

Вариант реализации типового 20-ти дневного меню диетического (ЖКТ) питания для обучающихся в общеобразовательных организациях Петропавловск-Камчатского городского округа

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний  
 День: понедельник  
 Неделя: 1

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|---|---|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|   |   |                  | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С     | А      | Е     | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| 1   | 2   | 3                | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9     | 10     | 11    | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>                                    |   |                  |                      |       |        |           |               |       |        |       |                           |        |        |       |
| 14/М  | Масло сливочное   | 10               | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1      |               |       | 45     | 0,1   | 2,4                       | 3      | 0,05   | 0,02  |
| 210/М/ЩД  | Омлет паровой   | 70               | 7,69                 | 9,94  | 1,35   | 125,69    | 0,05          | 0,26  | 150    | 1,68  | 55,54                     | 125,73 | 9,56   | 1,43  |
| 182/М/ССЖ   | Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес", 200/5/5 | 210              | 7,86                 | 8,61  | 40,56  | 271,74    | 0,22          | 1,3   | 44,5   | 0,59  | 144,17                    | 223,08 | 25,74  | 1,6   |
| 376/М/ССЖ   | Чай с сахаром, 200/11                                       | 200              | 0,2                  | 0,02  | 11,05  | 45,41     |               | 0,1   | 0,5    |       | 5,28                      | 8,24   | 4,4    | 0,85  |
|   | Хлеб пшеничный  | 40               | 3,16                 | 0,4   | 19,32  | 94        | 0,06          |       |        | 0,52  | 9,2                       | 34,8   | 13,2   | 0,8   |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |   | 530              | 18,99                | 26,22 | 72,41  | 602,94    | 0,33          | 1,66  | 240    | 2,89  | 216,59                    | 394,85 | 52,95  | 4,7   |
| <b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>          |   |                  |                      |       |        |           |               |       |        |       |                           |        |        |       |
| 338/М   | Банан   | 100              | 1,5                  | 0,5   | 21     | 96        | 0,04          | 10    |        | 0,4   | 8                         | 28     | 42     | 0,6   |
|   | Йогурт питьевой   | 200              | 5,4                  | 5     | 21,6   | 158       | 0,06          | 1,8   | 40     |       | 242                       | 188    | 30     | 0,2   |
| <b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b> |   | 300              | 6,90                 | 5,50  | 42,60  | 254       | 0,1           | 11,8  | 40     | 0,4   | 250                       | 216    | 72     | 0,8   |
| <b>Обед</b>                                       |   |                  |                      |       |        |           |               |       |        |       |                           |        |        |       |
| 75/М/ССЖ  | Икра свекольная   | 60               | 1,17                 | 5,06  | 6,19   | 75,5      | 0,03          | 8,75  | 0,9    | 2,34  | 25,14                     | 31,34  | 15,16  | 0,91  |
| 130/К/ССЖ   | Суп-пюре овощной с курицей со сметаной, 200/15/10           | 225              | 6,98                 | 11,3  | 10,55  | 172,59    | 0,29          | 11,55 | 376,98 | 0,37  | 52,69                     | 100,02 | 23,62  | 0,88  |
| 245/М/ССЖ   | Бефстроганов из говядины                                    | 90               | 14,01                | 14,06 | 5,25   | 204,01    | 0,47          | 4,19  | 18     | 2,38  | 30,88                     | 155,51 | 21,41  | 2,12  |
| 172/М/ССЖ   | Каша гречневая вязкая                                       | 150              | 4,41                 | 1,16  | 19,99  | 107,8     | 0,15          |       | 0,7    | 0,28  | 8,84                      | 104,68 | 70,11  | 2,36  |
| 349/М/ССЖ   | Компот из смеси сухофруктов, 200/11                         | 200              | 0,59                 | 0,05  | 18,58  | 77,94     | 0,02          | 0,6   |        | 0,83  | 24,33                     | 21,9   | 15,75  | 0,51  |
|   | Хлеб пшеничный  | 60               | 4,74                 | 0,6   | 28,98  | 141       | 0,1           |       |        | 0,78  | 13,8                      | 52,2   | 19,8   | 1,2   |
| <b>Итого за Обед</b>                              |   | 785              | 31,90                | 32,23 | 89,54  | 778,84    | 1,06          | 25,09 | 396,58 | 6,98  | 155,68                    | 465,65 | 165,85 | 7,98  |
| <b>Полдник</b>                                    |   |                  |                      |       |        |           |               |       |        |       |                           |        |        |       |
| 338/М   | Банан   | 100              | 1,5                  | 0,5   | 21     | 96        | 0,04          | 10    |        | 0,4   | 8                         | 28     | 42     | 0,6   |
|   | Ряженка 2,5%  | 200              | 6                    | 5     | 8,4    | 102       | 0,04          |       |        |       | 248                       | 184    | 28     | 0,2   |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |   | 300              | 7,50                 | 5,50  | 29,40  | 198       | 0,08          | 10    |        | 0,4   | 256                       | 212    | 70     | 0,8   |
| <b>Итого за день</b>                              |   | 1915             | 65,29                | 69,45 | 233,95 | 1833,78   | 1,57          | 48,55 | 676,58 | 10,67 | 878,27                    | 1288,5 | 360,8  | 14,28 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 1

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                                    | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |          |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|---|---|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|----------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|   |   |                  | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С      | А        | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1   | 2   | 3                | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9      | 10       | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>                                    |   |                  |                      |       |        |           |               |        |          |       |                           |         |        |       |
| 242/К/ССЖ   | Суфле творожное с соусом ванильным, 150/50                        | 200              | 25,97                | 15,88 | 24,72  | 350,06    | 0,10          | 1,19   | 146      | 0,56  | 251,44                    | 333,04  | 35,69  | 1,23  |
| 378/М/ССЖ   | Чай с молоком, 200/11   | 200              | 1,82                 | 1,42  | 13,74  | 75,65     | 0,02          | 0,83   | 12,82    | 0,06  | 72,48                     | 58,64   | 12,24  | 0,91  |
| 428/М/ССЖ   | Хлеб пшеничный  | 50               | 3,95                 | 0,5   | 24,15  | 117,5     | 0,08          |        |          | 0,65  | 11,5                      | 43,5    | 16,5   | 1     |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |   | 450              | 31,74                | 17,80 | 62,61  | 543,21    | 0,2           | 2,02   | 158,89   | 1,27  | 335,42                    | 435,18  | 64,43  | 3,14  |
| <b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>          |   |                  |                      |       |        |           |               |        |          |       |                           |         |        |       |
| 338/М   | Банан   | 100              | 1,5                  | 0,5   | 21     | 96        | 0,04          | 10     |          | 0,4   | 8                         | 28      | 42     | 0,6   |
| 376/М/ССЖ   | Чай с сахаром, 200/11   | 200              | 0,2                  | 0,02  | 11,05  | 45,41     |               | 0,1    | 0,5      |       | 5,28                      | 8,24    | 4,4    | 0,85  |
| <b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b> |   | 300              | 1,70                 | 0,52  | 32,05  | 141,41    | 0,04          | 10,1   | 0,5      | 0,4   | 13,28                     | 36,24   | 46,4   | 1,45  |
| <b>Обед</b>                                       |   |                  |                      |       |        |           |               |        |          |       |                           |         |        |       |
| 62/К/ССЖ  | Салат из отварной моркови   | 60               | 0,91                 | 5,07  | 4,83   | 69,45     | 0,04          | 3,5    | 1400     | 2,48  | 19,64                     | 38,75   | 26,64  | 0,5   |
| 101/М/ССЖ   | Суп картофельный с рисом с говядиной, 200/10                      | 210              | 4,66                 | 6,75  | 14,3   | 136,75    | 0,17          | 10,45  | 161,32   | 2,33  | 12,28                     | 76,89   | 22,1   | 1,04  |
| 284/М/ССЖ   | Запеканка картофельная с субпродуктами с соусом сметанным, 240/30 | 270              | 24,05                | 17,38 | 42,40  | 423,91    | 0,58          | 75,74  | 8814,85  | 4,43  | 45,91                     | 470,01  | 68,71  | 9,43  |
| 348/М/ССЖ   | Компот из кураги, 200/11  | 200              | 0,78                 | 0,05  | 18,63  | 78,69     | 0,02          | 0,6    | 87,45    | 0,83  | 24,33                     | 21,9    | 15,75  | 0,51  |
|   | Хлеб пшеничный  | 60               | 4,74                 | 0,6   | 28,98  | 141       | 0,1           |        |          | 0,78  | 13,8                      | 52,2    | 19,8   | 1,2   |
| <b>Итого за Обед</b>                              |   | 800              | 35,14                | 29,85 | 109,14 | 849,8     | 0,91          | 90,29  | 10463,62 | 10,85 | 115,96                    | 659,75  | 153    | 12,68 |
| <b>Полдник</b>                                    |   |                  |                      |       |        |           |               |        |          |       |                           |         |        |       |
| 338/М   | Банан   | 100              | 1,5                  | 0,5   | 21     | 96        | 0,04          | 10     |          | 0,4   | 8                         | 28      | 42     | 0,6   |
|   | Ацидофилин  | 200              | 5,8                  | 5     | 8,2    | 106       | 0,06          | 1,6    | 40       |       | 236                       | 192     | 32     | 0,2   |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |   | 300              | 7,30                 | 5,50  | 29,20  | 202       | 0,1           | 11,6   | 40       | 0,4   | 244                       | 220     | 74     | 0,8   |
| <b>Итого за день</b>                              |   | 1 850            | 75,88                | 53,67 | 233,00 | 1736,42   | 1,25          | 114,01 | 10663,01 | 12,92 | 708,66                    | 1351,17 | 337,83 | 18,07 |

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний  
 День: среда  
 Неделя: 1

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|---|---|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|   |   |                  | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С     | А      | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1   | 2   | 3                | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9     | 10     | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>                                    |   |                  |                      |       |        |           |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 14/М  | Масло сливочное   | 10               | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1      |               |       | 45     | 0,1  | 2,4                       | 3      | 0,05   | 0,02 |
| 234/М/ЩД  | Котлета Морячок на пару с соусом сметанным, 90/30             | 120              | 12,86                | 5,66  | 10,10  | 143,10    | 0,13          | 1,18  | 18,9   | 1,66 | 31,39                     | 153,70 | 31,21  | 0,93 |
| 125/М   | Картофель отварной  | 150              | 3,14                 | 6,05  | 25,2   | 168,16    | 0,19          | 30,8  | 38,37  | 0,23 | 17,2                      | 91,57  | 35,46  | 1,4  |
| 376/М/ССЖ   | Чай с шиповником, 200/11                                      | 200              | 0,3                  | 0,06  | 12,5   | 53,93     |               | 30,1  | 25,01  | 0,11 | 7,08                      | 8,75   | 4,91   | 0,94 |
|   | Хлеб пшеничный  | 40               | 3,16                 | 0,4   | 19,32  | 94        | 0,06          |       |        | 0,52 | 9,2                       | 34,8   | 13,2   | 0,8  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |   | 520              | 19,54                | 19,42 | 67,25  | 525,29    | 0,38          | 62,08 | 127,28 | 2,62 | 67,27                     | 291,82 | 84,83  | 4,09 |
| <b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>          |   |                  |                      |       |        |           |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 338/М   | Банан   | 100              | 1,5                  | 0,5   | 21     | 96        | 0,04          | 10    |        | 0,4  | 8                         | 28     | 42     | 0,6  |
|   | Ряженка 2,5%  | 200              | 6                    | 5     | 8,4    | 102       | 0,04          |       |        |      | 248                       | 184    | 28     | 0,2  |
| <b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b> |   | 300              | 7,50                 | 5,50  | 29,40  | 198       | 0,08          | 10    |        | 0,4  | 256                       | 212    | 70     | 0,8  |
| <b>Обед</b>                                       |   |                  |                      |       |        |           |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 74/М/ССЖ  | Икра овощная  | 60               | 1,4                  | 4,18  | 6,21   | 69,02     | 0,05          | 18,35 | 242,88 | 1,97 | 23,83                     | 33,47  | 17,03  | 0,64 |
| 82/М/ССЖ  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной с курицей, 200/10/15 | 225              | 6,39                 | 9,68  | 10,31  | 154,53    | 0,28          | 16,69 | 181,59 | 2,01 | 39,94                     | 85,61  | 24,66  | 1,24 |
| 392/М/ССЖ   | Пельмени мясные отварные с маслом сливочным                   | 245              | 25,64                | 20,13 | 50,11  | 483,83    | 0,71          | 2,34  | 51,2   | 1,4  | 39,03                     | 264,87 | 37,89  | 3,57 |
| 342/М/ССЖ   | Компот из черной смородины, 200/11                            | 200              | 0,2                  | 0,08  | 12,44  | 52,69     | 0,01          | 40    | 3,4    | 0,14 | 7,53                      | 6,6    | 6,2    | 0,29 |
|   | Хлеб пшеничный  | 60               | 4,74                 | 0,6   | 28,98  | 141       | 0,1           |       |        | 0,78 | 13,8                      | 52,2   | 19,8   | 1,2  |
| <b>Итого за Обед</b>                              |   | 790              | 38,37                | 34,67 | 108,05 | 901,07    | 1,15          | 77,38 | 479,07 | 6,3  | 124,13                    | 442,75 | 105,58 | 6,94 |
| <b>Полдник</b>                                    |   |                  |                      |       |        |           |               |       |        |      |                           |        |        |      |

|                         |                 |      |       |       |        |         |      |        |        |      |       |         |        |       |
|-------------------------|-----------------|------|-------|-------|--------|---------|------|--------|--------|------|-------|---------|--------|-------|
| 338/М                   | Банан           | 100  | 1,5   | 0,5   | 21     | 96      | 0,04 | 10     |        | 0,4  | 8     | 28      | 42     | 0,6   |
|                         | Йогурт питьевой | 200  | 5,4   | 5     | 21,6   | 158     | 0,06 | 1,8    | 40     |      | 242   | 188     | 30     | 0,2   |
| <b>Итого за Полдник</b> |                 | 300  | 6,90  | 5,50  | 42,60  | 254     | 0,1  | 11,8   | 40     | 0,4  | 250   | 216     | 72     | 0,8   |
| <b>Итого за день</b>    |                 | 1910 | 72,31 | 65,09 | 247,30 | 1878,36 | 1,71 | 161,26 | 646,35 | 9,72 | 697,4 | 1162,57 | 332,41 | 12,63 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 1

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|---|---|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|   |   |                  | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С      | А      | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| 1   | 2   | 3                | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9      | 10     | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| <b>Завтрак</b>                                    |   |                  |                      |       |        |           |               |        |        |      |                           |        |       |      |
| 14/М  | Масло сливочное   | 10               | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1      |               |        | 45     | 0,1  | 2,4                       | 3      | 0,05  | 0,02 |
| 210/М/ЩД  | Омлет паровой   | 70               | 7,69                 | 9,94  | 1,35   | 125,69    | 0,05          | 0,26   | 150    | 1,68 | 55,54                     | 125,73 | 9,56  | 1,43 |
| 181/М/ССЖ   | Каша жидкая молочная из манной крупы, 200/5/5               | 210              | 5,97                 | 6,43  | 36,18  | 228,84    | 0,07          | 1,3    | 44,5   | 0,6  | 127,41                    | 116,49 | 19,32 | 0,44 |
| 376/М/ССЖ   | Чай с сахаром, 200/11                                       | 200              | 0,2                  | 0,02  | 11,05  | 45,41     |               | 0,1    | 0,5    |      | 5,28                      | 8,24   | 4,4   | 0,85 |
|   | Хлеб пшеничный  | 40               | 3,16                 | 0,4   | 19,32  | 94        | 0,06          |        |        | 0,52 | 9,2                       | 34,8   | 13,2  | 0,8  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |   | 530              | 17,10                | 24,04 | 68,03  | 560,04    | 0,18          | 1,66   | 240    | 2,9  | 199,83                    | 288,26 | 46,53 | 3,54 |
| <b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>          |   |                  |                      |       |        |           |               |        |        |      |                           |        |       |      |
| 338/М   | Банан   | 100              | 1,5                  | 0,5   | 21     | 96        | 0,04          | 10     |        | 0,4  | 8                         | 28     | 42    | 0,6  |
| 378/М/ССЖ   | Чай с молоком, 200/11                                       | 200              | 1,82                 | 1,42  | 13,74  | 75,65     | 0,02          | 0,83   | 12,82  | 0,06 | 72,48                     | 58,64  | 12,24 | 0,91 |
| <b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b> |   | 300              | 3,32                 | 1,92  | 34,74  | 171,65    | 0,06          | 10,83  | 12,82  | 0,46 | 80,48                     | 86,64  | 54,24 | 1,51 |
| <b>Обед</b>                                       |   |                  |                      |       |        |           |               |        |        |      |                           |        |       |      |
| 20/М/ССЖ  | Салат из свежих огурцов                                     | 60               | 0,51                 | 5,06  | 1,94   | 55,36     | 0,02          | 5,7    | 4,8    | 2,27 | 12,05                     | 19,95  | 8,05  | 0,32 |
| 98/М/ССЖ  | Суп крестьянский с рисом со сметаной с говядиной, 200/10/10 | 220              | 3,90                 | 9,20  | 12,03  | 141,95    | 0,16          | 16,64  | 191,32 | 2,36 | 30,8                      | 77,64  | 21,84 | 1,00 |
| 311/к/ссж   | Бефстроганов из куриного филе                               | 90               | 14,12                | 14,22 | 5,43   | 203,99    | 0,08          | 2,29   | 32,94  | 2,37 | 34,56                     | 146,29 | 18,64 | 0,78 |
| 202/М/ССЖ   | Макароны отварные   | 150              | 5,83                 | 0,69  | 37,37  | 179,14    | 0,09          |        |        | 0,8  | 11,91                     | 46,49  | 8,59  | 0,86 |
| 388/М/ССЖ   | Напиток из шиповника, 200/11                                | 200              | 0,54                 | 0,22  | 18,71  | 89,33     | 0,01          | 160    | 130,72 | 0,61 | 9,93                      | 2,72   | 2,72  | 0,51 |
|   | Хлеб пшеничный  | 60               | 4,74                 | 0,6   | 28,98  | 141       | 0,1           |        |        | 0,78 | 13,8                      | 52,2   | 19,8  | 1,2  |
| <b>Итого за Обед</b>                              |   | 780              | 29,64                | 29,99 | 104,46 | 810,77    | 0,46          | 184,63 | 359,78 | 9,19 | 113,03                    | 345,29 | 79,64 | 4,67 |
| <b>Полдник</b>                                    |   |                  |                      |       |        |           |               |        |        |      |                           |        |       |      |

|                         |              |      |       |       |        |         |      |        |       |       |        |        |        |       |
|-------------------------|--------------|------|-------|-------|--------|---------|------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
|                         | Ряженка 2,5% | 200  | 6     | 5     | 8,4    | 102     | 0,04 |        |       |       | 248    | 184    | 28     | 0,2   |
| 338/М                   | Банан        | 100  | 1,5   | 0,5   | 21     | 96      | 0,04 | 10     |       | 0,4   | 8      | 28     | 42     | 0,6   |
| <b>Итого за Полдник</b> |              | 300  | 7,50  | 5,50  | 29,40  | 198     | 0,08 | 10     |       | 0,4   | 256    | 212    | 70     | 0,8   |
| <b>Итого за день</b>    |              | 1910 | 57,56 | 61,45 | 236,63 | 1740,46 | 0,78 | 207,12 | 612,6 | 12,95 | 649,34 | 932,19 | 250,41 | 10,52 |

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимне-весенний  
**День:** пятница  
**Неделя:** 1

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |       |         |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|---|---|------------------|----------------------|-------|-------|-----------|---------------|-------|---------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|   |   |                  | Б                    | Ж     | У     |           | В1            | С     | А       | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| 1   | 2   | 3                | 4                    | 5     | 6     | 7         | 8             | 9     | 10      | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| <b>Завтрак</b>                                    |   |                  |                      |       |       |           |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| 14/М  | Масло сливочное                                     | 10               | 0,08                 | 7,25  | 0,13  | 66,1      |               |       | 45      | 0,1  | 2,4                       | 3      | 0,05  | 0,02 |
| 294/М/ССЖ   | Биточки из курицы на пару с соусом сметанным, 90/20 | 110              | 14,29                | 7,51  | 9,1   | 158,67    | 0,08          | 0,5   | 12,9    | 0,67 | 16,13                     | 134,91 | 18,49 | 0,85 |
| 134/М/ССЖ   | Пюре из моркови с картофелем                        | 150              | 3,09                 | 9,18  | 15,37 | 157,53    | 0,11          | 11,91 | 1058,95 | 0,45 | 64,7                      | 91,17  | 34,92 | 0,88 |
| 382/М/ССЖ   | Какао на молоке, 200/11                             | 200              | 3,87                 | 3,1   | 16,19 | 109,45    | 0,04          | 1,3   | 22,12   | 0,11 | 125,45                    | 116,2  | 31    | 1,01 |
|   | Хлеб пшеничный                                      | 40               | 3,16                 | 0,4   | 19,32 | 94        | 0,06          |       |         | 0,52 | 9,2                       | 34,8   | 13,2  | 0,8  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |   | 510              | 24,49                | 27,44 | 60,11 | 585,75    | 0,29          | 13,72 | 1138,97 | 1,85 | 217,88                    | 380,08 | 97,66 | 3,56 |
| <b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>          |   |                  |                      |       |       |           |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| 338/М   | Банан   | 100              | 1,5                  | 0,5   | 21    | 96        | 0,04          | 10    |         | 0,4  | 8                         | 28     | 42    | 0,6  |
|   | Йогурт питьевой                                     | 200              | 5,4                  | 5     | 21,6  | 158       | 0,06          | 1,8   | 40      |      | 242                       | 188    | 30    | 0,2  |
| <b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b> |   | 300              | 6,90                 | 5,50  | 42,60 | 254       | 0,1           | 11,8  | 40      | 0,4  | 250                       | 216    | 72    | 0,8  |
| <b>Обед</b>                                       |   |                  |                      |       |       |           |               |       |         |      |                           |        |       |      |
| 52/М/ССЖ  | Салат из отварной свеклы                            | 60               | 0,86                 | 3,05  | 5,02  | 50,88     | 0,01          | 5,7   | 1,14    | 0,42 | 21,83                     | 24,72  | 12,58 | 0,82 |
| 104/М/ССЖ   | Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20    | 220              | 7,05                 | 4,98  | 14,44 | 131,1     | 0,28          | 18,19 | 166,56  | 1,03 | 18,5                      | 110,14 | 29,43 | 1,64 |
| 256/М/ССЖ   | Мясо тушеное (говядина)                             | 90               | 15,48                | 15,5  | 3,22  | 214,44    | 0,53          | 3,1   | 108     | 3,2  | 19,18                     | 162,03 | 22,5  | 2,29 |
| 128/М/ССЖ   | Картофельное пюре                                   | 150              | 3,27                 | 4,71  | 22,03 | 144,03    | 0,16          | 25,9  | 31,4    | 0,2  | 43,44                     | 96,82  | 32,8  | 1,2  |
| 342/М/ССЖ   | Морс из брусники, 200/11                            | 200              | 0,14                 | 0,1   | 12,62 | 53,09     |               | 3     | 1,6     | 0,2  | 5,33                      | 3,2    | 1,4   | 0,11 |
|   | Хлеб пшеничный                                      | 60               | 4,74                 | 0,6   | 28,98 | 141       | 0,1           |       |         | 0,78 | 13,8                      | 52,2   | 19,8  | 1,2  |

|                         |        |       |       |        |         |      |       |         |      |        |         |        |       |     |
|-------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|------|-------|---------|------|--------|---------|--------|-------|-----|
| <b>Итого за Обед</b>    | 780    | 31,54 | 28,94 | 86,31  | 734,54  | 1,08 | 55,89 | 308,7   | 5,83 | 122,08 | 449,11  | 118,51 | 7,26  |     |
| <b>Полдник</b>          |        |       |       |        |         |      |       |         |      |        |         |        |       |     |
| 338/М                   | Банан  | 100   | 1,5   | 0,5    | 21      | 96   | 0,04  | 10      |      | 0,4    | 8       | 28     | 42    | 0,6 |
|                         | Снежок | 200   | 5,4   | 5      | 21,6    | 158  | 0,06  | 1,8     | 40   |        | 242     | 188    | 30    | 0,2 |
| <b>Итого за Полдник</b> | 300    | 6,90  | 5,50  | 42,60  | 254     | 0,1  | 11,8  | 40      | 0,4  | 250    | 216     | 72     | 0,8   |     |
| <b>Итого за день</b>    | 1 890  | 69,83 | 67,38 | 231,62 | 1828,29 | 1,57 | 93,21 | 1527,67 | 8,48 | 839,96 | 1261,19 | 360,17 | 12,42 |     |

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимне-весенний

**День:** понедельник

**Неделя:** 2

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |       |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|---|--|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|--------|--------|---------------------------|--------|--------|------|
|   |  |                  | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С     | А      | Е      | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1   | 2  | 3                | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9     | 10     | 11     | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>                                    |  |                  |                      |       |        |           |               |       |        |        |                           |        |        |      |
| 14/М  | Масло сливочное                                    | 10               | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1      |               |       | 45     | 0,1    | 2,4                       | 3      | 0,05   | 0,02 |
| 210/М/ЩД  | Омлет паровой                                      | 70               | 7,69                 | 9,94  | 1,35   | 125,69    | 0,05          | 0,26  | 150    | 1,68   | 55,54                     | 125,73 | 9,56   | 1,43 |
| 175/М/ССЖ   | Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5   | 210              | 8,61                 | 7,61  | 41,54  | 269,54    | 0,23          | 1,3   | 45,4   | 0,51   | 132,37                    | 225,98 | 104,14 | 3,17 |
| 376/М/ССЖ   | Чай с сахаром, 200/11                              | 200              | 0,2                  | 0,02  | 11,05  | 45,41     |               | 0,1   | 0,5    |        | 5,28                      | 8,24   | 4,4    | 0,85 |
|   | Хлеб пшеничный                                     | 40               | 3,16                 | 0,4   | 19,32  | 94        | 0,06          |       |        | 0,52   | 9,2                       | 34,8   | 13,2   | 0,8  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           | 530  | 19,74            | 25,22                | 73,39 | 600,74 | 0,34      | 1,66          | 240,9 | 2,81   | 204,79 | 397,75                    | 131,35 | 6,27   |      |
| <b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>          |  |                  |                      |       |        |           |               |       |        |        |                           |        |        |      |
| 338/М   | Банан  | 100              | 1,5                  | 0,5   | 21     | 96        | 0,04          | 10    |        | 0,4    | 8                         | 28     | 42     | 0,6  |
| 378/М/ССЖ   | Чай с молоком, 200/11                              | 200              | 1,82                 | 1,42  | 13,74  | 75,65     | 0,02          | 0,83  | 12,82  | 0,06   | 72,48                     | 58,64  | 12,24  | 0,91 |
| <b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b> | 300  | 3,32             | 1,92                 | 34,74 | 171,65 | 0,06      | 10,83         | 12,82 | 0,46   | 80,48  | 86,64                     | 54,24  | 1,51   |      |
| <b>Обед</b>                                       |  |                  |                      |       |        |           |               |       |        |        |                           |        |        |      |
| 89/К/ССЖ  | Салат картофельный с кальмаром                     | 60               | 3,64                 | 3,49  | 7,37   | 75,71     | 0,08          | 8,38  | 302,61 | 1,75   | 14,49                     | 67,42  | 27,75  | 0,61 |
| 101/М/ССЖ   | Суп картофельный с рисом с курицей, 200/15         | 215              | 6,33                 | 7,3   | 14,3   | 148,57    | 0,29          | 10,5  | 171,32 | 1,52   | 14,28                     | 86,85  | 23,1   | 0,93 |
| 268/М/ЩД  | Котлеты домашние на пару с соусом сметанным, 90/30 | 120              | 16,96                | 14,14 | 10,24  | 238,69    | 0,65          | 2,46  | 8,9    | 0,81   | 26,56                     | 182,64 | 25,2   | 2,00 |
| 172/М/ССЖ   | Каша гречневая вязкая                              | 150              | 4,41                 | 1,16  | 19,99  | 107,8     | 0,15          |       | 0,7    | 0,28   | 8,84                      | 104,68 | 70,11  | 2,36 |
| 348/М/ССЖ   | Компот из кураги, 200/11                           | 200              | 0,78                 | 0,05  | 18,63  | 78,69     | 0,02          | 0,6   | 87,45  | 0,83   | 24,33                     | 21,9   | 15,75  | 0,51 |
|   | Хлеб пшеничный                                     | 60               | 4,74                 | 0,6   | 28,98  | 141       | 0,1           |       |        | 0,78   | 13,8                      | 52,2   | 19,8   | 1,2  |

|                         |              |       |       |       |        |         |      |       |        |      |        |         |        |       |
|-------------------------|--------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|---------|--------|-------|
| <b>Итого за Обед</b>    |              | 805   | 36,86 | 26,74 | 99,51  | 790,46  | 1,29 | 21,94 | 570,98 | 5,97 | 102,3  | 515,69  | 181,7  | 7,61  |
| <b>Полдник</b>          |              |       |       |       |        |         |      |       |        |      |        |         |        |       |
| 338/М                   | Банан        | 100   | 1,5   | 0,5   | 21     | 96      | 0,04 | 10    |        | 0,4  | 8      | 28      | 42     | 0,6   |
|                         | Ряженка 2,5% | 200   | 6     | 5     | 8,4    | 102     | 0,04 |       |        |      | 248    | 184     | 28     | 0,2   |
| <b>Итого за Полдник</b> |              | 300   | 7,50  | 5,50  | 29,40  | 198     | 0,08 | 10    |        | 0,4  | 256    | 212     | 70     | 0,8   |
| <b>Итого за день</b>    |              | 1 935 | 67,42 | 59,38 | 237,04 | 1760,85 | 1,77 | 44,43 | 824,7  | 9,64 | 643,57 | 1212,08 | 437,29 | 16,19 |

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимне-весенний  
**День:** вторник  
**Неделя:** 2

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|---|--|------------------|----------------------|-------|-------|-----------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|   |  |                  | Б                    | Ж     | У     |           | В1            | С     | А      | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| 1   | 2  | 3                | 4                    | 5     | 6     | 7         | 8             | 9     | 10     | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| <b>Завтрак</b>                                    |  |                  |                      |       |       |           |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| 14/М  | Масло сливочное  | 10               | 0,08                 | 7,25  | 0,13  | 66,1      |               |       | 45     | 0,1  | 2,4                       | 3      | 0,05  | 0,02 |
| 222/М/ССЖ   | Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным, 150/20 | 170              | 25,2                 | 17,16 | 32,54 | 389,77    | 0,09          | 0,92  | 112,2  | 0,55 | 270,88                    | 338,4  | 40,23 | 1,00 |
| 378/М/ССЖ   | Чай с молоком, 200/11                                      | 200              | 1,82                 | 1,42  | 13,74 | 75,65     | 0,02          | 0,83  | 12,82  | 0,06 | 72,48                     | 58,64  | 12,24 | 0,91 |
|   | Хлеб пшеничный   | 50               | 3,95                 | 0,5   | 24,15 | 117,5     | 0,08          |       |        | 0,65 | 11,5                      | 43,5   | 16,5  | 1    |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |  | 430              | 31,09                | 26,33 | 70,56 | 649,02    | 0,19          | 1,75  | 170,02 | 1,36 | 357,26                    | 443,54 | 69,02 | 2,93 |
| <b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>          |  |                  |                      |       |       |           |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| 338/М   | Банан  | 100              | 1,5                  | 0,5   | 21    | 96        | 0,04          | 10    |        | 0,4  | 8                         | 28     | 42    | 0,6  |
|   | Йогурт питьевой  | 200              | 5,4                  | 5     | 21,6  | 158       | 0,06          | 1,8   | 40     |      | 242                       | 188    | 30    | 0,2  |
| <b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b> |  | 300              | 6,90                 | 5,50  | 42,60 | 254       | 0,1           | 11,8  | 40     | 0,4  | 250                       | 216    | 72    | 0,8  |
| <b>Обед</b>                                       |  |                  |                      |       |       |           |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| 74/М/ССЖ  | Икра овощная   | 60               | 1,4                  | 4,18  | 6,21  | 69,02     | 0,05          | 18,35 | 242,88 | 1,97 | 23,83                     | 33,47  | 17,03 | 0,64 |
| 106/М/ССЖ   | Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20           | 220              | 6,14                 | 6,76  | 14,74 | 144,69    | 0,15          | 18,14 | 171    | 2,65 | 19,69                     | 100,55 | 29,71 | 1,04 |
| 291/М/ССЖ   | Плов с отварной птицей, 90/150                             | 240              | 23,98                | 16,36 | 40,69 | 402,06    | 0,16          | 3,2   | 775,4  | 3,46 | 28,19                     | 283,11 | 61,13 | 1,66 |
| 388/М/ССЖ   | Напиток витаминный, 200/11                                 | 200              | 0,49                 | 0,16  | 21,67 | 93,99     | 0,02          | 84,59 | 69,46  | 0,36 | 12,16                     | 12,32  | 4,98  | 0,54 |

|                         |                |       |       |       |        |         |      |        |         |       |        |         |        |      |
|-------------------------|----------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|--------|---------|-------|--------|---------|--------|------|
|                         | Хлеб пшеничный | 60    | 4,74  | 0,6   | 28,98  | 141     | 0,1  |        |         | 0,78  | 13,8   | 52,2    | 19,8   | 1,2  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                | 780   | 36,75 | 28,06 | 112,29 | 850,76  | 0,48 | 124,28 | 1258,74 | 9,22  | 97,67  | 481,65  | 132,65 | 5,08 |
| <b>Полдник</b>          |                |       |       |       |        |         |      |        |         |       |        |         |        |      |
| 338/М                   | Банан          | 100   | 1,5   | 0,5   | 21     | 96      | 0,04 | 10     |         | 0,4   | 8      | 28      | 42     | 0,6  |
|                         | Ацидофилин     | 200   | 5,8   | 5     | 8,2    | 106     | 0,06 | 1,6    | 40      |       | 236    | 192     | 32     | 0,2  |
| <b>Итого за Полдник</b> |                | 300   | 7,30  | 5,50  | 29,20  | 202     | 0,1  | 11,6   | 40      | 0,4   | 244    | 220     | 74     | 0,8  |
| <b>Итого за день</b>    |                | 1 810 | 82,04 | 65,39 | 254,65 | 1955,78 | 0,87 | 149,43 | 1508,76 | 11,38 | 948,93 | 1361,19 | 347,67 | 9,61 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 2

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |       |         |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|---|---|------------------|----------------------|-------|-------|-----------|---------------|-------|---------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|   |   |                  | Б                    | Ж     | У     |           | В1            | С     | А       | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1   | 2   | 3                | 4                    | 5     | 6     | 7         | 8             | 9     | 10      | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>                                    |   |                  |                      |       |       |           |               |       |         |      |                           |        |        |      |
| 14/М  | Масло сливочное                                   | 10               | 0,08                 | 7,25  | 0,13  | 66,1      |               |       | 45      | 0,1  | 2,4                       | 3      | 0,05   | 0,02 |
| 269/К/ССЖ   | Суфле из печени с соусом сметанным, 90/20         | 110              | 15,56                | 8,60  | 15    | 200,07    | 0,27          | 29,27 | 6056,59 | 0,98 | 36,1                      | 281,79 | 32,1   | 5,55 |
| 172/М/ССЖ   | Каша гречневая вязкая                             | 150              | 4,41                 | 1,16  | 19,99 | 107,8     | 0,15          |       | 0,7     | 0,28 | 8,84                      | 104,68 | 70,11  | 2,36 |
| 376/М/ССЖ   | Чай с шиповником, 200/11                          | 200              | 0,3                  | 0,06  | 12,5  | 53,93     |               | 30,1  | 25,01   | 0,11 | 7,08                      | 8,75   | 4,91   | 0,94 |
|   | Хлеб пшеничный                                    | 40               | 3,16                 | 0,4   | 19,32 | 94        | 0,06          |       |         | 0,52 | 9,2                       | 34,8   | 13,2   | 0,8  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |   | 510              | 23,51                | 17,47 | 66,74 | 521,9     | 0,48          | 59,37 | 6127,3  | 1,99 | 63,64                     | 433,02 | 120,33 | 9,67 |
| <b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>          |   |                  |                      |       |       |           |               |       |         |      |                           |        |        |      |
| 338/М   | Банан   | 100              | 1,5                  | 0,5   | 21    | 96        | 0,04          | 10    |         | 0,4  | 8                         | 28     | 42     | 0,6  |
|   | Ацидофилин  | 200              | 5,8                  | 5     | 8,2   | 106       | 0,06          | 1,6   | 40      |      | 236                       | 192    | 32     | 0,2  |
| <b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b> |   | 300              | 7,30                 | 5,50  | 29,20 | 202       | 0,1           | 11,6  | 40      | 0,4  | 244                       | 220    | 74     | 0,8  |
| <b>Обед</b>                                       |   |                  |                      |       |       |           |               |       |         |      |                           |        |        |      |
| 62/К/ССЖ  | Салат из отварной моркови                         | 60               | 0,91                 | 5,07  | 4,83  | 69,45     | 0,04          | 3,5   | 1400    | 2,48 | 19,64                     | 38,75  | 26,64  | 0,5  |
| 103/М/ССЖ   | Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10 | 210              | 4,3                  | 8,83  | 16,78 | 159,22    | 0,20          | 13,8  | 181,8   | 2,88 | 15,34                     | 82,28  | 23,58  | 1,3  |
| 232/М/ССЖ   | Рыба, запеченная в сметанном соусе                | 90               | 16,26                | 7,05  | 6,13  | 153,71    | 0,12          | 0,53  | 32,64   | 1,77 | 80,35                     | 247,77 | 53,38  | 0,9  |



|                         |                                     |      |       |       |        |         |      |       |         |       |        |         |        |       |
|-------------------------|-------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|------|-------|---------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 128/М/ССЖ               | Картофельное пюре                   | 150  | 3,27  | 4,71  | 22,03  | 144,03  | 0,16 | 25,9  | 31,4    | 0,2   | 43,44  | 96,82   | 32,8   | 1,2   |
| 349/М/ССЖ               | Компот из смеси сухофруктов, 200/11 | 200  | 0,59  | 0,05  | 18,58  | 77,94   | 0,02 | 0,6   |         | 0,83  | 24,33  | 21,9    | 15,75  | 0,51  |
|                         | Хлеб пшеничный                      | 60   | 4,74  | 0,6   | 28,98  | 141     | 0,1  |       |         | 0,78  | 13,8   | 52,2    | 19,8   | 1,2   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                     | 770  | 30,10 | 26,31 | 97,33  | 745,35  | 0,64 | 44,33 | 1645,84 | 8,94  | 196,9  | 539,72  | 171,95 | 5,56  |
| <b>Полдник</b>          |                                     |      |       |       |        |         |      |       |         |       |        |         |        |       |
| 338/М                   | Банан                               | 100  | 1,5   | 0,5   | 21     | 96      | 0,04 | 10    |         | 0,4   | 8      | 28      | 42     | 0,6   |
|                         | Йогурт питьевой                     | 200  | 5,4   | 5     | 21,6   | 158     | 0,06 | 1,8   | 40      |       | 242    | 188     | 30     | 0,2   |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                     | 300  | 6,90  | 5,50  | 42,60  | 254     | 0,1  | 11,8  | 40      | 0,4   | 250    | 216     | 72     | 0,8   |
| <b>Итого за день</b>    |                                     | 1880 | 67,81 | 54,78 | 235,87 | 1723,25 | 1,32 | 127,1 | 7853,14 | 11,73 | 754,54 | 1408,74 | 438,28 | 16,83 |

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний  
 День: четверг  
 Неделя: 2

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|---|---|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|   |   |                  | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С     | А      | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1   | 2   | 3                | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9     | 10     | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>                                    |   |                  |                      |       |        |           |               |       |        |       |                           |         |        |       |
| 14/М  | Масло сливочное   | 10               | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1      |               |       | 45     | 0,1   | 2,4                       | 3       | 0,05   | 0,02  |
| 210/М/ЩД  | Омлет паровой   | 70               | 7,69                 | 9,94  | 1,35   | 125,69    | 0,05          | 0,26  | 150    | 1,68  | 55,54                     | 125,73  | 9,56   | 1,43  |
| 174/М/ССЖ   | Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5                | 210              | 5,74                 | 6,53  | 45,44  | 264,14    | 0,07          | 1,3   | 44,5   | 0,31  | 126,57                    | 151,88  | 34,14  | 0,56  |
| 376/М/ССЖ   | Чай с сахаром, 200/11   | 200              | 0,2                  | 0,02  | 11,05  | 45,41     |               | 0,1   | 0,5    |       | 5,28                      | 8,24    | 4,4    | 0,85  |
|   | Хлеб пшеничный  | 40               | 3,16                 | 0,4   | 19,32  | 94        | 0,06          |       |        | 0,52  | 9,2                       | 34,8    | 13,2   | 0,8   |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |   | 530              | 16,87                | 24,14 | 77,29  | 595,34    | 0,18          | 1,66  | 240    | 2,61  | 198,99                    | 323,65  | 61,35  | 3,66  |
| <b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>          |   |                  |                      |       |        |           |               |       |        |       |                           |         |        |       |
| 338/М   | Банан   | 100              | 1,5                  | 0,5   | 21     | 96        | 0,04          | 10    |        | 0,4   | 8                         | 28      | 42     | 0,6   |
|   | Ряженка 2,5%  | 200              | 6                    | 5     | 8,4    | 102       | 0,04          |       |        |       | 248                       | 184     | 28     | 0,2   |
| <b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b> |   | 300              | 7,50                 | 5,50  | 29,40  | 198       | 0,08          | 10    |        | 0,4   | 256                       | 212     | 70     | 0,8   |
| <b>Обед</b>                                       |   |                  |                      |       |        |           |               |       |        |       |                           |         |        |       |
| 20/М/ССЖ  | Салат из свежих огурцов                                       | 60               | 0,51                 | 5,06  | 1,94   | 55,36     | 0,02          | 5,7   | 4,8    | 2,27  | 12,05                     | 19,95   | 8,05   | 0,32  |
| 82/М/ССЖ  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной с курицей, 200/10/15 | 225              | 6,39                 | 9,68  | 10,31  | 154,53    | 0,28          | 16,69 | 181,59 | 2,01  | 39,94                     | 85,61   | 24,66  | 1,24  |
| 278/М/ССЖ   | Тефтели из говядины с соусом сметанным, 90/30                 | 120              | 13,50                | 10,41 | 6,22   | 173,3     | 0,06          | 1     | 10,6   | 1,38  | 22,26                     | 136,88  | 23,53  | 1,00  |
| 202/М/ССЖ   | Макароны отварные   | 150              | 5,83                 | 0,69  | 37,37  | 179,14    | 0,09          |       |        | 0,8   | 11,91                     | 46,49   | 8,59   | 0,86  |
| 342/М/ССЖ   | Компот из вишни, 200/11                                       | 200              | 0,16                 | 0,04  | 13,1   | 54,29     | 0,01          | 3     |        | 0,06  | 7,73                      | 6       | 5,2    | 0,13  |
|   | Хлеб пшеничный  | 60               | 4,74                 | 0,6   | 28,98  | 141       | 0,1           |       |        | 0,78  | 13,8                      | 52,2    | 19,8   | 1,2   |
| <b>Итого за Обед</b>                              |   | 815              | 31,13                | 26,48 | 97,92  | 757,66    | 0,56          | 26,42 | 196,99 | 7,3   | 107,69                    | 347,13  | 89,83  | 4,75  |
| <b>Полдник</b>                                    |   |                  |                      |       |        |           |               |       |        |       |                           |         |        |       |
|   | Ацидофилин  | 200              | 5,8                  | 5     | 8,2    | 106       | 0,06          | 1,6   | 40     |       | 236                       | 192     | 32     | 0,2   |
| 338/М   | Банан   | 100              | 1,5                  | 0,5   | 21     | 96        | 0,04          | 10    |        | 0,4   | 8                         | 28      | 42     | 0,6   |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |   | 300              | 7,30                 | 5,50  | 29,20  | 202       | 0,1           | 11,6  | 40     | 0,4   | 244                       | 220     | 74     | 0,8   |
| <b>Итого за день</b>                              |   | 1945             | 62,80                | 61,62 | 233,81 | 1753      | 0,92          | 49,68 | 476,99 | 10,71 | 806,68                    | 1102,78 | 295,18 | 10,01 |

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний  
 День: пятница  
 Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |   |   | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |   |   |   | Минеральные вещества (мг) |   |    |    |
|--------|--------------------------------|------------------|----------------------|---|---|-----------|---------------|---|---|---|---------------------------|---|----|----|
|        |                                |                  | Б                    | Ж | У |           | В1            | С | А | Е | Са                        | Р | Mg | Fe |

| 1   | 2   | 3   | 4     | 5     | 6     | 7      | 8    | 9    | 10     | 11   | 12     | 13     | 14     | 15   |
|---|---|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|--------|------|
| <b>Завтрак</b>                                    |   |     |       |       |       |        |      |      |        |      |        |        |        |      |
| 256/М/ССЖ   | Мясо тушеное (говядина) в сметанном соусе | 90  | 15,48 | 15,5  | 3,22  | 214,44 | 0,53 | 3,1  | 108    | 3,2  | 19,18  | 162,03 | 22,5   | 2,29 |
| 125/М/ССЖ   | Картофель отварной                        | 150 | 3,14  | 6,05  | 25,2  | 168,16 | 0,19 | 30,8 | 38,37  | 0,23 | 17,2   | 91,57  | 35,46  | 1,4  |
| 382/М/ССЖ   | Какао на молоке, 200/11                   | 200 | 3,87  | 3,1   | 16,19 | 109,45 | 0,04 | 1,3  | 22,12  | 0,11 | 125,45 | 116,2  | 31     | 1,01 |
|   | Хлеб пшеничный                            | 40  | 3,16  | 0,4   | 19,32 | 94     | 0,06 |      |        | 0,52 | 9,2    | 34,8   | 13,2   | 0,8  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |   | 480 | 25,65 | 25,05 | 63,93 | 586,05 | 0,82 | 35,2 | 168,49 | 4,06 | 171,03 | 404,6  | 102,16 | 5,5  |
| <b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>          |   |     |       |       |       |        |      |      |        |      |        |        |        |      |
| 338/М   | Банан                                     | 100 | 1,5   | 0,5   | 21    | 96     | 0,04 | 10   |        | 0,4  | 8      | 28     | 42     | 0,6  |
|   | Снежок                                    | 200 | 5,4   | 5     | 21,6  | 158    | 0,06 | 1,8  | 40     |      | 242    | 188    | 30     | 0,2  |
| <b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b> |   | 300 | 6,90  | 5,50  | 42,60 | 254    | 0,1  | 11,8 | 40     | 0,4  | 250    | 216    | 72     | 0,8  |
| <b>Обед</b>                                       |   |     |       |       |       |        |      |      |        |      |        |        |        |      |

|                         |  |       |       |       |        |         |      |        |        |       |        |         |        |       |
|-------------------------|--|-------|-------|-------|--------|---------|------|--------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 75/М/ССЖ                | Икра свекольная                            | 60    | 1,17  | 5,06  | 6,19   | 75,5    | 0,03 | 8,75   | 0,9    | 2,34  | 25,14  | 31,34   | 15,16  | 0,91  |
| 101/М/ССЖ               | Суп картофельный с рисом с курицей, 200/15 | 215   | 6,33  | 7,3   | 14,3   | 148,57  | 0,29 | 10,5   | 171,32 | 1,52  | 14,28  | 86,85   | 23,1   | 0,93  |
| 289/М/ССЖ               | Рагу из овощей с курицей                   | 240   | 22,18 | 19,4  | 20,53  | 347,62  | 1,06 | 51,03  | 323,29 | 1,96  | 42,21  | 246,28  | 53,47  | 2,92  |
| 342/М/ССЖ               | Морс из брусники, 200/11                   | 200   | 0,14  | 0,1   | 12,62  | 53,09   |      | 3      | 1,6    | 0,2   | 5,33   | 3,2     | 1,4    | 0,11  |
|                         | Хлеб пшеничный                             | 60    | 4,74  | 0,6   | 28,98  | 141     | 0,1  |        |        | 0,78  | 13,8   | 52,2    | 19,8   | 1,2   |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 775   | 34,56 | 32,46 | 82,62  | 765,78  | 1,48 | 73,28  | 497,11 | 6,8   | 100,76 | 419,87  | 112,93 | 6,07  |
| <b>Полдник</b>          |  |       |       |       |        |         |      |        |        |       |        |         |        |       |
| 376/М/ССЖ               | Чай с шиповником, 200/11                   | 200   | 0,3   | 0,06  | 12,5   | 53,93   |      | 30,1   | 25,01  | 0,11  | 7,08   | 8,75    | 4,91   | 0,94  |
| 338/М                   | Банан                                      | 100   | 1,5   | 0,5   | 21     | 96      | 0,04 | 10     |        | 0,4   | 8      | 28      | 42     | 0,6   |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | 300   | 1,80  | 0,56  | 33,50  | 149,93  | 0,04 | 40,1   | 25,01  | 0,51  | 15,08  | 36,75   | 46,91  | 1,54  |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1 855 | 68,91 | 63,57 | 222,65 | 1755,76 | 2,44 | 160,38 | 730,61 | 11,77 | 536,87 | 1077,22 | 334    | 13,91 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 3

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|---|---|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|   |   |                  | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С     | А      | Е     | Ca                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1   | 2   | 3                | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9     | 10     | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>                                    |   |                  |                      |       |        |           |               |       |        |       |                           |         |        |       |
| 14/М  | Масло сливочное   | 10               | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1      |               |       | 45     | 0,1   | 2,4                       | 3       | 0,05   | 0,02  |
| 210/М/ЩД  | Омлет паровой   | 70               | 7,69                 | 9,94  | 1,35   | 125,69    | 0,05          | 0,26  | 150    | 1,68  | 55,54                     | 125,73  | 9,56   | 1,43  |
| 182/М/ССЖ   | Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес", 200/5/5  | 210              | 7,86                 | 8,61  | 40,56  | 271,74    | 0,22          | 1,3   | 44,5   | 0,59  | 144,17                    | 223,08  | 25,74  | 1,6   |
| 376/М/ССЖ   | Чай с сахаром, 200/11   | 200              | 0,2                  | 0,02  | 11,05  | 45,41     |               | 0,1   | 0,5    |       | 5,28                      | 8,24    | 4,4    | 0,85  |
|   | Хлеб пшеничный  | 40               | 3,16                 | 0,4   | 19,32  | 94        | 0,06          |       |        | 0,52  | 9,2                       | 34,8    | 13,2   | 0,8   |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |   | 530              | 18,99                | 26,22 | 72,41  | 602,94    | 0,33          | 1,66  | 240    | 2,89  | 216,59                    | 394,85  | 52,95  | 4,7   |
| <b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>          |   |                  |                      |       |        |           |               |       |        |       |                           |         |        |       |
| 338/М   | Банан   | 100              | 1,5                  | 0,5   | 21     | 96        | 0,04          | 10    |        | 0,4   | 8                         | 28      | 42     | 0,6   |
|   | Ацидофилин  | 200              | 5,8                  | 5     | 8,2    | 106       | 0,06          | 1,6   | 40     |       | 236                       | 192     | 32     | 0,2   |
| <b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b> |   | 300              | 7,30                 | 5,50  | 29,20  | 202       | 0,1           | 11,6  | 40     | 0,4   | 244                       | 220     | 74     | 0,8   |
| <b>Обед</b>                                       |   |                  |                      |       |        |           |               |       |        |       |                           |         |        |       |
| 89/К/ССЖ  | Салат картофельный с кальмаром                                | 60               | 3,64                 | 3,49  | 7,37   | 75,71     | 0,08          | 8,38  | 302,61 | 1,75  | 14,49                     | 67,42   | 27,75  | 0,61  |
| 82/М/ССЖ  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной с курицей, 200/10/15 | 225              | 6,39                 | 9,68  | 10,31  | 154,53    | 0,28          | 16,69 | 181,59 | 2,01  | 39,94                     | 85,61   | 24,66  | 1,24  |
| 245/М/ССЖ   | Бефстроганов из говядины                                      | 90               | 14,01                | 14,06 | 5,25   | 204,01    | 0,47          | 4,19  | 18     | 2,38  | 30,88                     | 155,51  | 21,41  | 2,12  |
| 172/М/ССЖ   | Каша гречневая вязкая   | 150              | 4,41                 | 1,16  | 19,99  | 107,8     | 0,15          |       | 0,7    | 0,28  | 8,84                      | 104,68  | 70,11  | 2,36  |
| 349/М/ССЖ   | Компот из смеси сухофруктов, 200/11                           | 200              | 0,59                 | 0,05  | 18,58  | 77,94     | 0,02          | 0,6   |        | 0,83  | 24,33                     | 21,9    | 15,75  | 0,51  |
|   | Хлеб пшеничный  | 60               | 4,74                 | 0,6   | 28,98  | 141       | 0,1           |       |        | 0,78  | 13,8                      | 52,2    | 19,8   | 1,2   |
| <b>Итого за Обед</b>                              |   | 785              | 33,78                | 29,04 | 90,48  | 760,99    | 1,1           | 29,86 | 502,9  | 8,03  | 132,28                    | 487,32  | 179,48 | 8,04  |
| <b>Полдник</b>                                    |   |                  |                      |       |        |           |               |       |        |       |                           |         |        |       |
|   | Ряженка 2,5%  | 200              | 6                    | 5     | 8,4    | 102       | 0,04          |       |        |       | 248                       | 184     | 28     | 0,2   |
| 338/М   | Банан   | 100              | 1,5                  | 0,5   | 21     | 96        | 0,04          | 10    |        | 0,4   | 8                         | 28      | 42     | 0,6   |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |   | 300              | 7,50                 | 5,50  | 29,40  | 198       | 0,08          | 10    |        | 0,4   | 256                       | 212     | 70     | 0,8   |
| <b>Итого за день</b>                              |   | 1 915            | 67,57                | 66,26 | 221,49 | 1763,93   | 1,61          | 53,12 | 782,9  | 11,72 | 848,87                    | 1314,17 | 376,43 | 14,34 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

## Неделя: 3

| №<br>рец.   | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|---|---|---------------------|----------------------|-------|-------|-----------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|   |   |                     | Б                    | Ж     | У     |           | В1            | С     | А      | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| 1   | 2   | 3                   | 4                    | 5     | 6     | 7         | 8             | 9     | 10     | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| <b>Завтрак</b>                                    |   |                     |                      |       |       |           |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| 222/М/ССЖ   | Пудинг из творога (запеченный) с соусом ванильным, 150/50 | 200                 | 26,9                 | 16,93 | 30,81 | 387,27    | 0,10          | 0,99  | 129,9  | 0,62 | 238,31                    | 328,6  | 37,23 | 1,21 |
| 378/М/ССЖ   | Чай с молоком, 200/11                                     | 200                 | 1,82                 | 1,42  | 13,74 | 75,65     | 0,02          | 0,83  | 12,82  | 0,06 | 72,48                     | 58,64  | 12,24 | 0,91 |
| 428/М/ССЖ   | Хлеб пшеничный  | 50                  | 3,95                 | 0,5   | 24,15 | 117,5     | 0,08          |       |        | 0,65 | 11,5                      | 43,5   | 16,5  | 1    |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |   | 450                 | 32,67                | 18,85 | 68,70 | 580,42    | 0,2           | 1,82  | 142,69 | 1,33 | 322,29                    | 430,74 | 65,97 | 3,12 |
| <b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>          |   |                     |                      |       |       |           |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| 338/М   | Банан   | 100                 | 1,5                  | 0,5   | 21    | 96        | 0,04          | 10    |        | 0,4  | 8                         | 28     | 42    | 0,6  |
| 376/М/ССЖ   | Чай с сахаром, 200/11                                     | 200                 | 0,2                  | 0,02  | 11,05 | 45,41     |               | 0,1   | 0,5    |      | 5,28                      | 8,24   | 4,4   | 0,85 |
| <b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b> |   | 300                 | 1,70                 | 0,52  | 32,05 | 141,41    | 0,04          | 10,1  | 0,5    | 0,4  | 13,28                     | 36,24  | 46,4  | 1,45 |
| <b>Обед</b>                                       |   |                     |                      |       |       |           |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| 74/М/ССЖ  | Икра овощная  | 60                  | 1,4                  | 4,18  | 6,21  | 69,02     | 0,05          | 18,35 | 242,88 | 1,97 | 23,83                     | 33,47  | 17,03 | 0,64 |

|                         |   |       |       |       |        |        |      |       |        |      |        |         |        |       |
|-------------------------|---|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|------|--------|---------|--------|-------|
| 98/М/ССЖ                | Суп крестьянский с рисом со сметаной с говядиной, 200/10/10 | 220   | 3,90  | 9,20  | 12,03  | 141,95 | 0,16 | 16,64 | 191,32 | 2,36 | 30,8   | 77,64   | 21,84  | 1,00  |
| 288/М/ССЖ               | Куриное филе отварное с соусом сметанным, 90/20             | 110   | 23,08 | 10,85 | 0,8    | 188,2  | 0,1  | 0,01  | 20,78  | 0,02 | 15,78  | 210,74  | 23,49  | 0,93  |
| 128/М/ССЖ               | Картофельное пюре   | 150   | 3,27  | 4,71  | 22,03  | 144,03 | 0,16 | 25,9  | 31,4   | 0,2  | 43,44  | 96,82   | 32,8   | 1,2   |
| 342/М/ССЖ               | Компот из свежих яблок, 200/11                              | 200   | 0,16  | 0,16  | 14,9   | 62,69  | 0,01 | 4     | 2      | 0,08 | 6,73   | 4,4     | 3,6    | 0,91  |
|                         | Хлеб пшеничный  | 60    | 4,74  | 0,6   | 28,98  | 141    | 0,1  |       |        | 0,78 | 13,8   | 52,2    | 19,8   | 1,2   |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 800   | 36,55 | 29,70 | 84,95  | 746,92 | 0,58 | 64,9  | 488,38 | 5,41 | 134,36 | 475,27  | 118,56 | 5,88  |
| <b>Полдник</b>          |   |       |       |       |        |        |      |       |        |      |        |         |        |       |
| 378/М/ССЖ               | Чай с молоком, 200/11                                       | 200   | 1,82  | 1,42  | 13,74  | 75,65  | 0,02 | 0,83  | 12,82  | 0,06 | 72,48  | 58,64   | 12,24  | 0,91  |
| 338/М                   | Банан   | 100   | 1,5   | 0,5   | 21     | 96     | 0,04 | 10    |        | 0,4  | 8      | 28      | 42     | 0,6   |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | 300   | 3,32  | 1,92  | 34,74  | 171,65 | 0,06 | 10,83 | 12,82  | 0,46 | 80,48  | 86,64   | 54,24  | 1,51  |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1 850 | 74,24 | 50,99 | 220,44 | 1640,4 | 0,88 | 87,65 | 644,39 | 7,6  | 550,41 | 1028,89 | 285,17 | 11,96 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 3

| № рец.                                   | Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|--|------------------------------------|------------------|----------------------|-------|-------|-----------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|  |                                    |                  | Б                    | Ж     | У     |           | В1            | С     | А      | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| 1  | 2                                  | 3                | 4                    | 5     | 6     | 7         | 8             | 9     | 10     | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| <b>Завтрак</b>                           |                                    |                  |                      |       |       |           |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| 14/М                                     | Масло сливочное                    | 10               | 0,08                 | 7,25  | 0,13  | 66,1      |               |       | 45     | 0,1  | 2,4                       | 3      | 0,05  | 0,02 |
| 294/М/ССЖ                                | Биточки из курицы на пару          | 90               | 14,07                | 6,82  | 8,3   | 148,24    | 0,08          | 0,5   | 9,9    | 0,65 | 11,61                     | 131,41 | 17,93 | 0,83 |
| 142/М/ССЖ                                | Картофель и овощи, тушеные в соусе | 150              | 2,91                 | 4,05  | 21,26 | 133,23    | 0,12          | 10,91 | 90,56  | 0,92 | 21,65                     | 77,7   | 30,12 | 1,15 |
| 376/М/ССЖ                                | Чай с шиповником, 200/11           | 200              | 0,3                  | 0,06  | 12,5  | 53,93     |               | 30,1  | 25,01  | 0,11 | 7,08                      | 8,75   | 4,91  | 0,94 |
|  | Хлеб пшеничный                     | 40               | 3,16                 | 0,4   | 19,32 | 94        | 0,06          |       |        | 0,52 | 9,2                       | 34,8   | 13,2  | 0,8  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |                                    | 490              | 20,52                | 18,58 | 61,51 | 495,5     | 0,26          | 41,51 | 170,47 | 2,3  | 51,94                     | 255,66 | 66,21 | 3,74 |
| <b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b> |                                    |                  |                      |       |       |           |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| 338/М                                    | Банан                              | 100              | 1,5                  | 0,5   | 21    | 96        | 0,04          | 10    |        | 0,4  | 8                         | 28     | 42    | 0,6  |
|  | Снежок                             | 200              | 5,4                  | 5     | 21,6  | 158       | 0,06          | 1,8   | 40     |      | 242                       | 188    | 30    | 0,2  |

|   |   |       |       |       |        |         |      |       |        |       |        |         |        |      |
|---|---|-------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|-------|--------|---------|--------|------|
| <b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b> |   | 300   | 6,90  | 5,50  | 42,60  | 254     | 0,1  | 11,8  | 40     | 0,4   | 250    | 216     | 72     | 0,8  |
| <b>Обед</b>                                       |   |       |       |       |        |         |      |       |        |       |        |         |        |      |
| 20/М/ССЖ  | Салат из свежих огурцов                           | 60    | 0,51  | 5,06  | 1,94   | 55,36   | 0,02 | 5,7   | 4,8    | 2,27  | 12,05  | 19,95   | 8,05   | 0,32 |
| 103/М/ССЖ   | Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10 | 210   | 4,3   | 8,83  | 16,78  | 159,22  | 0,20 | 13,8  | 181,8  | 2,88  | 15,34  | 82,28   | 23,58  | 1,3  |
| 392/М/ССЖ   | Пельмени рыбные с маслом сливочным, 240/5         | 245   | 19,19 | 22,45 | 59,52  | 516,19  | 0,3  | 2,89  | 157,3  | 2,58  | 54,11  | 268,3   | 40,1   | 2,00 |
| 342/М/ССЖ   | Компот из черной смородины, 200/11                | 200   | 0,2   | 0,08  | 12,44  | 52,69   | 0,01 | 40    | 3,4    | 0,14  | 7,53   | 6,6     | 6,2    | 0,29 |
|   | Хлеб пшеничный                                    | 60    | 4,74  | 0,6   | 28,98  | 141     | 0,1  |       |        | 0,78  | 13,8   | 52,2    | 19,8   | 1,2  |
| <b>Итого за Обед</b>                              |   | 775   | 28,97 | 37,02 | 119,66 | 924,46  | 0,63 | 62,39 | 347,3  | 8,65  | 102,83 | 429,33  | 97,76  | 5,06 |
| <b>Полдник</b>                                    |   |       |       |       |        |         |      |       |        |       |        |         |        |      |
|   | Йогурт питьевой                                   | 200   | 5,4   | 5     | 21,6   | 158     | 0,06 | 1,8   | 40     |       | 242    | 188     | 30     | 0,2  |
| 338/М   | Банан   | 100   | 1,5   | 0,5   | 21     | 96      | 0,04 | 10    |        | 0,4   | 8      | 28      | 42     | 0,6  |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |   | 300   | 6,90  | 5,50  | 42,60  | 254     | 0,1  | 11,8  | 40     | 0,4   | 250    | 216     | 72     | 0,8  |
| <b>Итого за день</b>                              |   | 1 865 | 63,29 | 66,60 | 266,37 | 1927,96 | 1,09 | 127,5 | 597,77 | 11,75 | 654,77 | 1116,99 | 307,97 | 10,4 |

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимне-весенний  
**День:** четверг  
**Неделя:** 3

| № рец.                                   | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|--|---|------------------|----------------------|-------|-------|-----------|---------------|------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|  |   |                  | Б                    | Ж     | У     |           | В1            | С    | А    | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| 1  | 2   | 3                | 4                    | 5     | 6     | 7         | 8             | 9    | 10   | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| <b>Завтрак</b>                           |   |                  |                      |       |       |           |               |      |      |      |                           |        |       |      |
| 14/М                                     | Масло сливочное                               | 10               | 0,08                 | 7,25  | 0,13  | 66,1      |               |      | 45   | 0,1  | 2,4                       | 3      | 0,05  | 0,02 |
| 210/М/ЩД                                 | Омлет паровой                                 | 70               | 7,69                 | 9,94  | 1,35  | 125,69    | 0,05          | 0,26 | 150  | 1,68 | 55,54                     | 125,73 | 9,56  | 1,43 |
| 181/М/ССЖ                                | Каша жидкая молочная из манной крупы, 200/5/5 | 210              | 5,97                 | 6,43  | 36,18 | 228,84    | 0,07          | 1,3  | 44,5 | 0,6  | 127,41                    | 116,49 | 19,32 | 0,44 |
| 376/М/ССЖ                                | Чай с сахаром, 200/11                         | 200              | 0,2                  | 0,02  | 11,05 | 45,41     |               | 0,1  | 0,5  |      | 5,28                      | 8,24   | 4,4   | 0,85 |
|  | Хлеб пшеничный                                | 40               | 3,16                 | 0,4   | 19,32 | 94        | 0,06          |      |      | 0,52 | 9,2                       | 34,8   | 13,2  | 0,8  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |   | 530              | 17,10                | 24,04 | 68,03 | 560,04    | 0,18          | 1,66 | 240  | 2,9  | 199,83                    | 288,26 | 46,53 | 3,54 |
| <b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b> |   |                  |                      |       |       |           |               |      |      |      |                           |        |       |      |

|   |   |      |       |       |        |         |      |        |        |      |        |         |        |       |
|---|---|------|-------|-------|--------|---------|------|--------|--------|------|--------|---------|--------|-------|
| 338/М   | Банан   | 100  | 1,5   | 0,5   | 21     | 96      | 0,04 | 10     |        | 0,4  | 8      | 28      | 42     | 0,6   |
|   | Ацидофилин  | 200  | 5,8   | 5     | 8,2    | 106     | 0,06 | 1,6    | 40     |      | 236    | 192     | 32     | 0,2   |
| <b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b> |   | 300  | 7,30  | 5,50  | 29,20  | 202     | 0,1  | 11,6   | 40     | 0,4  | 244    | 220     | 74     | 0,8   |
| <b>Обед</b>                                       |   |      |       |       |        |         |      |        |        |      |        |         |        |       |
| 62/К/ССЖ  | Салат из отварной моркови                         | 60   | 0,91  | 5,07  | 4,83   | 69,45   | 0,04 | 3,5    | 1400   | 2,48 | 19,64  | 38,75   | 26,64  | 0,5   |
| 130/К/ССЖ   | Суп-пюре овощной с курицей со сметаной, 200/15/10 | 225  | 6,98  | 11,3  | 10,55  | 172,59  | 0,29 | 11,55  | 376,98 | 0,37 | 52,69  | 100,02  | 23,62  | 0,88  |
| 270/К/ССЖ   | Суфле из говядины с соусом сметанным, 90/30       | 120  | 26,08 | 17,84 | 6,27   | 289,86  | 0,86 | 3,60   | 59,1   | 0,23 | 27,86  | 276,39  | 35,2   | 3,9   |
| 172/М/ССЖ   | Каша рисовая вязкая                               | 150  | 2,31  | 0,33  | 24,42  | 109,89  | 0,03 |        |        | 0,13 | 4,48   | 49,88   | 16,61  | 0,34  |
| 388/М/ССЖ   | Напиток из шиповника, 200/11                      | 200  | 0,54  | 0,22  | 18,71  | 89,33   | 0,01 | 160    | 130,72 | 0,61 | 9,93   | 2,72    | 2,72   | 0,51  |
|   | Хлеб пшеничный                                    | 60   | 4,74  | 0,6   | 28,98  | 141     | 0,1  |        |        | 0,78 | 13,8   | 52,2    | 19,8   | 1,2   |
| <b>Итого за Обед</b>                              |   | 815  | 41,56 | 35,36 | 93,76  | 872,12  | 1,33 | 178,65 | 1966,8 | 4,6  | 128,4  | 519,96  | 124,58 | 7,28  |
| <b>Полдник</b>                                    |   |      |       |       |        |         |      |        |        |      |        |         |        |       |
|   | Ряженка   | 200  | 6     | 5     | 8,4    | 102     | 0,04 |        |        |      | 248    | 184     | 28     | 0,2   |
| 338/М   | Банан   | 100  | 1,5   | 0,5   | 21     | 96      | 0,04 | 10     |        | 0,4  | 8      | 28      | 42     | 0,6   |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |   | 300  | 7,50  | 5,50  | 29,40  | 198     | 0,08 | 10     |        | 0,4  | 256    | 212     | 70     | 0,8   |
| <b>Итого за день</b>                              |   | 1945 | 73,46 | 70,40 | 220,39 | 1832,16 | 1,69 | 201,91 | 2246,8 | 8,3  | 828,23 | 1240,22 | 315,11 | 12,42 |

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний  
 День: пятница  
 Неделя: 3

| № рец.                                   | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |     |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|--|---|------------------|----------------------|-------|-------|-----------|---------------|-----|--------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|  |   |                  | Б                    | Ж     | У     |           | В1            | С   | А      | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| 1  | 2   | 3                | 4                    | 5     | 6     | 7         | 8             | 9   | 10     | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| <b>Завтрак</b>                           |   |                  |                      |       |       |           |               |     |        |      |                           |        |       |      |
| 14/М                                     | Масло сливочное                           | 10               | 0,08                 | 7,25  | 0,13  | 66,1      |               |     | 45     | 0,1  | 2,4                       | 3      | 0,05  | 0,02 |
| 256/М/ССЖ                                | Мясо тушеное (говядина) в сметанном соусе | 90               | 15,48                | 15,5  | 3,22  | 214,44    | 0,53          | 3,1 | 108    | 3,2  | 19,18                     | 162,03 | 22,5  | 2,29 |
| 202/М/ССЖ                                | Макаронь отварные                         | 150              | 5,83                 | 0,69  | 37,37 | 179,14    | 0,09          |     |        | 0,8  | 11,91                     | 46,49  | 8,59  | 0,86 |
| 382/М/ССЖ                                | Какао на молоке, 200/11                   | 200              | 3,87                 | 3,1   | 16,19 | 109,45    | 0,04          | 1,3 | 22,12  | 0,11 | 125,45                    | 116,2  | 31    | 1,01 |
|  | Хлеб пшеничный                            | 40               | 3,16                 | 0,4   | 19,32 | 94        | 0,06          |     |        | 0,52 | 9,2                       | 34,8   | 13,2  | 0,8  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |   | 490              | 28,42                | 26,94 | 76,23 | 663,13    | 0,72          | 4,4 | 175,12 | 4,73 | 168,14                    | 362,52 | 75,34 | 4,98 |
| <b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b> |   |                  |                      |       |       |           |               |     |        |      |                           |        |       |      |
| 338/М                                    | Банан                                     | 100              | 1,5                  | 0,5   | 21    | 96        | 0,04          | 10  |        | 0,4  | 8                         | 28     | 42    | 0,6  |

|   |  |       |       |       |        |         |      |       |        |       |        |        |        |       |
|---|--|-------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
|   | Йогурт питьевой                              | 200   | 5,4   | 5     | 21,6   | 158     | 0,06 | 1,8   | 40     |       | 242    | 188    | 30     | 0,2   |
| <b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b> |  | 300   | 6,90  | 5,50  | 42,60  | 254     | 0,1  | 11,8  | 40     | 0,4   | 250    | 216    | 72     | 0,8   |
| <b>Обед</b>                                       |  |       |       |       |        |         |      |       |        |       |        |        |        |       |
| 52/М/ССЖ  | Салат из отварной свеклы                     | 60    | 0,86  | 3,05  | 5,02   | 50,88   | 0,01 | 5,7   | 1,14   | 0,42  | 21,83  | 24,72  | 12,58  | 0,82  |
| 101/М/ССЖ   | Суп картофельный с рисом с говядиной, 200/10 | 210   | 4,66  | 6,75  | 14,3   | 136,75  | 0,17 | 10,45 | 161,32 | 2,33  | 12,28  | 76,89  | 22,1   | 1,04  |
| 311/К/ССЖ   | Бефстроганов из куриного филе                | 90    | 14,12 | 14,22 | 5,43   | 203,99  | 0,08 | 2,29  | 32,94  | 2,37  | 34,56  | 146,29 | 18,64  | 0,78  |
| 172/М/ССЖ   | Каша гречневая вязкая                        | 150   | 4,41  | 1,16  | 19,99  | 107,8   | 0,15 |       | 0,7    | 0,28  | 8,84   | 104,68 | 70,11  | 2,36  |
| 342/М/ССЖ   | Морс из брусники, 200/11                     | 200   | 0,14  | 0,1   | 12,62  | 53,09   |      | 3     | 1,6    | 0,2   | 5,33   | 3,2    | 1,4    | 0,11  |
|   | Хлеб пшеничный                               | 60    | 4,74  | 0,6   | 28,98  | 141     | 0,1  |       |        | 0,78  | 13,8   | 52,2   | 19,8   | 1,2   |
| <b>Итого за Обед</b>                              |  | 770   | 28,93 | 25,88 | 86,34  | 693,51  | 0,51 | 21,44 | 197,7  | 6,38  | 96,64  | 407,98 | 144,63 | 6,31  |
| <b>Полдник</b>                                    |  |       |       |       |        |         |      |       |        |       |        |        |        |       |
|   | Снежок                                       | 200   | 5,4   | 5     | 21,6   | 158     | 0,06 | 1,8   | 40     |       | 242    | 188    | 30     | 0,2   |
| 338/М   | Банан  | 100   | 1,5   | 0,5   | 21     | 96      | 0,04 | 10    |        | 0,4   | 8      | 28     | 42     | 0,6   |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |  | 300   | 6,90  | 5,50  | 42,60  | 254     | 0,1  | 11,8  | 40     | 0,4   | 250    | 216    | 72     | 0,8   |
| <b>Итого за день</b>                              |  | 1 860 | 71,15 | 63,82 | 247,77 | 1864,64 | 1,43 | 49,44 | 452,82 | 11,91 | 764,78 | 1202,5 | 363,97 | 12,89 |

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний  
 День: понедельник  
 Неделя: 4

| № рец.                                   | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|--|--|------------------|----------------------|-------|-------|-----------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|  |  |                  | Б                    | Ж     | У     |           | В1            | С     | А      | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| 1  | 2  | 3                | 4                    | 5     | 6     | 7         | 8             | 9     | 10     | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| <b>Завтрак</b>                           |  |                  |                      |       |       |           |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| 14/М                                     | Масло сливочное                                | 10               | 0,08                 | 7,25  | 0,13  | 66,1      |               |       | 45     | 0,1  | 2,4                       | 3      | 0,05  | 0,02 |
| 210/М/ЩД                                 | Омлет паровой                                  | 70               | 7,69                 | 9,94  | 1,35  | 125,69    | 0,05          | 0,26  | 150    | 1,68 | 55,54                     | 125,73 | 9,56  | 1,43 |
| 174/М/ССЖ                                | Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5 | 210              | 5,74                 | 6,53  | 45,44 | 264,14    | 0,07          | 1,3   | 44,5   | 0,31 | 126,57                    | 151,88 | 34,14 | 0,56 |
| 376/М/ССЖ                                | Чай с шиповником, 200/11                       | 200              | 0,3                  | 0,06  | 12,5  | 53,93     |               | 30,1  | 25,01  | 0,11 | 7,08                      | 8,75   | 4,91  | 0,94 |
|  | Хлеб пшеничный                                 | 40               | 3,16                 | 0,4   | 19,32 | 94        | 0,06          |       |        | 0,52 | 9,2                       | 34,8   | 13,2  | 0,8  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |  | 530              | 16,97                | 24,18 | 78,74 | 603,86    | 0,18          | 31,66 | 264,51 | 2,72 | 200,79                    | 324,16 | 61,86 | 3,75 |
| <b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b> |  |                  |                      |       |       |           |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| 338/М                                    | Банан  | 100              | 1,5                  | 0,5   | 21    | 96        | 0,04          | 10    |        | 0,4  | 8                         | 28     | 42    | 0,6  |
| 378/М/ССЖ                                | Чай с молоком, 200/11                          | 200              | 1,82                 | 1,42  | 13,74 | 75,65     | 0,02          | 0,83  | 12,82  | 0,06 | 72,48                     | 58,64  | 12,24 | 0,91 |



|   |  |       |       |       |        |         |      |        |        |       |        |        |       |       |
|---|--|-------|-------|-------|--------|---------|------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|
| <b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b> |  | 300   | 3,32  | 1,92  | 34,74  | 171,65  | 0,06 | 10,83  | 12,82  | 0,46  | 80,48  | 86,64  | 54,24 | 1,51  |
| <b>Обед</b>                                       |  |       |       |       |        |         |      |        |        |       |        |        |       |       |
| 74/М/ССЖ  | Икра овощная                                   | 60    | 1,4   | 4,18  | 6,21   | 69,02   | 0,05 | 18,35  | 242,88 | 1,97  | 23,83  | 33,47  | 17,03 | 0,64  |
| 99/М/ССЖ  | Суп из овощей со сметаной с курицей, 200/10/15 | 225   | 6,24  | 7,74  | 8,84   | 130,54  | 0,29 | 16,94  | 181,68 | 1,09  | 32,7   | 84,17  | 21,81 | 0,96  |
| 245/М/ССЖ   | Бефстроганов из говядины                       | 90    | 14,01 | 14,06 | 5,25   | 204,01  | 0,47 | 4,19   | 18     | 2,38  | 30,88  | 155,51 | 21,41 | 2,12  |
| 128/М/ССЖ   | Картофельное пюре                              | 150   | 3,27  | 4,71  | 22,03  | 144,03  | 0,16 | 25,9   | 31,4   | 0,2   | 43,44  | 96,82  | 32,8  | 1,2   |
| 348/М/ССЖ   | Компот из кураги, 200/11                       | 200   | 0,78  | 0,05  | 18,63  | 78,69   | 0,02 | 0,6    | 87,45  | 0,83  | 24,33  | 21,9   | 15,75 | 0,51  |
|   | Хлеб пшеничный                                 | 60    | 4,74  | 0,6   | 28,98  | 141     | 0,1  |        |        | 0,78  | 13,8   | 52,2   | 19,8  | 1,2   |
| <b>Итого за Обед</b>                              |  | 785   | 30,44 | 31,34 | 89,94  | 767,29  | 1,09 | 65,98  | 561,41 | 7,25  | 168,95 | 444,07 | 128,6 | 6,63  |
| <b>Полдник</b>                                    |  |       |       |       |        |         |      |        |        |       |        |        |       |       |
| 376/М/ССЖ   | Чай с сахаром, 200/11                          | 200   | 0,2   | 0,02  | 11,05  | 45,41   |      | 0,1    | 0,5    |       | 5,28   | 8,24   | 4,4   | 0,85  |
| 338/М   | Банан  | 100   | 1,5   | 0,5   | 21     | 96      | 0,04 | 10     |        | 0,4   | 8      | 28     | 42    | 0,6   |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |  | 300   | 1,70  | 0,52  | 32,05  | 141,41  | 0,04 | 10,1   | 0,5    | 0,4   | 13,28  | 36,24  | 46,4  | 1,45  |
| <b>Итого за день</b>                              |  | 1 915 | 52,43 | 57,96 | 235,47 | 1684,21 | 1,37 | 118,57 | 839,24 | 10,83 | 463,5  | 891,11 | 291,1 | 13,34 |

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний  
 День: вторник  
 Неделя: 4

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                                  | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |      |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|-------------------------|---|------------------|----------------------|-------|-------|-----------|---------------|------|--------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                         |   |                  | Б                    | Ж     | У     |           | В1            | С    | А      | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| 1                       | 2   | 3                | 4                    | 5     | 6     | 7         | 8             | 9    | 10     | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |   |                  |                      |       |       |           |               |      |        |      |                           |        |       |      |
| 14/М                    | Масло сливочное   | 10               | 0,08                 | 7,25  | 0,13  | 66,1      |               |      | 45     | 0,1  | 2,4                       | 3      | 0,05  | 0,02 |
| 394/М/ССЖ               | Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким, 200/30 | 230              | 24,44                | 11,27 | 53,06 | 415,01    | 0,15          | 0,50 | 79,95  | 1,2  | 176,10                    | 276,67 | 32,7  | 1,35 |
| 378/М/ССЖ               | Чай с молоком, 200/11   | 200              | 1,82                 | 1,42  | 13,74 | 75,65     | 0,02          | 0,83 | 12,82  | 0,06 | 72,48                     | 58,64  | 12,24 | 0,91 |
| 428/М/ССЖ               | Хлеб пшеничный  | 50               | 3,95                 | 0,5   | 24,15 | 117,5     | 0,08          |      |        | 0,65 | 11,5                      | 43,5   | 16,5  | 1    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 490              | 30,29                | 20,44 | 91,08 | 674,26    | 0,25          | 1,33 | 137,77 | 1,96 | 262,48                    | 381,81 | 61,53 | 3,28 |

| Промежуточное питание (завтрак 2)                 |   |       |       |       |        |        |      |        |         |       |        |         |        |      |
|---|---|-------|-------|-------|--------|--------|------|--------|---------|-------|--------|---------|--------|------|
| 338/М   | Банан   | 100   | 1,5   | 0,5   | 21     | 96     | 0,04 | 10     |         | 0,4   | 8      | 28      | 42     | 0,6  |
|   | Ацидофилин  | 200   | 5,8   | 5     | 8,2    | 106    | 0,06 | 1,6    | 40      |       | 236    | 192     | 32     | 0,2  |
| <b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b> |   | 300   | 7,30  | 5,50  | 29,20  | 202    | 0,1  | 11,6   | 40      | 0,4   | 244    | 220     | 74     | 0,8  |
| Обед  |   |       |       |       |        |        |      |        |         |       |        |         |        |      |
| 89/К/ССЖ  | Салат картофельный с кальмаром                    | 60    | 3,64  | 3,49  | 7,37   | 75,71  | 0,08 | 8,38   | 302,61  | 1,75  | 14,49  | 67,42   | 27,75  | 0,61 |
| 103/М/ССЖ   | Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10 | 210   | 4,3   | 8,83  | 16,78  | 159,22 | 0,20 | 13,8   | 181,8   | 2,88  | 15,34  | 82,28   | 23,58  | 1,3  |
| 289/М/ССЖ   | Рагу из овощей с курицей                          | 240   | 22,18 | 19,4  | 20,53  | 347,62 | 1,06 | 51,03  | 323,29  | 1,96  | 42,21  | 246,28  | 53,47  | 2,92 |
| 388/М/ССЖ   | Напиток витаминный, 200/11                        | 200   | 0,49  | 0,16  | 21,67  | 93,99  | 0,02 | 84,59  | 69,46   | 0,36  | 12,16  | 12,32   | 4,98   | 0,54 |
|   | Хлеб пшеничный                                    | 60    | 4,74  | 0,6   | 28,98  | 141    | 0,1  |        |         | 0,78  | 13,8   | 52,2    | 19,8   | 1,2  |
| <b>Итого за Обед</b>                              |   | 770   | 35,38 | 32,48 | 95,33  | 817,54 | 1,46 | 157,8  | 877,16  | 7,73  | 98     | 460,5   | 129,58 | 6,52 |
| Полдник   |   |       |       |       |        |        |      |        |         |       |        |         |        |      |
|   | Ряженка 2,5%                                      | 200   | 6     | 5     | 8,4    | 102    | 0,04 |        |         |       | 248    | 184     | 28     | 0,2  |
| 338/М   | Банан   | 100   | 1,5   | 0,5   | 21     | 96     | 0,04 | 10     |         | 0,4   | 8      | 28      | 42     | 0,6  |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |   | 300   | 7,50  | 5,50  | 29,40  | 198    | 0,08 | 10     |         | 0,4   | 256    | 212     | 70     | 0,8  |
| <b>Итого за день</b>                              |   | 1 860 | 80,47 | 63,92 | 245,01 | 1891,8 | 1,89 | 180,73 | 1054,93 | 10,49 | 860,48 | 1274,31 | 335,11 | 11,4 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 4

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |      |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|-------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------|-------|-----------|---------------|------|--------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                         |                                |                  | Б                    | Ж     | У     |           | В1            | С    | А      | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| 1                       | 2                              | 3                | 4                    | 5     | 6     | 7         | 8             | 9    | 10     | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                |                  |                      |       |       |           |               |      |        |      |                           |        |       |      |
| 14/М                    | Масло сливочное                | 10               | 0,08                 | 7,25  | 0,13  | 66,1      |               |      | 45     | 0,1  | 2,4                       | 3      | 0,05  | 0,02 |
| 291/М/ССЖ               | Плов с отварной птицей, 90/150 | 240              | 26,68                | 15,56 | 40,69 | 405,08    | 0,17          | 3,2  | 777,5  | 2,58 | 29,39                     | 307,52 | 63,83 | 1,77 |
| 376/М/ССЖ               | Чай с шиповником, 200/11       | 200              | 0,3                  | 0,06  | 12,5  | 53,93     |               | 30,1 | 25,01  | 0,11 | 7,08                      | 8,75   | 4,91  | 0,94 |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 40               | 3,16                 | 0,4   | 19,32 | 94        | 0,06          |      |        | 0,52 | 9,2                       | 34,8   | 13,2  | 0,8  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | 490              | 30,22                | 23,27 | 72,64 | 619,11    | 0,23          | 33,3 | 847,51 | 3,31 | 48,07                     | 354,07 | 81,99 | 3,53 |

| Промежуточное питание (завтрак 2)                 |   |       |       |       |        |         |      |        |         |       |        |         |        |       |
|---|---|-------|-------|-------|--------|---------|------|--------|---------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 338/М   | Банан   | 100   | 1,5   | 0,5   | 21     | 96      | 0,04 | 10     |         | 0,4   | 8      | 28      | 42     | 0,6   |
| 378/М/ССЖ   | Чай с молоком, 200/11                                     | 200   | 1,82  | 1,42  | 13,74  | 75,65   | 0,02 | 0,83   | 12,82   | 0,06  | 72,48  | 58,64   | 12,24  | 0,91  |
| <b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b> |   | 300   | 3,32  | 1,92  | 34,74  | 171,65  | 0,06 | 10,83  | 12,82   | 0,46  | 80,48  | 86,64   | 54,24  | 1,51  |
| Обед  |   |       |       |       |        |         |      |        |         |       |        |         |        |       |
| 20/М/ССЖ  | Салат из свежих огурцов                                   | 60    | 0,51  | 5,06  | 1,94   | 55,36   | 0,02 | 5,7    | 4,8     | 2,27  | 12,05  | 19,95   | 8,05   | 0,32  |
| 104/М/ССЖ   | Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20          | 220   | 7,05  | 4,98  | 14,44  | 131,1   | 0,28 | 18,19  | 166,56  | 1,03  | 18,5   | 110,14  | 29,43  | 1,64  |
| 234/М/ЩД  | Котлета рыбная (горбуша) на пару с маслом сливочным, 90/5 | 95    | 15,19 | 16,84 | 18,60  | 286,96  | 0,18 | 0,53   | 40,2    | 5,41  | 23,11  | 153,74  | 30,62  | 1,22  |
| 128/М/ССЖ   | Картофельное пюре   | 150   | 3,27  | 4,71  | 22,03  | 144,03  | 0,16 | 25,9   | 31,4    | 0,2   | 43,44  | 96,82   | 32,8   | 1,2   |
| 349/М/ССЖ   | Компот из смеси сухофруктов, 200/11                       | 200   | 0,59  | 0,05  | 18,58  | 77,94   | 0,02 | 0,6    |         | 0,83  | 24,33  | 21,9    | 15,75  | 0,51  |
|   | Хлеб пшеничный  | 60    | 4,74  | 0,6   | 28,98  | 141     | 0,1  |        |         | 0,78  | 13,8   | 52,2    | 19,8   | 1,2   |
| <b>Итого за Обед</b>                              |   | 785   | 31,35 | 32,24 | 104,57 | 836,39  | 0,76 | 50,92  | 242,96  | 10,52 | 135,23 | 454,75  | 136,45 | 6,09  |
| Полдник   |   |       |       |       |        |         |      |        |         |       |        |         |        |       |
|   | Йогурт питьевой   | 200   | 5,4   | 5     | 21,6   | 158     | 0,06 | 1,8    | 40      |       | 242    | 188     | 30     | 0,2   |
| 338/М   | Банан   | 100   | 1,5   | 0,5   | 21     | 96      | 0,04 | 10     |         | 0,4   | 8      | 28      | 42     | 0,6   |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |   | 300   | 6,90  | 5,50  | 42,60  | 254     | 0,1  | 11,8   | 40      | 0,4   | 250    | 216     | 72     | 0,8   |
| <b>Итого за день</b>                              |   | 1 875 | 71,79 | 62,93 | 254,55 | 1881,15 | 1,15 | 106,85 | 1143,29 | 14,69 | 513,78 | 1111,46 | 344,68 | 11,93 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 4

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-------------------------|--|------------------|----------------------|-------|-------|-----------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                         |  |                  | Б                    | Ж     | У     |           | В1            | С    | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2  | 3                | 4                    | 5     | 6     | 7         | 8             | 9    | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |  |                  |                      |       |       |           |               |      |       |      |                           |        |        |      |
| 14/М                    | Масло сливочное                                  | 10               | 0,08                 | 7,25  | 0,13  | 66,1      |               |      | 45    | 0,1  | 2,4                       | 3      | 0,05   | 0,02 |
| 210/М/ЩД                | Омлет паровой                                    | 70               | 7,69                 | 9,94  | 1,35  | 125,69    | 0,05          | 0,26 | 150   | 1,68 | 55,54                     | 125,73 | 9,56   | 1,43 |
| 173/М/ССЖ               | Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5 | 210              | 8,61                 | 7,61  | 41,54 | 269,54    | 0,23          | 1,3  | 45,4  | 0,51 | 132,37                    | 225,98 | 104,14 | 3,17 |
| 376/М/ССЖ               | Чай с сахаром, 200/11                            | 200              | 0,2                  | 0,02  | 11,05 | 45,41     |               | 0,1  | 0,5   |      | 5,28                      | 8,24   | 4,4    | 0,85 |
|                         | Хлеб пшеничный                                   | 40               | 3,16                 | 0,4   | 19,32 | 94        | 0,06          |      |       | 0,52 | 9,2                       | 34,8   | 13,2   | 0,8  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 530              | 19,74                | 25,22 | 73,39 | 600,74    | 0,34          | 1,66 | 240,9 | 2,81 | 204,79                    | 397,75 | 131,35 | 6,27 |

| Промежуточное питание (завтрак 2)                 |   |       |       |       |        |        |      |       |         |       |        |         |        |      |
|---|---|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|---------|-------|--------|---------|--------|------|
| 338/М   | Банан   | 100   | 1,5   | 0,5   | 21     | 96     | 0,04 | 10    |         | 0,4   | 8      | 28      | 42     | 0,6  |
|   | Ряженка 2,5%  | 200   | 6     | 5     | 8,4    | 102    | 0,04 |       |         |       | 248    | 184     | 28     | 0,2  |
| <b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b> |   | 300   | 7,50  | 5,50  | 29,40  | 198    | 0,08 | 10    |         | 0,4   | 256    | 212     | 70     | 0,8  |
| Обед  |   |       |       |       |        |        |      |       |         |       |        |         |        |      |
| 62/К/ССЖ  | Салат из отварной моркови                                       | 60    | 0,91  | 5,07  | 4,83   | 69,45  | 0,04 | 3,5   | 1400    | 2,48  | 19,64  | 38,75   | 26,64  | 0,5  |
| 82/М/ССЖ  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной с говядиной, 200/10/10 | 220   | 3,74  | 8,12  | 10,46  | 125,49 | 0,16 | 16,79 | 191,59  | 1,94  | 38,15  | 76,66   | 24,16  | 1,36 |
| 311/К/ССЖ   | Бефстроганов из куриного филе                                   | 90    | 14,12 | 14,22 | 5,43   | 203,99 | 0,08 | 2,29  | 32,94   | 2,37  | 34,56  | 146,29  | 18,64  | 0,78 |
| 202/М/ССЖ   | Макароны отварные   | 150   | 5,83  | 0,69  | 37,37  | 179,14 | 0,09 |       |         | 0,8   | 11,91  | 46,49   | 8,59   | 0,86 |
| 342/М/ССЖ   | Компот из вишни, 200/11   | 200   | 0,16  | 0,04  | 13,1   | 54,29  | 0,01 | 3     |         | 0,06  | 7,73   | 6       | 5,2    | 0,13 |
|   | Хлеб пшеничный  | 60    | 4,74  | 0,6   | 28,98  | 141    | 0,1  |       |         | 0,78  | 13,8   | 52,2    | 19,8   | 1,2  |
| <b>Итого за Обед</b>                              |   | 780   | 29,50 | 28,74 | 100,17 | 773,36 | 0,48 | 25,58 | 1624,53 | 8,43  | 125,79 | 366,39  | 103,03 | 4,83 |
| Полдник   |   |       |       |       |        |        |      |       |         |       |        |         |        |      |
|   | Ацидофилин  | 200   | 5,8   | 5     | 8,2    | 106    | 0,06 | 1,6   | 40      |       | 236    | 192     | 32     | 0,2  |
| 338/М   | Банан   | 100   | 1,5   | 0,5   | 21     | 96     | 0,04 | 10    |         | 0,4   | 8      | 28      | 42     | 0,6  |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |   | 300   | 7,30  | 5,50  | 29,20  | 202    | 0,1  | 11,6  | 40      | 0,4   | 244    | 220     | 74     | 0,8  |
| <b>Итого за день</b>                              |   | 1 910 | 64,04 | 64,96 | 232,16 | 1774,1 | 1    | 48,84 | 1905,43 | 12,04 | 830,58 | 1196,14 | 378,38 | 12,7 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 4

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|---|--|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|   |  |                  | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С      | А      | Е     | Ca                        | Р      | Mg     | Fe    |
| 1   | 2  | 3                | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9      | 10     | 11    | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| Завтрак   |  |                  |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |        |        |       |
| 256/М/ССЖ   | Мясо тушеное (говядина) в сметанном соусе        | 90               | 15,48                | 15,5  | 3,22   | 214,44    | 0,53          | 3,1    | 108    | 3,2   | 19,18                     | 162,03 | 22,5   | 2,29  |
| 202/М/ССЖ   | Макароны отварные                                | 150              | 5,83                 | 0,69  | 37,37  | 179,14    | 0,09          |        |        | 0,8   | 11,91                     | 46,49  | 8,59   | 0,86  |
| 382/М/ССЖ   | Какао на молоке, 200/11                          | 200              | 3,87                 | 3,1   | 16,19  | 109,45    | 0,04          | 1,3    | 22,12  | 0,11  | 125,45                    | 116,2  | 31     | 1,01  |
|   | Хлеб пшеничный                                   | 40               | 3,16                 | 0,4   | 19,32  | 94        | 0,06          |        |        | 0,52  | 9,2                       | 34,8   | 13,2   | 0,8   |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |  | 480              | 28,34                | 19,69 | 76,10  | 597,03    | 0,72          | 4,4    | 130,12 | 4,63  | 165,74                    | 359,52 | 75,29  | 4,96  |
| Промежуточное питание (завтрак 2)                 |  |                  |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |        |        |       |
| 338/М   | Банан  | 100              | 1,5                  | 0,5   | 21     | 96        | 0,04          | 10     |        | 0,4   | 8                         | 28     | 42     | 0,6   |
| 378/М/ССЖ   | Чай с молоком, 200/11                            | 200              | 1,82                 | 1,42  | 13,74  | 75,65     | 0,02          | 0,83   | 12,82  | 0,06  | 72,48                     | 58,64  | 12,24  | 0,91  |
| <b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b> |  | 300              | 3,32                 | 1,92  | 34,74  | 171,65    | 0,06          | 10,83  | 12,82  | 0,46  | 80,48                     | 86,64  | 54,24  | 1,51  |
| Обед  |  |                  |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |        |        |       |
| 74/М/ССЖ  | Икра овощная                                     | 60               | 1,4                  | 4,18  | 6,21   | 69,02     | 0,05          | 18,35  | 242,88 | 1,97  | 23,83                     | 33,47  | 17,03  | 0,64  |
| 106/М/ССЖ   | Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20 | 220              | 6,14                 | 6,76  | 14,74  | 144,69    | 0,15          | 18,14  | 171    | 2,65  | 19,69                     | 100,55 | 29,71  | 1,04  |
| 263/М/ССЖ   | Рагу из овощей с говядиной                       | 240              | 24,75                | 15,9  | 18,32  | 317,03    | 0,9           | 51,26  | 283,54 | 2,54  | 38,19                     | 297,3  | 59,94  | 4,66  |
| 342/М/ССЖ   | Морс из брусники, 200/11                         | 200              | 0,14                 | 0,1   | 12,62  | 53,09     |               | 3      | 1,6    | 0,2   | 5,33                      | 3,2    | 1,4    | 0,11  |
|   | Хлеб пшеничный                                   | 60               | 4,74                 | 0,6   | 28,98  | 141       | 0,1           |        |        | 0,78  | 13,8                      | 52,2   | 19,8   | 1,2   |
| <b>Итого за Обед</b>                              |  | 780              | 37,17                | 27,54 | 80,87  | 724,83    | 1,2           | 90,75  | 699,02 | 8,14  | 100,84                    | 486,72 | 127,88 | 7,65  |
| Полдник   |  |                  |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |        |        |       |
| 376/М/ССЖ   | Чай с шиповником, 200/11                         | 200              | 0,3                  | 0,06  | 12,5   | 53,93     |               | 30,1   | 25,01  | 0,11  | 7,08                      | 8,75   | 4,91   | 0,94  |
| 338/М   | Банан  | 100              | 1,5                  | 0,5   | 21     | 96        | 0,04          | 10     |        | 0,4   | 8                         | 28     | 42     | 0,6   |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |  | 300              | 1,80                 | 0,56  | 33,50  | 149,93    | 0,04          | 40,1   | 25,01  | 0,51  | 15,08                     | 36,75  | 46,91  | 1,54  |
| <b>Итого за день</b>                              |  | 1 860            | 70,63                | 49,71 | 225,21 | 1643,44   | 2,02          | 146,08 | 866,97 | 13,74 | 362,14                    | 969,63 | 304,32 | 15,66 |