

День 1: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Примерное 14 дневное меню рациона питания  
учащихся МБОУ «Школа-интернат II вида»

| № рец      | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Эн. цен.<br>(к кал) | Витамины (мг) |      |      |      | Мин. в-ва (мг) |     |     |      |
|------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|---------------------|---------------|------|------|------|----------------|-----|-----|------|
|            |                                |              | Белки                | Жиры | Углев |                     | В1            | С    | А    | Е    | Ca             | Р   | Mg  | Fe   |
| ЗАВТРАК    |                                |              |                      |      |       |                     |               |      |      |      |                |     |     |      |
| 228        | Каша рисовая молочная          | 200          | 5,5                  | 3,4  | 8,6   | 229                 | 0,06          | 1,5  | 0,05 | 0,18 | 143            | 151 | 31  | 0,44 |
| 90         | Бутерброд с маслом и сыром     | 1/45         | 6,7                  | 9,5  | 9,9   | 153                 | 0,03          | 0,1  | 0,08 | 0,4  | 185            | 132 | 13  | 0,4  |
| 1350       | Хлеб пшеничный                 | 1/30         | 2,3                  | 0,2  | 14,8  | 71                  | 0,03          | 0    | 0    | 0,3  | 6              | 19  | 4   | 0,3  |
| 501        | Кофейный напиток               | 200          | 3,2                  | 2,7  | 15,9  | 79                  | 0,04          | 1,3  | 0,02 | 0    | 126            | 90  | 14  | 0,1  |
|            | ИТОГО                          |              | 17,7                 | 15,8 | 49,2  | 532                 | 0,16          | 2,9  | 0,15 | 0,88 | 460            | 392 | 62  | 1,24 |
| ЗАВТРАК II |                                |              |                      |      |       |                     |               |      |      |      |                |     |     |      |
| 458        | Фрукт (апельсин)               | 200          | 1,8                  | 0,4  | 16,2  | 86                  | 0,08          | 120  | 0    | 0,4  | 68             | 46  | 26  | 0,6  |
| 375        | Чай с сахаром                  | 200          | 0,1                  | 0    | 15    | 60                  | 0             | 0    | 0    | 0    | 11             | 3   | 1   | 0,3  |
| 589        | Пряник                         | 1/25         | 1,4                  | 1,3  | 18,7  | 91                  | 0,02          | 0    | 0    | 0,6  | 2,7            | 12  | 2   | 0,2  |
|            | ИТОГО                          |              | 3,3                  | 1,7  | 49,9  | 237                 | 0,1           | 120  | 0    | 1    | 81,7           | 61  | 29  | U    |
| ОБЕД       |                                |              |                      |      |       |                     |               |      |      |      |                |     |     |      |
| 530        | Салат из свежей капусты        | 80           | 1,68                 | 8,08 | 7,4   | 109                 | 0,03          | 20,5 | 0    | 3,6  | 45             | 34  | 17  | 0,64 |
| 115        | Суп гороховый                  | 250          | 2,3                  | 4,3  | 15,1  | 108                 | 0,19          | 8,7  | 0,04 | 0,22 | 19             | 66  | 26  | 0,9  |
| 312        | Картофельное пюре              | 150          | 3,2                  | 6,6  | 16,4  | 138                 | 0,14          | 5,1  | 0,05 | 0,15 | 39             | 86  | 29  | 1,05 |
| 272        | Рыба припущенная               | 100          | 13,9                 | 2,1  | 9,6   | 113                 | 0,07          | 0,4  | 0,02 | 1    | 35             | 160 | 23  | 0,6  |
| 518        | Сок яблочный                   | 200          | 1                    | 0,2  | 0,2   | 92                  | 0,02          | 4    | 0    | 0    | 14             | 0   | 0   | 2,8  |
| 1350       | Хлеб пшеничный                 | 2/40         | 5,2                  | 0,96 | 26,7  | 139                 | 0,1           | 0    | 0    | 1,1  | 28             | 126 | 37  | 3,1  |
|            | ИТОГО                          |              | 27,3                 | 22,2 | 75,4  | 699                 | 0,55          | 38,7 | 0,11 | 6,1  | 180            | 472 | 132 | 9,1  |
| УЖИН       |                                |              |                      |      |       |                     |               |      |      |      |                |     |     |      |
| 261        | Плов из отварной говядины      | 200          | 5,1                  | 14,9 | 43,3  | 280                 | 0,06          | 0,32 | 0,05 | 0,64 | 18             | 182 | 42  | 2,2  |
| 1350       | Хлеб пшеничный                 | 2/50         | 7,6                  | 0,8  | 49,2  | 235                 | 0,11          | 0    | 0    | 1,1  | 20             | 65  | 14  | 1,1  |
| 253        | Яйцо вареное                   | 1/40         | 5,1                  | 4,6  | 0,3   | 63                  | 0,03          | 0    | 0,10 | 0,2  | 22             | 77  | 5   | 1,0  |
| 375        | Чай с сахаром                  | 200          | 0,1                  | 0    | 15    | 60                  | 0             | 0    | 0    | 0    | 11             | 3   | 1   | 0,3  |
|            | ИТОГО                          |              | 17,9                 | 20,3 | 128,1 | 638                 | 0,2           | 0,32 | 0,15 | 1,94 | 71             | 327 | 62  | 4,6  |
| УЖИН II    |                                |              |                      |      |       |                     |               |      |      |      |                |     |     |      |
| 386        | Кефир                          | 200          | 5,8                  | 5    | 8     | 100                 | 0,08          | 1,4  | 0,04 | 0    | 240            | 180 | 28  | 0,2  |
| 501        | Булочка с изюмом               | 1/60         | 4,8                  | 2,5  | 26,2  | 147                 | 0,06          | 0,7  | 0,01 | 1    | 17             | 44  | 8   | 0,5  |
|            | ИТОГО                          |              | 10,6                 | 7,5  | 34,2  | 247                 | 0,14          | 2,1  | 0,05 | 1    | 257            | 224 | 36  | 0,7  |



День 3: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец      | Прием пищи, Наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Эн. цен. (к кал) | Витамины (мг) |      |      |      | Мин. в-ва (мг) |     |     |      |
|------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|------------------|---------------|------|------|------|----------------|-----|-----|------|
|            |                                      |              | Белки                | Жиры | Углев |                  | В1            | С    | А    | Е    | Са             | Р   | Mg  | Fe   |
| ЗАВТРАК    |                                      |              |                      |      |       |                  |               |      |      |      |                |     |     |      |
| 301        | Омлет натуральный                    | 150          | 12,9                 | 20   | 3,4   | 244              | 0,08          | 0,4  | 0,3  | 0,6  | 121            | 230 | 18  | 2,2  |
| 90         | Бутерброд с маслом и сыром           | 1/45         | 6,7                  | 9,5  | 9,9   | 153              | 0,03          | 0,1  | 0,08 | 0,4  | 185            | 132 | 13  | 0,4  |
| 1350       | Хлеб пшеничный                       | 1/30         | 2,3                  | 0,2  | 14,8  | 71               | 0,03          | 0    | 0    | 0,3  | 6              | 19  | 4   | 0,3  |
| 501        | Кофейный напиток                     | 200          | 3,2                  | 2,7  | 15,9  | 79               | 0,04          | 1,3  | 0,02 | 0    | 126            | 90  | 14  | 0,1  |
|            | ИТОГО                                |              | 25,1                 | 32,4 | 44    | 547              | 0,18          | 1,8  | 0,4  | 1,3  | 438            | 471 | 49  | 3    |
| ЗАВТРАК II |                                      |              |                      |      |       |                  |               |      |      |      |                |     |     |      |
| 458        | Фрукт (банан)                        | 200          | 3                    | 1    | 42    | 150              | 0,8           | 20   | 0    | 0,8  | 16             | 56  | 84  | 1,2  |
| 375        | Чай с сахаром                        | 200          | 0,1                  | 0    | 15    | 60               | 0             | 0    | 0    | 0    | И              | 3   | 1   | 0,3  |
| 588        | Вафли                                | 1/25         | 0,7                  | 0,8  | 19,3  | 87               | 0             | 0    | 0    | 0    | 4              | 9   | 2   | 0,3  |
|            | ИТОГО                                |              | 3,8                  | 1,8  | 76,3  | 297              | 0,8           | 20   | 0    | 0,8  | 31             | 68  | 87  | 1,8  |
| ОБЕД       |                                      |              |                      |      |       |                  |               |      |      |      |                |     |     |      |
| 547        | Салат из моркови с яблоками и изюмом | 80           | 0,88                 | 8,08 | 7,3   | 106              | 0,03          | 2,6  | 0    | 3,8  | 19             | 39  | 26  | 0,48 |
| 82         | Борщ с капустой и картофелем         | 250          | 1,8                  | 5    | 10,6  | 95               | 0,05          | 10,3 | 0    | 2,4  | 35             | 53  | 26  | 1,2  |
| 497        | Фарш мясной с луком                  | 200          | 23,6                 | 21,1 | 15,1  | 344              | 0,15          | 6,9  | 0,04 | 0,7  | 32             | 242 | 51  | 3,1  |
| 348        | Компот из сухофруктов                | 200          | 0,5                  | 0    | 27    | 110              | 0,01          | 0,5  | 0    | 0    | 28             | 19  | 7   | 1,5  |
| 1350       | Хлеб пшеничный                       | 2/40         | 5,2                  | 0,96 | 26,7  | 139              | 0,1           | 0    | 0    | 1,1  | 28             | 126 | 37  | 3,1  |
|            | ИТОГО                                |              | 31,9                 | 35,1 | 86,7  | 794              | 0,34          | 20,3 | 0,04 | 1,8  | 142            | 479 | 147 | 9,4  |
| УЖИН       |                                      |              |                      |      |       |                  |               |      |      |      |                |     |     |      |
| 267        | Запеканка из творога                 | 180          | 15,7                 | 18,7 | 32,7  | 275              | 0,13          | 2,8  | 0,12 | 0,12 | 175            | 259 | 64  | 1,7  |
| 1350       | Хлеб пшеничный                       | 2/50         | 7,6                  | 0,8  | 49,2  | 235              | 0,11          | 0    | 0    | 1,1  | 20             | 65  | 14  | 1,1  |
| 253        | Яйцо вареное                         | 1/40         | 5,1                  | 4,6  | 0,3   | 63               | 0,03          | 0    | 0,10 | 0,2  | 22             | 77  | 5   | 1,0  |
| 375        | Чай с сахаром                        | 200          | 0,1                  | 0    | 15    | 60               | 0             | 0    | 0    | 0    | 11             | 3   | 1   | 0,3  |
|            | ИТОГО                                |              | 28,5                 | 24,1 | 97,2  | 633              | 0,27          | 2,8  | 0,22 | 1,42 | 228            | 404 | 84  | 4,1  |
| УЖИН II    |                                      |              |                      |      |       |                  |               |      |      |      |                |     |     |      |
| 386        | Сок фруктовый                        | 200          | 1                    | 0    | 0     | 40               | 0             | 8    | 0    | 0    | 40             | 0   | 0   | 4    |
|            | ИТОГО                                |              | 1                    | 0    | 0     | 40               | 0             | 8    | 0    | 0    | 40             | 0   | 0   | 4    |

День 4: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец      | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Эн. цен.<br>(к кал) | Витамины (мг) |       |      |      | Мин. в-ва (мг) |     |     |      |
|------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|---------------------|---------------|-------|------|------|----------------|-----|-----|------|
|            |                                |              | Белки                | Жиры | Углев |                     | В1            | С     | А    | Е    | Ca             | Р   | Mg  | Fe   |
| ЗАВТРАК    |                                |              |                      |      |       |                     |               |       |      |      |                |     |     |      |
| 221        | Каша пшеничная молочная        | 200          | 7,8                  | 9,4  | 35,8  | 283                 | 0,19          | 1,4   | 0,05 | 0,16 | 144            | 193 | 43  | 1,2  |
| 90         | Бутерброд с маслом и сыром     | 1/45         | 6,7                  | 9,5  | 9,9   | 153                 | 0,03          | 0,1   | 0,08 | 0,4  | 185            | 132 | 13  | 0,4  |
| 1350       | Хлеб пшеничный                 | 1/30         | 2,3                  | 0,2  | 14,8  | 71                  | 0,03          | 0     | 0    | 0,3  | 6              | 19  | 4   | 0,3  |
| 375        | Чай с сахаром                  | 200          | 0,1                  | 0    | 15    | 60                  | 0             | 0     | 0    | 0    | 11             | 3   | 1   | 0,3  |
|            | ИТОГО                          |              | 16,9                 | 19,1 | 75,5  | 567                 | 0,25          | 1,5   | 0,13 | 0,86 | 346            | 347 | 61  | 2,2  |
| ЗАВТРАК II |                                |              |                      |      |       |                     |               |       |      |      |                |     |     |      |
| 458        | Фрукт(мандарин)                | 200          | 1,6                  | 0,4  | 15    | 76                  | 0,12          | 76    | 0    | 0,4  | 70             | 34  | 22  | 0,2  |
| 375        | Чай с сахаром                  | 200          | 0,1                  | 0    | 15    | 60                  | 0             | 0     | 0    | 0    | И              | 3   | 1   | 0,3  |
| 589        | Пряник                         | 1/25         | 1,4                  | 1,3  | 18,7  | 91                  | 0,02          | 0     | 0    | 0,6  | 2,7            | 12  | 2   | 0,2  |
|            | ИТОГО                          |              | 3,1                  | 1,7  | 48,7  | 227                 | 0,14          | 76    | 0    | 1    | 83,7           | 49  | 25  | 0,7  |
| ОБЕД       |                                |              |                      |      |       |                     |               |       |      |      |                |     |     |      |
| 530        | Салат из свежей капусты        | 80           | 1,68                 | 8,08 | 7,4   | 109                 | 0,03          | 20,5  | 0    | 3,6  | 45             | 34  | 17  | 0,64 |
| 128        | Суп с изделиями макаронными    | 250          | 2,7                  | 4    | 14,7  | 105                 | 0,08          | 5,8   | 0,01 | 1,35 | 28             | 62  | 20  | 0,8  |
| 312        | Картофельное пюре              | 150          | 3,2                  | 6,6  | 16,4  | 138                 | 0,14          | 5,1   | 0,05 | 0,15 | 39             | 86  | 29  | 1,05 |
| 381        | Котлета мясная                 | 80           | 14,2                 | 14   | 11,4  | 178                 | 0,07          | 0     | 0,03 | 0,4  | 31             | 148 | 20  | 2,2  |
| 519        | Напиток из шиповника           | 200          | 0,7                  | 0,3  | 22,8  | 97                  | 0,01          | 70    | 0    | 0    | 12             | 3   | 3   | 1,5  |
| 1350       | Хлеб пшеничный                 | 2/40         | 5,2                  | 0,96 | 26,7  | 139                 | 0,1           | 0     | 0    | 1,1  | 28             | 126 | 37  | 3,1  |
|            | ИТОГО                          |              | 27,7                 | 33,9 | 99,4  | 766                 | 0,43          | 101,4 | 0,09 | 6,6  | 183            | 459 | 126 | 9,3  |
| УЖИН       |                                |              |                      |      |       |                     |               |       |      |      |                |     |     |      |
| 242        | Перловка отварная              | 150          | 4,6                  | 6,7  | 31,4  | 209                 | 0,04          | 0     | 0,04 | 0,6  | 19             | 159 | 19  | 0,9  |
| 410        | Фрикадельки из кур             | 75           | 10,7                 | 9,3  | 5,7   | 100                 | 0,04          | 0,6   | 0,05 | 0,4  | 31             | 75  | 12  | 0,9  |
| 1350       | Хлеб пшеничный                 | 2/50         | 7,6                  | 0,8  | 49,2  | 235                 | 0,11          | 0     | 0    | 1,1  | 20             | 65  | 14  | 1,1  |
| 375        | Чай с сахаром                  | 200          | 0,1                  | 0    | 15    | 60                  | 0             | 0     | 0    | 0    | 11             | 3   | 1   | 0,3  |
|            | ИТОГО                          |              | 23                   | 16,8 | 101,3 | 604                 | 0,19          | 0,6   | 0,09 | 2,1  | 81             | 302 | 46  | 3,2  |
| УЖИН II    |                                |              |                      |      |       |                     |               |       |      |      |                |     |     |      |
| 386        | Кефир                          | 200          | 5,8                  | 5    | 8     | 100                 | 0,08          | 1,4   | 0,04 | 0    | 240            | 180 | 28  | 0,2  |
| 501        | Булочка с изюмом               | 1/60         | 4,8                  | 2,5  | 26,2  | 147                 | 0,06          | 0,7   | 0,01 | 1    | 17             | 44  | 8   | 0,5  |
|            | ИТОГО                          |              | 10,6                 | 7,5  | 34,2  | 247                 | 0,14          | 2,1   | 0,05 | 1    | 257            | 224 | 36  | 0,77 |



День 6: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| №<br>реп   | Прием пищи,<br>Наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Эн. цен.<br>(к кал) | Витамины (мг) |     |      |     | Мин. в-ва (мг) |     |     |      |
|------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---------------------|---------------|-----|------|-----|----------------|-----|-----|------|
|            |                                   |                 | Белки                | Жиры  | Углев  |                     | В1            | С   | А    | Е   | Са             | Р   | Mg  | Fe   |
| ЗАВТРАК    |                                   |                 |                      |       |        |                     |               |     |      |     |                |     |     |      |
| 221        | Каша пшеничная                    | 200             | 5,2                  | 11,6  | 25     | 245                 | 0,08          | 1,3 | 0,08 | 0,2 | 126            | 140 | 30  | 0,56 |
| 90         | Бутерброд с маслом и сыром        | 1/45            | 6,7                  | 9,5   | 9,9    | 153                 | 0,03          | 0,1 | 0,08 | 0,4 | 185            | 132 | 13  | 0,4  |
| 1350       | Хлеб пшеничный                    | 1/30            | 2,3                  | 0,2   | 14,8   | 71                  | 0,03          | 0   | 0    | 0,3 | 6              | 19  | 4   | 0,3  |
| 501        | Кофейный напиток                  | 200             | 3,2                  | 2,7   | 15,9   | 79                  | 0,04          | 1,3 | 0,02 | 0   | 126            | 90  | 14  | 0,1  |
|            | ИТОГО                             |                 | 17,4                 | 24    | 65,6   | 548                 | 0,18          | 2,7 | 0,18 | 0,9 | 443            | 381 | 61  | 1,36 |
| ЗАВТРАК II |                                   |                 |                      |       |        |                     |               |     |      |     |                |     |     |      |
| 458        | Фрукт (яблоко)                    | 200             | 0,8                  | 0,8   | 19,6   | 94                  | 0,06          | 20  | 0    | 0,4 | 32             | 22  | 18  | 4,4  |
| 375        | Чай с сахаром                     | 200             | 0,1                  | 0     | 15     | 60                  | 0             | 0   | 0    | 0   | И              | 3   | 1   | 0,3  |
| 588        | Вафли                             | 25              | 0,7                  | 0,8   | 19,3   | 87                  | 0             | 0   | 0    | 0   | 4              | 9   | 2   | 0,3  |
|            | ИТОГО                             |                 | 1,6                  | 1,6   | 53,9   | 241                 | 0,06          | 20  | 0    | 0,4 | 47             | 34  | 21  | 5    |
| ОБЕД       |                                   |                 |                      |       |        |                     |               |     |      |     |                |     |     |      |
| 128        | Суп-лапша домашняя                | 250             | 2,5                  | 5,6   | 13,9   | 111                 | 0,03          | 0,4 | 0,01 | 2,5 | 9              | 30  | 4   | 0,4  |
| 237        | Гречка отварная                   | 150             | 8,5                  | 7,8   | 37,08  | 204                 | 0,21          | 0   | 0,04 | 0,6 | 14             | 203 | 135 | 4,5  |
| 318        | Тефтели из говядины               | 80              | 11                   | 10,1  | 6,9    | 163                 | 0,04          | 2   | 0,01 | 0,4 | 15             | 122 | 16  | 1,7  |
| 359        | Кисель плодово-ягодный            | 200             | 1,4                  | 0     | 29     | 122                 | 0             | 0   | 0    | 0   | 1              | 0   | 0   | 0,1  |
| 1350       | Хлеб пшеничный                    | 2/40            | 5,2                  | 0,96  | 26,7   | 139                 | 0,1           | 0   | 0    | 1,1 | 28             | 126 | 37  | 3,1  |
|            | ИТОГО                             |                 | 28,6                 | 24,46 | 113,58 | 739                 | 0,38          | 2,4 | 0,06 | 4,6 | 67             | 481 | 192 | 9,8  |
| УЖИН       |                                   |                 |                      |       |        |                     |               |     |      |     |                |     |     |      |
| 247        | Макароны с сыром                  | 200             | 12,1                 | 10,1  | 34     | 275                 | 0,08          | 0,1 | 0,07 | 1   | 207            | 168 | 20  | 1,1  |
| 272        | Рыба припущенная                  | 100             | 13,9                 | 2,1   | 9,6    | 113                 | 0,07          | 0,4 | 0,02 | 1   | 35             | 160 | 23  | 0,6  |
| 1350       | Хлеб пшеничный                    | 2/50            | 7,6                  | 0,8   | 49,2   | 235                 | 0,11          | 0   | 0    | 1,1 | 20             | 65  | 14  | 1,1  |
| 375        | Чай с сахаром                     | 200             | 0,1                  | 0     | 15     | 60                  | 0             | 0   | 0    | 0   | 11             | 3   | 1   | 0,3  |
|            | ИТОГО                             |                 | 33,7                 | 13    | 107,8  | 683                 | 0,26          | 0,5 | 0,09 | 3,1 | 273            | 396 | 58  | 3,1  |
| УЖИН II    |                                   |                 |                      |       |        |                     |               |     |      |     |                |     |     |      |
| 386        | Кефир                             | 200             | 5,8                  | 5     | 8      | 100                 | 0,08          | 1,4 | 0,04 | 0   | 240            | 180 | 28  | 0,2  |
| 426        | Булочка с повидлом                | 1/60            | 4,7                  | 4,8   | 33,9   | 168                 | 0,06          | 0   | 0,04 | 0,7 | 9              | 37  | 60  | 0,5  |
|            | ИТОГО                             |                 | 10,5                 | 9,8   | 41,9   | 268                 | 0,14          | 1,4 | 0,08 | 0,7 | 249            | 217 | 88  | 0,7  |

День 7: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец             | Прием пищи, Наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Эн. цен.<br>(к кал) | Витамины (мг) |      |      |      | Мин. в-ва (мг) |     |     |      |
|-------------------|--|--------------|----------------------|-------|-------|---------------------|---------------|------|------|------|----------------|-----|-----|------|
|                   |  |              | Белки                | Жиры  | Углев |                     | В1            | С    | А    | Е    | Са             | Р   | Mg  | Fe   |
| <b>ЗАВТРАК</b>    |  |              |                      |       |       |                     |               |      |      |      |                |     |     |      |
| 228               | Каша рисовая молочная                    | 200          | 5,5                  | 3,4   | 8,6   | 229                 | 0,06          | 1,5  | 0,05 | 0,18 | 143            | 151 | 31  | 0,44 |
| 90                | Бутерброд с маслом и сыром               | 1/45         | 6,7                  | 9,5   | 9,9   | 153                 | 0,03          | 0,1  | 0,08 | 0,4  | 185            | 132 | 13  | 0,4  |
| 1350              | Хлеб пшеничный                           | 1/30         | 2,3                  | 0,2   | 14,8  | 71                  | 0,03          | 0    | 0    | 0,3  | 6              | 19  | 4   | 0,3  |
| 501               | Кофейный напиток                         | 200          | 3,2                  | 2,7   | 15,9  | 79                  | 0,04          | 1,3  | 0,02 | 0    | 126            | 90  | 14  | 0,1  |
|                   | <b>ИТОГО</b>                             |              | 17,7                 | 15,8  | 49,2  | 532                 | 0,16          | 2,9  | 0,15 | 0,88 | 460            | 392 | 62  | 1,24 |
| <b>ЗАВТРАК II</b> |  |              |                      |       |       |                     |               |      |      |      |                |     |     |      |
| 458               | Фрукт (банан)                            | 200          | 3                    | 1     | 42    | 150                 | 0,8           | 20   | 0    | 0,8  | 16             | 56  | 84  | 1,2  |
| 375               | Чай с сахаром                            | 200          | 0,1                  | 0     | 15    | 60                  | 0             | 0    | 0    | 0    | 11             | 3   | 1   | 0,3  |
| 589               | Пряник                                   | 1/25         | 1,4                  | 1,3   | 18,7  | 91                  | 0,02          | 0    | 0    | 0,6  | 2,7            | 12  | 2   | 0,2  |
|                   | <b>ИТОГО</b>                             |              | 4,5                  | 2,3   | 75,7  | 301                 | 0,82          | 20   | 0    | 1,4  | 29,7           | 71  | 87  | 1,7  |
| <b>ОБЕД</b>       |  |              |                      |       |       |                     |               |      |      |      |                |     |     |      |
| 547               | Салат из моркови с яблоками и изюмом     | 80           | 0,88                 | 8,08  | 7,3   | 106                 | 0,03          | 2,6  | 0    | 3,8  | 19             | 39  | 26  | 0,48 |
| 113               | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/25       | 7,2                  | 6,5   | 14,9  | 147                 | 0,13          | 11,2 | 0,01 | 1,4  | 19             | 112 | 34  | 1,76 |
| 312               | Картофельное пюре                        | 150          | 3,2                  | 6,6   | 16,4  | 138                 | 0,14          | 5,1  | 0,05 | 0,15 | 39             | 86  | 29  | 1,05 |
| 336               | Голубцы с мясом                          | 80           | 6,8                  | 6,6   | 3,2   | 130                 | 0,03          | 9,9  | 0,01 | 0,2  | 27             | 82  | 16  | 1,2  |
| 348               | Компот из сухофруктов                    | 200          | 0,5                  | 0     | 27    | 110                 | 0,01          | 0,5  | 0    | 0    | 28             | 19  | 7   | 1,5  |
| 1350              | Хлеб пшеничный                           | 2/40         | 5,2                  | 0,96  | 26,7  | 139                 | 0,1           | 0    | 0    | 1,1  | 28             | 126 | 37  | 3,1  |
|                   | <b>ИТОГО</b>                             |              | 23,78                | 28,74 | 95,5  | 770                 | 0,44          | 29,3 | 0,07 | 6,65 | 160            | 464 | 149 | 9,09 |
| <b>УЖИН</b>       |  |              |                      |       |       |                     |               |      |      |      |                |     |     |      |
| 218               | Вареники ленивые                         | 210          | 29,7                 | 22,6  | 28,7  | 320                 | 0,09          | 0,4  | 0,2  | 1    | 187            | 300 | 32  | 1    |
| 1350              | Хлеб пшеничный                           | 2/50         | 7,6                  | 0,8   | 49,2  | 235                 | 0,11          | 0    | 0    | 1,1  | 20             | 65  | 14  | 1,1  |
| 375               | Чай с сахаром                            | 200          | 0,1                  | 0     | 15    | 60                  | 0             | 0    | 0    | 0    | 11             | 3   | 1   | 0,3  |
|                   | <b>ИТОГО</b>                             |              | 37,4                 | 23,4  | 92,9  | 615                 | 0,2           | 0,4  | 0,2  | 2,1  | 218            | 368 | 47  | 2,4  |
| <b>УЖИН II</b>    |  |              |                      |       |       |                     |               |      |      |      |                |     |     |      |
| 386               | Кефир                                    | 200          | 5,8                  | 5     | 8     | 100                 | 0,08          | 1,4  | 0,04 | 0    | 240            | 180 | 28  | 0,2  |
| 501               | Булочка изюмом                           | 1/60         | 4,8                  | 2,5   | 26,2  | 147                 | 0,06          | 0,7  | 0,01 | 1    | 17             | 44  | 8   | 0,5  |
|                   | <b>ИТОГО</b>                             |              | 10,6                 | 7,5   | 34,2  | 247                 | 0,14          | 2,1  | 0,05 | 1    | 257            | 224 | 36  | 0,7  |

День 8: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец             | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Эн. цен.<br>(к кал) | Витамины (мг) |       |      |      | Мин. в-ва (мг) |     |     |      |
|-------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------------------|---------------|-------|------|------|----------------|-----|-----|------|
|                   |                                |              | Белки                | Жиры  | Углев  |                     | В1            | С     | А    | Е    | Са             | Р   | Mg  | Fe   |
| <b>ЗАВТРАК</b>    |                                |              |                      |       |        |                     |               |       |      |      |                |     |     |      |
| 262               | Каша манна молочная            | 200          | 6,2                  | 7,4   | 30,8   | 215                 | 0,07          | 1,3   | 0,05 | 0,5  | 132            | 121 | 20  | 0,44 |
| 90                | Бутерброд с маслом и сыром     | 45           | 6,7                  | 9,5   | 9,9    | 153                 | 0,03          | 0,1   | 0,08 | 0,4  | 185            | 132 | 13  | 0,4  |
| 1350              | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,3                  | 0,2   | 14,8   | 71                  | 0,03          | 0     | 0    | 0,3  | 6              | 19  | 4   | 0,3  |
| 432               | Чай с молоком                  | 200          | 1,5                  | 1,3   | 15,9   | 81                  | 0,04          | 1,3   | 0,01 | 0    | 127            | 93  | 15  | 0,4  |
|                   | ИТОГО                          |              | 16,7                 | 18,4  | 71,4   | 520                 | 0,17          | 2,7   | 0,14 | 1,2  | 450            | 365 | 52  | 1,54 |
| <b>ЗАВТРАК II</b> |                                |              |                      |       |        |                     |               |       |      |      |                |     |     |      |
| 458               | Фрукт(мандарин)                | 200          | 1,6                  | 0,4   | 15     | 76                  | 0,12          | 76    | 0    | 0,4  | 70             | 34  | 22  | 0,2  |
| 375               | Чай с сахаром                  | 200          | 0,1                  | 0     | 15     | 60                  | 0             | 0     | 0    | 0    | 11             | 3   | 1   | 0,3  |
| 590               | Печенье                        | 1/25         | 1,8                  | 2,4   | 18,6   | 104                 | 0,02          | 0     | 0    | 0,8  | 7              | 22  | 5   | 0,5  |
|                   | ИТОГО                          |              | 3,5                  | 2,8   | 48,6   | 240                 | 0,14          | 76    | 0    | 1,2  | 88             | 59  | 28  | 1    |
| <b>ОБЕД</b>       |                                |              |                      |       |        |                     |               |       |      |      |                |     |     |      |
| 530               | Салат из свежей капусты        | 80           | 1,68                 | 8,08  | 7,4    | 109                 | 0,03          | 20,5  | 0    | 3,6  | 45             | 34  | 17  | 0,64 |
| 108               | Суп перловый                   | 250          | 9,2                  | 7,2   | 16,05  | 166                 | 0,1           | 7,9   | 0,03 | 0,8  | 64             | 166 | 48  | 1,3  |
| 261               | Плов из отварной говядины      | 200          | 5,1                  | 14,9  | 43,3   | 352                 | 0,06          | 0,32  | 0,05 | 0,64 | 18             | 182 | 42  | 2,2  |
| 519               | Напиток из шиповника           | 200          | 0,7                  | 0,3   | 22,8   | 97                  | 0,01          | 70    | 0    | 0    | 12             | 3   | 3   | 1,5  |
| 1350              | Хлеб пшеничный                 | 2/40         | 5,2                  | 0,96  | 26,7   | 139                 | 0,1           | 0     | 0    | 1,1  | 28             | 126 | 37  | 3,1  |
|                   | ИТОГО                          |              | 21,88                | 31,44 | 116,25 | 863                 | 0,3           | 98,72 | 0,08 | 6,14 | 167            | 511 | 147 | 8,74 |
| <b>УЖИН</b>       |                                |              |                      |       |        |                     |               |       |      |      |                |     |     |      |
| 302               | Гречка отварная                | 200          | 4,6                  | 6,7   | 31,4   | 209                 | 0,04          | 0     | 0,04 | 0,6  | 19             | 159 | 19  | 0,9  |
| 410               | Фрикадельки из кур             | 75           | 10,7                 | 9,3   | 5,7    | 100                 | 0,04          | 0,6   | 0,05 | 0,4  | 31             | 75  | 12  | 0,9  |
| 1350              | Хлеб пшеничный                 | 2/50         | 7,6                  | 0,8   | 49,2   | 235                 | 0,11          | 0     | 0    | 1,1  | 20             | 65  | 14  | 1,1  |
| 375               | Чай с сахаром                  | 200          | 0,1                  | 0     | 15     | 60                  | 0             | 0     | 0    | 0    | 11             | 3   | 1   | 0,3  |
|                   | ИТОГО                          |              | 23                   | 16,8  | 101,3  | 604                 | 0,19          | 0,6   | 0,09 | 2,1  | 81             | 302 | 46  | 3,2  |
| <b>УЖИН II</b>    |                                |              |                      |       |        |                     |               |       |      |      |                |     |     |      |
| 386               | Кефир                          | 200          | 200                  | 5,8   | 5      | 8                   | 100           | 0,08  | 1,4  | 0,04 | 0              | 240 | 180 | 28   |
|                   | ИТОГО                          |              | 200                  | 5,8   | 5      | 8                   | 100           | 0,08  | 1,4  | 0,04 | 0              | 240 | 180 | 28   |



День 9: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец      | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Эн. цен. (к кал) | Витамины (мг) |      |      |     | Мин. в-ва (мг) |     |     |      |
|------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|------------------|---------------|------|------|-----|----------------|-----|-----|------|
|            |                                |              | Белки                | Жиры  | Углев |                  | В1            | С    | А    | Е   | Са             | Р   | Mg  | Fe   |
| ЗАВТРАК    |                                |              |                      |       |       |                  |               |      |      |     |                |     |     |      |
| 301        | Омлет натуральный              | 150          | 12,9                 | 20    | 3,4   | 244              | 0,08          | 0,4  | 0,3  | 0,6 | 121            | 230 | 18  | 2,2  |
| 90         | Бутерброд с маслом и сыром     | 1/45         | 6,7                  | 9,5   | 9,9   | 153              | 0,03          | 0,1  | 0,08 | 0,4 | 185            | 132 | 13  | 0,4  |
| 1350       | Хлеб пшеничный                 | 1/30         | 2,3                  | 0,2   | 14,8  | 71               | 0,03          | 0    | 0    | 0,3 | 6              | 19  | 4   | 0,3  |
| 501        | Кофейный напиток               | 200          | 3,2                  | 2,7   | 15,9  | 79               | 0,04          | 1,3  | 0,02 | 0   | 126            | 90  | 14  | 0,1  |
|            | ИТОГО                          |              | 25,1                 | 32,4  | 44    | 547              | 0,18          | 1,8  | 0,4  | 1,3 | 438            | 471 | 49  | 3    |
| ЗАВТРАК II |                                |              |                      |       |       |                  |               |      |      |     |                |     |     |      |
| 458        | Фрукт (апельсин)               | 200          | 1,8                  | 0,4   | 16,2  | 86               | 0,08          | 120  | 0    | 0,4 | 68             | 46  | 26  | 0,6  |
| 375        | Чай с сахаром                  | 200          | 0,1                  | 0     | 15    | 60               | 0             | 0    | 0    | 0   | 11             | 3   | 1   | 0,3  |
| 588        | Вафли                          | 1/25         | 0,7                  | 0,8   | 19,3  | 87               | 0             | 0    | 0    | 0   | 4              | 9   | 2   | 0,3  |
|            | ИТОГО                          |              | 2,6                  | 1,2   | 50,5  | 233              | 0,08          | 120  | 0    | 0,4 | 83             | 58  | 29  | 1,2  |
| ОБЕД       |                                |              |                      |       |       |                  |               |      |      |     |                |     |     |      |
| 38         | Салат из помидоров и огурцов   | 80           | 2,2                  | 9,7   | 5,7   | 118              | 0,02          | 4,4  | 0,01 | 3,6 | 71             | 66  | 15  | 0,96 |
| 82         | Борщ из капусты с картофелем   | 250          | 1,75                 | 4,9   | 7,8   | 83               | 0,06          | 18,5 | 0    | 2,4 | 34             | 47  | 22  | 0,8  |
| 309        | Макароны отварные              | 150          | 5,7                  | 0,7   | 29,04 | 145              | 0,06          | 0,02 | 0    | 0,8 | 6              | 36  | 8   | 0,8  |
| 272        | Рыба припущенная               | 100          | 13,9                 | 2,1   | 9,6   | 113              | 0,07          | 0,4  | 0,02 | 1   | 35             | 160 | 23  | 0,6  |
| 518        | Сок абрикосовый                | 200          | 1                    | 0     | 0     | 110              | 0,04          | 8    | 0    | 0   | 40             | 0   | 0   | 0,4  |
| 1350       | Хлеб пшеничный                 | 2/40         | 5,2                  | 0,96  | 26,7  | 139              | 0,1           | 0    | 0    | 1,1 | 28             | 126 | 37  | 3,1  |
|            | ИТОГО                          |              | 29,6                 | 18,4  | 78,8  | 708              | 0,35          | 31,3 | 0,03 | 7,9 | 214            | 435 | 105 | 6,7  |
| УЖИН       |                                |              |                      |       |       |                  |               |      |      |     |                |     |     |      |
| 267        | Запеканка творога              | 200          | 8,8                  | 4,7   | 51    | 250              | 0,09          | 0,6  | 0,02 | 0,9 | 143            | 157 | 28  | 0,6  |
| 1350       | Хлеб пшеничный                 | 2/50         | 7,6                  | 0,8   | 49,2  | 235              | 0,11          | 0    | 0    | 1,1 | 20             | 65  | 14  | 1,1  |
| 253        | Яйцо вареное                   | 1/40         | 5,1                  | 4,6   | 0,3   | 63               | 0,03          | 0    | 0,10 | 0,2 | 22             | 77  | 5   | 1,0  |
| 375        | Чай с сахаром                  | 200          | 0,1                  | 0     | 15    | 60               | 0             | 0    | 0    | 0   | 11             | 3   | 1   | 0,3  |
|            | ИТОГО                          |              | 21,6                 | 10,1  | 125,6 | 608              | 0,23          | 0,6  | 0,12 | 2,2 | 196            | 302 | 48  | 3    |
| УЖИН II    |                                |              |                      |       |       |                  |               |      |      |     |                |     |     |      |
| 359        | Кисель                         | 200          | 5,04                 | 5,76  | 8,46  | 74,4             | 0             | 0    | 0    | 0   | 0              | 0   | 0   | 0    |
| 426        | Булочка с повидлом             | 1/60         | 4,7                  | 4,8   | 33,9  | 168              | 0,06          | 0    | 0,04 | 0,7 | 9              | 37  | 60  | 0,5  |
|            | ИТОГО                          |              | 9,74                 | 10,56 | 42,36 | 242,4            | 0,06          | 0    | 0,04 | 0,7 | 9              | 37  | 60  | 0,5  |

День 10: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец             | Прием пищи, Наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Эн. цен.<br>(к кал) | Витамины (мг) |      |      |      | Мин. в-ва (мг) |     |     |     |
|-------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|---------------------|---------------|------|------|------|----------------|-----|-----|-----|
|                   |                                       |              | Белки                | Жиры  | Углев |                     | В1            | С    | А    | Е    | Са             | Р   | Mg  | Fe  |
| <b>ЗАВТРАК</b>    |                                       |              |                      |       |       |                     |               |      |      |      |                |     |     |     |
| 221               | Каша пшеничная молочная               | 200          | 7,8                  | 9,4   | 35,8  | 283                 | 0,19          | 1,4  | 0,05 | 0,16 | 144            | 193 | 43  | 1,2 |
| 90                | Бутерброд с маслом и сыром            | 1/45         | 6,7                  | 9,5   | 9,9   | 153                 | 0,03          | 0,1  | 0,08 | 0,4  | 185            | 132 | 13  | 0,4 |
| 1350              | Хлеб пшеничный                        | 1/30         | 2,3                  | 0,2   | 14,8  | 71                  | 0,03          | 0    | 0    | 0,3  | 6              | 19  | 4   | 0,3 |
| 375               | Чай с сахаром                         | 200          | 0,1                  | 0     | 15    | 60                  | 0             | 0    | 0    | 0    | 11             | 3   | 1   | 0,3 |
|                   | ИТОГО                                 |              | 16,9                 | 19,1  | 75,5  | 567                 | 0,25          | 1,5  | 0,13 | 0,86 | 346            | 347 | 61  | 2,2 |
| <b>ЗАВТРАК II</b> |                                       |              |                      |       |       |                     |               |      |      |      |                |     |     |     |
| 458               | Фрукт (яблоко)                        | 200          | 0,8                  | 0,8   | 19,6  | 94                  | 0,06          | 20   | 0    | 0,4  | 32             | 22  | 18  | 4,4 |
| 375               | Чай с сахаром                         | 200          | 0,1                  | 0     | 15    | 60                  | 0             | 0    | 0    | 0    | И              | 3   | 1   | 0,3 |
| 589               | Пряник                                | 1/25         | 1,4                  | 1,3   | 18,7  | 91                  | 0,02          | 0    | 0    | 0,6  | 2,7            | 12  | 2   | 0,2 |
|                   | ИТОГО                                 |              | 2,3                  | 2,1   | 53,3  | 245                 | 0,08          | 20   | 0    | 1    | 45,7           | 37  | 21  | 4,9 |
| <b>ОБЕД</b>       |                                       |              |                      |       |       |                     |               |      |      |      |                |     |     |     |
| 65                | Салат картофельный с зеленым горошком | 80           | 2,5                  | 9,1   | 7,8   | 123                 | 0,06          | 8,2  | 0,02 | 3,7  | 14             | 53  | 14  | 0,7 |
| 82                | Борщ с капустой и картофелем          | 250          | 1,8                  | 5     | 10,6  | 95                  | 0,05          | 10,3 | 0    | 2,4  | 35             | 53  | 26  | 1,2 |
| 304               | Рис отварной                          | 150          | 3,7                  | 6,1   | 33,8  | 205                 | 0,03          | 0    | 0,04 | 0,3  | 5              | 71  | 23  | 0,5 |
| 381               | Котлета мясная                        | 80           | 14,2                 | 14    | 11,4  | 178                 | 0,07          | 0    | 0,03 | 0,4  | 31             | 148 | 20  | 2,2 |
| 359               | Кисель плодово-ягодный                | 200          | 1,4                  | 0     | 29    | 122                 | 0             | 0    | 0    | 0    | 1              | 0   | 0   | 0,1 |
| 1350              | Хлеб пшеничный                        | 2/40         | 5,2                  | 0,96  | 26,7  | 139                 | 0,1           | 0    | 0    | 1,1  | 28             | 126 | 37  | 3,1 |
|                   | ИТОГО                                 |              | 28,8                 | 35,16 | 119,3 | 862                 | 0,31          | 18,5 | 0,09 | 7,9  | 114            | 451 | 120 | 7,8 |
| <b>УЖИН</b>       |                                       |              |                      |       |       |                     |               |      |      |      |                |     |     |     |
| 291               | Плов из курицы                        | 200          | 15,2                 | 15,1  | 36    | 280                 | 0,02          | 1,2  | 0    | 5,1  | 31             | 126 | 29  | 1,2 |
| 1350              | Хлеб пшеничный                        | 2/50         | 7,6                  | 0,8   | 49,2  | 235                 | 0,11          | 0    | 0    | 1,1  | 20             | 65  | 14  | 1,1 |
| 253               | Яйцо вареное                          | 1/40         | 5,1                  | 4,6   | 0,3   | 63                  | 0,03          | 0    | 0,10 | 0,2  | 22             | 77  | 5   | 1,0 |
| 375               | Чай с сахаром                         | 200          | 0,1                  | 0     | 15    | 60                  | 0             | 0    | 0    | 0    | 11             | 3   | 1   | 0,3 |
|                   | ИТОГО                                 |              | 28                   | 20,5  | 100,5 | 638                 | 0,16          | 1,2  | 0,1  | 6,4  | 84             | 271 | 49  | 3,6 |
| <b>УЖИН II</b>    |                                       |              |                      |       |       |                     |               |      |      |      |                |     |     |     |
| 386               | Кефир                                 | 200          | 5,8                  | 5     | 8     | 100                 | 0,08          | 1,4  | 0,04 | 0    | 240            | 180 | 28  | 0,2 |
| 501               | Булочка с изюмом                      | 1/60         | 4,8                  | 2,5   | 26,2  | 147                 | 0,06          | 0,7  | 0,01 | 1    | 17             | 44  | 8   | 0,5 |
|                   | ИТОГО                                 |              | 10,6                 | 7,5   | 34,2  | 247                 | 0,14          | 2,1  | 0,05 | 1    | 257            | 224 | 36  | 0,7 |



День 12: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец             | Прием пищи, Наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Эн. цен.<br>(к кал) | Витамины (мг) |      |      |     | Мин. в-ва (мг) |     |     |      |
|-------------------|--|--------------|----------------------|------|-------|---------------------|---------------|------|------|-----|----------------|-----|-----|------|
|                   |  |              | Белки                | Жиры | Углев |                     | В1            | С    | А    | Е   | Ca             | Р   | Mg  | Fe   |
| <b>ЗАВТРАК</b>    |  |              |                      |      |       |                     |               |      |      |     |                |     |     |      |
| 353               | Каша ячневая                             | 200          | 5,2                  | 11,6 | 25    | 245                 | 0,08          | 1,3  | 0,08 | 0,2 | 126            | 140 | 30  | 0,56 |
| 90                | Бутерброд с маслом и сыром               | 1/45         | 6,7                  | 9,5  | 9,9   | 153                 | 0,03          | 0,1  | 0,08 | 0,4 | 185            | 132 | 13  | 0,4  |
| 1350              | Хлеб пшеничный                           | 1/30         | 2,3                  | 0,2  | 14,8  | 71                  | 0,03          | 0    | 0    | 0,3 | 6              | 19  | 4   | 0,3  |
| 501               | Кофейный напиток                         | 200          | 3,2                  | 2,7  | 15,9  | 79                  | 0,04          | 1,3  | 0,02 | 0   | 126            | 90  | 14  | 0,1  |
|                   | ИТОГО                                    |              | 17,4                 | 24   | 65,6  | 548                 | 0,18          | 2,7  | 0,18 | 0,9 | 443            | 381 | 61  | 1,36 |
| <b>ЗАВТРАК II</b> |  |              |                      |      |       |                     |               |      |      |     |                |     |     |      |
| 458               | Фрукт( мандарин)                         | 200          | 1,6                  | 0,4  | 15    | 76                  | 0,12          | 76   | 0    | 0,4 | 70             | 34  | 22  | 0,2  |
| 375               | Чай с сахаром                            | 200          | 0,1                  | 0    | 15    | 60                  | 0             | 0    | 0    | 0   | И              | 3   | 1   | 0,3  |
| 588               | Вафли                                    | 25           | 0,7                  | 0,8  | 19,3  | 87                  | 0             | 0    | 0    | 0   | 4              | 9   | 2   | 0,3  |
|                   | ИТОГО                                    |              | 2,4                  | 1,2  | 49,3  | 223                 | 0,12          | 76   | 0    | 0,4 | 85             | 46  | 25  | 0,8  |
| <b>ОБЕД</b>       |  |              |                      |      |       |                     |               |      |      |     |                |     |     |      |
| 547               | Салат из моркови с яблоками и изюмом     | 80           | 0,88                 | 8,08 | 7,3   | 106                 | 0,03          | 2,6  | 0    | 3,8 | 19             | 39  | 26  | 0,48 |
| 113               | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/25       | 7,2                  | 6,5  | 14,9  | 147                 | 0,13          | 11,2 | 0,01 | 1,4 | 19             | 112 | 34  | 1,76 |
| 237               | Гречка отварная                          | 150          | 8,5                  | 7,8  | 37,08 | 204                 | 0,21          | 0    | 0,04 | 0,6 | 14             | 203 | 135 | 4,5  |
| 299               | Гуляш из говядины                        | 80           | 13,7                 | 14,6 | 2,8   | 158                 | 0,05          | 1,04 | 0,03 | 0,5 | 11             | 143 | 20  | 2,1  |
| 519               | Напиток из шиповника                     | 200          | 0,7                  | 0,3  | 22,8  | 97                  | 0,01          | 70   | 0    | 0   | 12             | 3   | 3   | 1,5  |
| 1350              | Хлеб пшеничный                           | 2/40         | 5,2                  | 0,96 | 26,7  | 139                 | 0,1           | 0    | 0    | 1,1 | 28             | 126 | 37  | 3,1  |
|                   | ИТОГО                                    |              | 36,2                 | 38,2 | 111,6 | 851                 | 0,53          | 84,4 | 0,08 | 7,4 | 103            | 626 | 255 | 13,4 |
| <b>УЖИН</b>       |  |              |                      |      |       |                     |               |      |      |     |                |     |     |      |
| 319               | Пудинг творожный                         | 150          | 20,7                 | 19,7 | 31,7  | 387                 | 0,1           | 0,3  | 0,1  | 0,7 | 229            | 281 | 33  | 1,4  |
| 1350              | Хлеб пшеничный                           | 2/50         | 7,6                  | 0,8  | 49,2  | 235                 | 0,11          | 0    | 0    | 1,1 | 20             | 65  | 14  | 1,1  |
| 375               | Чай с сахаром                            | 200          | 0,1                  | 0    | 15    | 60                  | 0             | 0    | 0    | 0   | 11             | 3   | 1   | 0,3  |
|                   | ИТОГО                                    |              | 28,4                 | 20,5 | 95,9  | 682                 | 0,21          | 0,3  | 0,1  | 1,8 | 260            | 349 | 48  | 2,8  |
| <b>УЖИН II</b>    |  |              |                      |      |       |                     |               |      |      |     |                |     |     |      |
| 386               | Кефир                                    | 200          | 5,8                  | 5    | 8     | 100                 | 0,08          | 1,4  | 0,04 | 0   | 240            | 180 | 28  | 0,2  |
|                   | ИТОГО                                    |              | 5,8                  | 5    | 8     | 100                 | 0,08          | 1,4  | 0,04 | 0   | 240            | 180 | 28  | 0,2  |

День 13: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец             | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Эн. цен. (к кал) | Витамины (мг) |     |      |     | Мин. в-ва (мг) |     |    |      |
|-------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|------------------|---------------|-----|------|-----|----------------|-----|----|------|
|                   |                                |              | Белки                | Жиры  | Углев |                  | В1            | С   | А    | Е   | Ca             | Р   | Mg | Fe   |
| <b>ЗАВТРАК</b>    |                                |              |                      |       |       |                  |               |     |      |     |                |     |    |      |
| 262               | Каша манна молочная            | 200          | 6,2                  | 7,4   | 30,8  | 215              | 0,07          | 1,3 | 0,05 | 0,5 | 132            | 121 | 20 | 0,44 |
| 90                | Бутерброд с маслом и сыром     | 1/45         | 6,7                  | 9,5   | 9,9   | 153              | 0,03          | 0,1 | 0,08 | 0,4 | 185            | 132 | 13 | 0,4  |
| 1350              | Хлеб пшеничный                 | 1/30         | 2,3                  | 0,2   | 14,8  | 71               | 0,03          | 0   | 0    | 0,3 | 6              | 19  | 4  | 0,3  |
| 495               | Чай с молоком                  | 200          | 1,5                  | 1,3   | 15,9  | 81               | 0,04          | 1,3 | 0,01 | 0   | 127            | 93  | 15 | 0,4  |
|                   | <b>ИТОГО</b>                   |              | 16,7                 | 18,4  | 71,4  | 520              | 0,17          | 2,7 | 0,14 | 1,2 | 450            | 365 | 52 | 1,54 |
| <b>ЗАВТРАК II</b> |                                |              |                      |       |       |                  |               |     |      |     |                |     |    |      |
| 458               | Фрукт (яблоко)                 | 200          | 0,8                  | 0,8   | 19,6  | 94               | 0,06          | 20  | 0    | 0,4 | 32             | 22  | 18 | 4,4  |
| 375               | Чай с сахаром                  | 200          | 0,1                  | 0     | 15    | 60               | 0             | 0   | 0    | 0   | 11             | 3   | 1  | 0,3  |
| 589               | Пряник                         | 1/25         | 1,4                  | 1,3   | 18,7  | 91               | 0,02          | 0   | 0    | 0,6 | 2,7            | 12  | 2  | 0,2  |
|                   | <b>ИТОГО</b>                   |              | 2,3                  | 2,1   | 53,3  | 245              | 0,08          | 20  | 0    | 1   | 45,7           | 37  | 21 | 4,9  |
| <b>ОБЕД</b>       |                                |              |                      |       |       |                  |               |     |      |     |                |     |    |      |
| 156               | Суп-лапша домашняя             | 250          | 2,5                  | 5,6   | 13,9  | 111              | 0,03          | 0,4 | 0,01 | 2,5 | 9              | 30  | 4  | 0,4  |
| 291               | Плов из курицы                 | 200          | 15,2                 | 15,1  | 36    | 341              | 0,02          | 1,2 | 0    | 5,1 | 31             | 126 | 29 | 1,2  |
| 359               | Кисель плодово-ягодный         | 200          | 1,4                  | 0     | 29    | 122              | 0             | 0   | 0    | 0   | 1              | 0   | 0  | 0,1  |
| 1350              | Хлеб пшеничный                 | 2/40         | 5,2                  | 0,96  | 26,7  | 139              | 0,1           | 0   | 0    | 1,1 | 28             | 126 | 37 | 3,1  |
|                   | <b>ИТОГО</b>                   |              | 24,3                 | 21,66 | 105,6 | 713              | 0,15          | 1,6 | 0,01 | 8,7 | 69             | 282 | 70 | 4,8  |
| <b>УЖИН</b>       |                                |              |                      |       |       |                  |               |     |      |     |                |     |    |      |
| 218               | Вареники ленивые               | 210          | 29,7                 | 22,6  | 28,7  | 320              | 0,09          | 0,4 | 0,2  | 1   | 187            | 300 | 32 | 1    |
| 1350              | Хлеб пшеничный                 | 2/50         | 7,6                  | 0,8   | 49,2  | 235              | 0,11          | 0   | 0    | 1,1 | 20             | 65  | 14 | 1,1  |
| 375               | Чай с сахаром                  | 200          | 0,1                  | 0     | 15    | 60               | 0             | 0   | 0    | 0   | 11             | 3   | 1  | 0,3  |
|                   | <b>ИТОГО</b>                   |              | 37,4                 | 23,4  | 92,9  | 615              | 0,2           | 0,4 | 0,2  | 2,1 | 218            | 368 | 47 | 2,4  |
| <b>УЖИН II</b>    |                                |              |                      |       |       |                  |               |     |      |     |                |     |    |      |
| 386               | Кефир                          | 200          | 5,8                  | 5     | 8     | 100              | 0,08          | 1,4 | 0,04 | 0   | 240            | 180 | 28 | 0,2  |
| 426               | Булочка с повидлом             | 1/60         | 4,8                  | 2,5   | 26,2  | 147              | 0,06          | 0,7 | 0,01 | 1   | 17             | 44  | 8  | 0,5  |
|                   | <b>ИТОГО</b>                   |              | 10,6                 | 7,5   | 34,2  | 247              | 0,14          | 2,1 | 0,05 | 1   | 257            | 224 | 36 | 0,7  |

День 14: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец             | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Эн. цен.<br>(к кал) | Витамины (мг) |      |      |      | Мин. в-ва (мг) |     |     |      |
|-------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|---------------------|---------------|------|------|------|----------------|-----|-----|------|
|                   |                                |              | Белки                | Жиры  | Углев |                     | В1            | С    | А    | Е    | Са             | Р   | Mg  | Fe   |
| <b>ЗАВТРАК</b>    |                                |              |                      |       |       |                     |               |      |      |      |                |     |     |      |
| 221               | Каша пшеничная молочная        | 200          | 7,8                  | 9,4   | 35,8  | 283                 | 0,19          | 1,4  | 0,05 | 0,16 | 144            | 193 | 43  | 1,2  |
| 90                | Бутерброд с маслом и сыром     | 1/45         | 6,7                  | 9,5   | 9,9   | 153                 | 0,03          | 0,1  | 0,08 | 0,4  | 185            | 132 | 13  | 0,4  |
| 1350              | Хлеб пшеничный                 | 1/30         | 2,3                  | 0,2   | 14,8  | 71                  | 0,03          | 0    | 0    | 0,3  | 6              | 19  | 4   | 0,3  |
| 375               | Чай с сахаром                  | 200          | 0,1                  | 0     | 15    | 60                  | 0             | 0    | 0    | 0    | 11             | 3   | 1   | 0,3  |
|                   | ИТОГО                          |              | 16,9                 | 19,1  | 75,5  | 567                 | 0,25          | 1,5  | 0,13 | 0,86 | 346            | 347 | 61  | 2,2  |
| <b>ЗАВТРАК II</b> |                                |              |                      |       |       |                     |               |      |      |      |                |     |     |      |
| 458               | Фрукт(мандарин)                | 200          | 1,6                  | 0,4   | 15    | 76                  | 0,12          | 76   | 0    | 0,4  | 70             | 34  | 22  | 0,2  |
| 375               | Чай с сахаром                  | 200          | 0,1                  | 0     | 15    | 60                  | 0             | 0    | 0    | 0    | 11             | 3   | 1   | 0,3  |
| 590               | Печенье                        | 1/25         | 1,8                  | 2,4   | 18,6  | 104                 | 0,02          | 0    | 0    | 0,8  | 7              | 22  | 5   | 0,5  |
|                   | ИТОГО                          |              | 3,5                  | 2,8   | 48,6  | 240                 | 0,14          | 76   | 0    | 1,2  | 88             | 59  | 28  | 1    |
| <b>ОБЕД</b>       |                                |              |                      |       |       |                     |               |      |      |      |                |     |     |      |
| 52                | Салат из свеклы с изюмом       | 80           | 1,2                  | 5,2   | 11,8  | 99                  | 0,03          | 4,3  | 0    | 2,2  | 32             | 40  | 21  | 1,2  |
| 128               | Суп с изделиями макаронными    | 250/25       | 2,7                  | 4     | 14,7  | 105                 | 0,08          | 5,8  | 0,01 | 1,35 | 28             | 62  | 20  | 0,8  |
| 267               | Запеканка творога              | 200          | 23,3                 | 23,5  | 18,9  | 380                 | 0,21          | 4    | 0,07 | 0,8  | 25             | 291 | 56  | 3,5  |
| 348               | Компот из сухофруктов          | 200          | 0,5                  | 0     | 27    | 110                 | 0,01          | 0,5  | 0    | 0    | 28             | 19  | 7   | 1,5  |
| 1350              | Хлеб пшеничный                 | 2/40         | 5,2                  | 0,96  | 26,7  | 139                 | 0,1           | 0    | 0    | 1,1  | 28             | 126 | 37  | 3,1  |
|                   | ИТОГО                          |              | 32,9                 | 33,66 | 99,1  | 833                 | 0,43          | 14,6 | 0,08 | 5,45 | 141            | 538 | 141 | 10,1 |
| <b>УЖИН</b>       |                                |              |                      |       |       |                     |               |      |      |      |                |     |     |      |
| 228               | Каша гречневая                 | 200          | 15,6                 | 31,9  | 3,1   | 362                 | 0,14          | 0,4  | 0,3  | 1,2  | 122            | 266 | 23  | 2,7  |
| 1350              | Хлеб пшеничный                 | 2/50         | 7,6                  | 0,8   | 49,2  | 235                 | 0,11          | 0    | 0    | 1,1  | 20             | 65  | 14  | 1,1  |
| 375               | Чай с сахаром                  | 200          | 0,1                  | 0     | 15    | 60                  | 0             | 0    | 0    | 0    | 11             | 3   | 1   | 0,3  |
|                   | ИТОГО                          |              | 23,3                 | 32,7  | 67,3  | 657                 | 0,25          | 0,4  | 0,3  | 2,3  | 153            | 334 | 38  | 4,1  |
| <b>УЖИН II</b>    |                                |              |                      |       |       |                     |               |      |      |      |                |     |     |      |
| 386               | Сок фруктовый                  | 200          | 1                    | 0     | 0     | 40                  | 0             | 8    | 0    | 0    | 40             | 0   | 0   | 4    |
|                   | ИТОГО                          |              | 1                    | 0     | 0     | 40                  | 0             | 8    | 0    | 0    | 40             | 0   | 0   | 4    |