

День: 1

Неделя :первая

Возрастная категория : 5-8 класс

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
376	Батон с маслом сливочным,с сыром (бутерброд)	40/10/15	8,10	15,87	20,66	257,90	0,05	0,18	0,11	0,32	53,20	155,60	13,12	0,70
139	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
109	Каша молочная геркулесовая с маслом	250/5	7,91	11,13	31,86	259,23	0,24	1,74	0,06	0,70	185,86	252,79	62,20	1,63
269	Какао на молоке	200	3,60	2,95	24,70	139,75	0,01	0,13	0,03	0,10	124,00	109,65	16,65	0,03
ГП	Хлеб пшеничный	50	2,46	0,24	14,76	71,04	0,04	0,00	0,00	0,58	6,00	0,13	4,20	0,36
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,15</b>	<b>34,79</b>	<b>92,26</b>	<b>790,76</b>	<b>0,37</b>	<b>2,05</b>	<b>0,29</b>	<b>1,94</b>	<b>391,06</b>	<b>594,97</b>	<b>100,97</b>	<b>3,72</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
ГП	Печенье	50	3,68	4,73	36,55	203,49	0,07	0,30	0,00	0,30	12,98	42,00	15,00	0,68
288	Молоко	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,6	0,04	0,2	240	180	28	0,2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,27</b>	<b>11,11</b>	<b>45,93</b>	<b>320,80</b>	<b>0,15</b>	<b>2,90</b>	<b>0,04</b>	<b>0,50</b>	<b>252,98</b>	<b>222,00</b>	<b>43,00</b>	<b>0,88</b>
<b>ОБЕД</b>														
28	Салат из свеклы с чесноком	120	1,85	6,00	10,75	104,40	0,02	11,58	0,00	0,15	32,44	49,74	25,26	1,59
45	Суп картофельный с бобовыми (горох), с мясом	15/300	2,81	4,67	16,33	118,55	0,15	1,00	0,00	0,17	82,00	328,00	48,00	2,20
161/263	Биточки рыбные (минтай) с соусом сметанным	170(120/50)	16,97	13,07	11,08	150,83	0,11	0,45	0,03	0,10	65,61	213,86	37,52	1,77
241	Картофельное пюре	300	6,40	12,12	46,60	320,92	0,28	10,78	0,10	0,40	79,92	176,10	55,66	2,02
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,20
ГП	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	60,00	32,00	22,00	18,00	4,40
ГП	Хлеб пшеничный	100	4,92	0,48	29,52	142,08	0,08	0,00	0,00	1,16	12,00	0,26	8,40	0,72
ГП	Хлеб ржаной	100	5,60	1,20	49,40	200,00	0,12	0,00	0,80	0,00	24,00	106,00	24,00	3,20
	<b>Итого:</b>		<b>40,34</b>	<b>38,34</b>	<b>203,48</b>	<b>1215,58</b>	<b>0,84</b>	<b>47,80</b>	<b>0,93</b>	<b>61,98</b>	<b>341,97</b>	<b>909,96</b>	<b>224,83</b>	<b>16,10</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
ГП	Булочка	1 шт.	11,75	5,93	46,67	286,93	0,11	0,00	0,04	0,92	18,45	62,72	10,03	0,88
ГП	Кисломолочный продукт (кефир,ряженка,снежок, йогурт)	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	1,40	0,04	0,00	240,01	180,01	28,00	0,20
	<b>Итого:</b>		<b>11,75</b>	<b>5,93</b>	<b>46,67</b>	<b>286,93</b>	<b>0,18</b>	<b>1,40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,92</b>	<b>258,46</b>	<b>242,73</b>	<b>38,03</b>	<b>1,08</b>
<b>УЖИН</b>														
246,247	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	1,10	0,20	4,60	23,00	0,06	25,00	0,14	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
193	Плов из говядины	300	36,50	31,04	50,57	627,64	0,00	0,13	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
ГП	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	87,00	0,09	0,00	0,00	0,55	14,50	75,00	23,50	1,95
ГП	Хлеб пшеничный	60	2,46	0,24	14,76	71,04	0,04	0,00	0,00	0,58	6,00	0,13	4,20	0,36
ГП	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	60,00	32,00	22,00	18,00	4,40
	<b>ИТОГО:</b>		<b>44,28</b>	<b>32,88</b>	<b>118,67</b>	<b>951,32</b>	<b>0,25</b>	<b>45,13</b>	<b>0,14</b>	<b>61,98</b>	<b>69,95</b>	<b>125,13</b>	<b>67,20</b>	<b>7,87</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>132,80</b>	<b>123,05</b>	<b>507,01</b>	<b>3565,39</b>	<b>1,78</b>	<b>99,28</b>	<b>1,48</b>	<b>127,32</b>	<b>1314,42</b>	<b>2094,79</b>	<b>474,03</b>	<b>29,65</b>
			33,90	6,55	55,84	417,90	0,13	0,63	0,10	0,73	289,26	409,15	45,35	1,43
			5,33	10,10	38,83	267,43	0,23	8,98	0,08	0,33	66,60	146,75	46,38	1,68
			0,55	0,10	2,30	11,50	0,03	12,50	0,07	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45

День: 2

Неделя :первая

Возрастная категория : 5-8 класс

№ рец.	Прием пищи		Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
	Наименование блюд			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>														
376	Батон с маслом сливочным,с сыром (бутерброд)		40/10/15	8,10	15,87	20,66	257,90	0,05	0,18	0,11	0,32	53,20	155,60	13,12	0,70
154	Сырники из творога с соусом молочным сладким		250/50	42,38	8,19	69,80	522,38	0,16	0,79	0,13	0,91	361,58	511,44	56,69	1,79
298	Чай с молоком		200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28
ГП	Хлеб пшеничный		50	2,46	0,24	14,76	71,04	0,04	0,00	0,00	0,58	6,00	0,13	4,20	0,36
	<b>ИТОГО:</b>			<b>55,73</b>	<b>26,85</b>	<b>118,49</b>	<b>938,57</b>	<b>0,28</b>	<b>2,01</b>	<b>0,26</b>	<b>1,81</b>	<b>519,57</b>	<b>740,77</b>	<b>86,41</b>	<b>3,13</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
ГП	Пряники		60	1,02	0,42	36,75	154,86	0,15	6,00	0,00	0,00	18,75	5,10	5,10	0,81
288	Молоко		200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,6	0,04	0,2	240	180	28	0,2
	<b>ИТОГО:</b>			<b>6,61</b>	<b>6,80</b>	<b>46,13</b>	<b>272,17</b>	<b>0,23</b>	<b>8,60</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	<b>258,75</b>	<b>185,10</b>	<b>33,10</b>	<b>1,01</b>
	<b>ОБЕД</b>														
133	Кукуруза конс. отварная		120	12,36	5,88	72,00	390,00	0,46	0,00	0,00	0,00	40,00	361,20	124,80	4,44
ГП	Чеснок (для профилактики)		5	0,34	0,04	1,50	7,34	0,00	0,50	0,00	0,00	9,00	5,00	1,33	0,06
37	Борщ с капустой и картофелем,с мясом, сметаной		15/300/15	6,62	9,57	13,08	165,61	0,14	17,66	0,35	3,67	71,33	137,24	51,19	2,64
209	Котлеты из кур с соусом сметанным		170 (120/50)	18,89	21,34	12,89	319,01	0,07	1,13	0,07	0,58	15,01	118,36	16,42	1,32
228	Макароны отварные с овощами		250	8,98	9,83	57,05	352,60	0,18	6,83	0,60	1,60	39,88	120,80	44,40	2,33
ГП	Сок фруктовый		200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,20
ГП	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	60,00	32,00	22,00	18,00	4,40
ГП	Хлеб пшеничный		100	4,92	0,48	29,52	142,08	0,08	0,00	0,00	1,16	12,00	0,26	8,40	0,72
ГП	Хлеб ржаной		100	5,60	1,20	49,40	200,00	0,12	0,00	0,80	0,00	24,00	106,00	24,00	3,20
	<b>ИТОГО:</b>			<b>59,51</b>	<b>49,14</b>	<b>275,24</b>	<b>1755,44</b>	<b>1,13</b>	<b>50,12</b>	<b>1,82</b>	<b>67,01</b>	<b>257,22</b>	<b>884,86</b>	<b>296,54</b>	<b>19,31</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
ГП	Кисломолочный продукт (кефир,ряженка,снежок, йогурт)		200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	1,40	0,04	0,00	240,01	180,01	28,00	0,20
ГП	Булочка в асс.		1 шт.	7,04	1,76	40,32	205,28	0,08	0,00	0,00	0,40	54,40	83,20	14,40	0,96
	<b>Итого:</b>			<b>12,64</b>	<b>8,14</b>	<b>48,50</b>	<b>317,80</b>	<b>0,16</b>	<b>1,40</b>	<b>0,04</b>	<b>0,40</b>	<b>294,41</b>	<b>263,21</b>	<b>42,40</b>	<b>1,16</b>
	<b>УЖИН</b>														
1	Винегрет овощной		120	1,54	5,40	15,70	117,53	0,06	3,98	0,00	0,09	33,26	43,67	31,02	0,98
185	Картофельная запеканка с мясом,соусом		300/50	37,23	36,14	26,88	584,43	0,36	23,33	0,12	1,23	45,65	377,71	85,17	6,02
294	Чай с сахаром,лимоном		200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
ГП	Хлеб ржаной		50	3,30	0,60	17,10	87,00	0,09	0,00	0,00	0,55	14,50	75,00	23,50	1,95
ГП	Хлеб пшеничный		100	8,20	1,40	35,10	185,80	0,12	0,00	0,00	1,92	20,00	0,42	14,00	1,20
ГП	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	60,00	32,00	22,00	18,00	4,40
	<b>ИТОГО:</b>			<b>51,14</b>	<b>44,35</b>	<b>129,69</b>	<b>1130,38</b>	<b>0,69</b>	<b>50,11</b>	<b>0,12</b>	<b>63,80</b>	<b>151,66</b>	<b>522,34</b>	<b>174,03</b>	<b>14,84</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>185,63</b>	<b>135,28</b>	<b>618,05</b>	<b>4414,36</b>	<b>2,49</b>	<b>112,24</b>	<b>2,28</b>	<b>133,22</b>	<b>1481,61</b>	<b>2596,28</b>	<b>632,48</b>	<b>39,45</b>
				0,55	0,10	2,30	11,50	0,03	12,50	0,07	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
				4,10	0,70	17,55	92,90	0,06	0,00	0,00	0,96	10,00	0,21	7,00	0,60

День: 3

Неделя :первая

Возрастная категория :5-8 класс

№ рец.	Прием пищи		Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
	Наименование блюд			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>															
366	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,17	0,12	0,06	220,00	125,00	8,75	0,25		
365	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	65,60	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02		
106	Каша манная молочная вязкая с маслом слив.	250/5	8,16	8,79	48,48	306,15	0,11	1,14	0,05	0,90	117,79	127,80	22,28	0,68		
286	Напиток кофейный	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,30	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25		
ГП	Хлеб пшеничный	50	2,46	0,24	14,76	71,04	0,04	0,00	0,00	0,58	6,00	0,13	4,20	0,36		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,99</b>	<b>23,85</b>	<b>83,05</b>	<b>616,08</b>	<b>0,20</b>	<b>2,61</b>	<b>0,24</b>	<b>1,69</b>	<b>469,58</b>	<b>349,89</b>	<b>53,28</b>	<b>1,56</b>		
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>															
ГП	Вафли	50	1,38	1,83	51,83	229,23	0,02	0,00	0,33	0,00	8,00	18,00	5,00	0,70		
288	Молоко	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,6	0,04	0,2	240	180	28	0,2		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>6,97</b>	<b>8,21</b>	<b>61,21</b>	<b>346,54</b>	<b>0,10</b>	<b>2,60</b>	<b>0,37</b>	<b>0,20</b>	<b>248,00</b>	<b>198,00</b>	<b>33,00</b>	<b>0,90</b>		
	<b>ОБЕД</b>															
229	Зеленый горошек конс. отварной	100	3,13	3,29	6,99	77,88	0,12	10,90	0,05	0,22	21,80	67,59	22,89	0,76		
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/300	11,71	8,18	22,81	210,12	0,14	14,94	0,15	0,63	29,67	136,05	52,02	3,08		
172	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	140	21,65	12,30	4,80	216,50	0,10	3,70	0,40	1,00	46,76	118,15	37,84	1,40		
224	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,70	300,24	0,04	0,00	0,04	0,38	7,34	99,90	32,44	0,66		
280	Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	5,60	0,00	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28		
ГП	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	60,00	32,00	22,00	18,00	4,40		
ГП	Хлеб пшеничный	100	4,92	0,48	29,52	142,08	0,08	0,00	0,00	1,16	12,00	0,26	8,40	0,72		
ГП	Хлеб ржаной	100	5,60	1,20	49,40	200,00	0,12	0,00	0,80	0,00	24,00	106,00	24,00	3,20		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>53,32</b>	<b>33,03</b>	<b>209,48</b>	<b>1332,80</b>	<b>0,68</b>	<b>55,14</b>	<b>1,44</b>	<b>63,50</b>	<b>182,98</b>	<b>556,11</b>	<b>200,63</b>	<b>15,50</b>		
	<b>ПОЛДНИК</b>															
ГП	Булочка в асс.	1 шт	8,26	3,07	48,78	255,79	0,67	0,14	0,04	0,3	10,08	50,4	1,17	0,47		
ГП	Кисломолочный продукт (кефир,ряженка,снежок, йогурт)	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	1,40	0,04	0,00	240,01	180,01	28,00	0,20		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13,86</b>	<b>9,45</b>	<b>56,96</b>	<b>368,31</b>	<b>0,75</b>	<b>1,54</b>	<b>0,08</b>	<b>0,30</b>	<b>250,09</b>	<b>230,41</b>	<b>29,17</b>	<b>0,67</b>		
	<b>УЖИН</b>															
28	Салат из свеклы с чесноком	120	1,85	6,00	10,75	104,40	0,02	11,58	0,00	0,15	32,44	49,74	25,26	1,59		
189	Биточки из говядины	120	18,31	20,09	9,84	303,00	0,08	0,00	0,00	0,08	22,00	258,00	52,00	3,00		
263	Соус сметанный	50	0,56	5,47	3,14	64,03	0,01	0,05	0,12	0,00	10,32	9,17	1,22	0,08		
219	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60,00	351,72	0,32	0,00	0,04	0,64	20,00	219,16	131,14	4,40		
283	Компот из сухофруктов	200	0,75	0,00	33,58	137,32	0,01	0,00	0,00	0,56	17,85	48,00	23,00	0,81		
ГП	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	19,32	99,60	0,11	0,00	0,00	0,66	17,40	90,00	28,20	2,34		
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,70	17,55	92,90	0,06	0,00	0,00	0,96	10,00	0,21	7,00	0,60		
ГП	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	60,00	32,00	22,00	18,00	4,40		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>41,97</b>	<b>41,02</b>	<b>173,78</b>	<b>1246,97</b>	<b>0,67</b>	<b>31,63</b>	<b>0,16</b>	<b>63,05</b>	<b>162,01</b>	<b>696,28</b>	<b>285,82</b>	<b>17,22</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>133,11</b>	<b>115,56</b>	<b>584,48</b>	<b>3910,70</b>	<b>2,39</b>	<b>93,52</b>	<b>2,29</b>	<b>128,74</b>	<b>1312,66</b>	<b>2030,69</b>	<b>601,90</b>	<b>35,85</b>		
			0,55	0,10	2,30	11,50	0,03	12,50	0,07	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45		

День: 4

Неделя :первая

Возрастная категория : 5-8 класс															
№ рец.	Прием пищи		Масса порции(г )	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины ( мг )				Минеральные вещества(мг)			
	Наименование блюд			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>														
102	Каша молочная "Дружба "с маслом сливочным		250/5	8,21	7,90	44,07	280,21	0,21	2,38	0,07	0,81	197,78	241,01	48,86	0,88
365	Масло сливочное (порциями)		10	0,10	7,20	0,10	65,60	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
366	Сыр (порциями)		15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,17	0,12	0,06	220,00	125,00	8,75	0,25
294	Чай с сахаром,лимоном		200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
ГП	Хлеб пшеничный		60	2,46	0,24	14,76	71,04	0,04	0,00	0,00	0,58	6,00	0,13	4,20	0,36
	<b>ИТОГО:</b>			<b>14,32</b>	<b>19,78</b>	<b>74,24</b>	<b>533,07</b>	<b>0,26</b>	<b>5,35</b>	<b>0,24</b>	<b>1,56</b>	<b>432,43</b>	<b>372,68</b>	<b>64,20</b>	<b>1,80</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
ГП	Печенье		50	3,68	4,73	36,55	203,49	0,07	0,30	0,00	0,30	12,98	42,00	15,00	0,68
288	Молоко		200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,6	0,04	0,2	240	180	28	0,2
	<b>ИТОГО:</b>			<b>9,27</b>	<b>11,11</b>	<b>45,93</b>	<b>320,8</b>	<b>0,15</b>	<b>2,9</b>	<b>0,04</b>	<b>0,5</b>	<b>252,98</b>	<b>222</b>	<b>43</b>	<b>0,88</b>
	<b>ОБЕД</b>														
ГП	Кабачковая икра		100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,02	7,00	0,00	0,00	32,00	13,00	0,80	9,60
ГП	Чеснок (для профилактики)		5	0,34	0,04	1,50	7,34	0,00	0,50	0,00	0,00	9,00	5,00	1,33	0,06
47	Суп картофельный с мак.изделиями, курицей		20/300	8,61	8,64	26,39	287,10	0,13	5,59	0,06	0,54	28,36	190,26	29,61	1,34
202	Тефтели из говядины с рисом "Ежики", с соусом		170 (120/50)	15,70	23,19	16,18	336,24	0,09	0,04	0,10	0,10	53,40	195,00	27,15	2,08
235	Капуста тушеная		300	7,86	9,70	40,36	261,48	0,16	102,34	0,30	0,60	172,42	143,02	59,46	2,74
ГП	Сок фруктовый		200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,20
ГП	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	60,00	32,00	22,00	18,00	4,40
ГП	Хлеб пшеничный		100	4,92	0,48	29,52	142,08	0,08	0,00	0,00	1,16	12,00	0,26	8,40	0,72
ГП	Хлеб ржаной		100	5,60	1,20	49,40	200,00	0,12	0,00	0,80	0,00	24,00	106,00	24,00	3,20
	<b>ИТОГО:</b>			<b>46,03</b>	<b>48,75</b>	<b>210,85</b>	<b>1491,04</b>	<b>0,67</b>	<b>139,47</b>	<b>1,26</b>	<b>62,40</b>	<b>377,17</b>	<b>688,54</b>	<b>176,75</b>	<b>24,34</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
ГП	Кисломолочный продукт (кефир,ряженка,снежок, йогурт)		200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	1,40	0,04	0,00	240,01	180,01	28,00	0,20
ГП	Булочка в асс.		1 шт.	2,80	3,68	44,64	222,88	0,12	0,00	0,00	0,04	52,44	145,44	14,88	0,08
	<b>ИТОГО:</b>			<b>8,40</b>	<b>10,06</b>	<b>52,82</b>	<b>335,40</b>	<b>0,20</b>	<b>1,40</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>292,45</b>	<b>325,45</b>	<b>42,88</b>	<b>0,28</b>
	<b>УЖИН</b>														
246,247	Овощи натуральные,соленые (огурцы)		100	1,10	0,20	4,60	23,00	0,06	25,00	0,14	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
209	Биточки из кур с соусом		170(120/50)	18,89	21,34	12,89	319,01	0,06	0,94	0,06	0,48	12,51	98,63	13,68	1,10
241	Картофельное пюре		300	6,40	12,12	46,60	320,92	0,28	10,78	0,10	0,40	79,92	176,10	55,66	2,02
274	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах		200	0,24	0,04	16,40	66,90	0,01	0,20	0,00	0,07	15,81	16,62	11,28	0,52
ГП	Хлеб ржаной		50	3,96	0,72	19,32	99,60	0,11	0,00	0,00	0,66	17,40	90,00	28,20	2,34
ГП	Хлеб пшеничный		60	2,46	0,24	14,76	71,04	0,04	0,00	0,00	0,58	6,00	0,13	4,20	0,36
ГП	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	60,00	32,00	22,00	18,00	4,40
	<b>ИТОГО:</b>			<b>33,85</b>	<b>35,46</b>	<b>134,17</b>	<b>994,47</b>	<b>0,61</b>	<b>56,92</b>	<b>0,30</b>	<b>62,89</b>	<b>177,64</b>	<b>429,48</b>	<b>151,02</b>	<b>11,64</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>111,87</b>	<b>125,15</b>	<b>518,00</b>	<b>3674,78</b>	<b>1,89</b>	<b>206,03</b>	<b>1,87</b>	<b>127,38</b>	<b>1532,67</b>	<b>2038,14</b>	<b>477,85</b>	<b>38,94</b>
				6,55	8,08	33,63	217,90	0,13	85,28	0,25	0,50	143,68	119,18	49,55	2,28
				5,33	10,10	38,83	267,43	0,23	8,98	0,08	0,33	66,60	146,75	46,38	1,68

День: 5

Неделя :первая

Возрастная категория : 5-8 класс

№ рец.	Прием пищи	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
	Наименование блюд		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>														
376	Батон с маслом сливочным,с сыром (бутерброд)	40/10/20	8,10	15,87	20,66	257,90	0,05	0,18	0,11	0,32	53,20	155,60	13,12	0,70	
141	Пудинг из творога с рисом, курагой	250/20	38,96	20,19	48,50	585,39	0,30	1,04	0,04	0,93	759,14	647,58	93,81	2,29	
269	Какао на молоке	200	3,60	2,95	24,70	139,75	0,01	0,13	0,03	0,10	124,00	109,65	16,65	0,03	
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,04	74,32	0,05	0,00	0,00	0,77	8,00	0,17	5,60	0,48	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>53,94</b>	<b>39,57</b>	<b>107,90</b>	<b>1057,36</b>	<b>0,41</b>	<b>1,35</b>	<b>0,17</b>	<b>2,12</b>	<b>944,34</b>	<b>913,00</b>	<b>129,18</b>	<b>3,50</b>	
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
гп	Пряники	60	1,02	0,42	36,75	154,86	0,15	6,00	0,00	0,00	18,75	5,10	5,10	0,81	
288	Молоко	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,6	0,04	0,2	240	180	28	0,2	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>6,61</b>	<b>6,80</b>	<b>46,13</b>	<b>272,17</b>	<b>0,23</b>	<b>8,60</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	<b>258,75</b>	<b>185,10</b>	<b>33,10</b>	<b>1,01</b>	
	<b>ОБЕД</b>														
133	Кукуруза конс. отварная	120	12,36	5,88	72,00	390,00	0,46	0,00	0,00	0,00	40,00	361,20	124,80	4,44	
45	Суп картофельный с бобовыми (горох), с мясом	15/300	2,81	4,67	16,33	118,55	0,15	1,00	0,00	0,17	82,00	328,00	48,00	2,20	
164	Рыба (горбуша) тушеная	100	19,39	16,68	4,99	248,22	0,36	0,58	0,06	7,26	75,20	46,42	83,73	3,69	
224	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,70	300,24	0,04	0,00	0,04	0,38	7,34	99,90	32,44	0,66	
282	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,60	0,02	10,00	0,01	0,02	20,05	15,60	13,20	1,65	
ГП	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	60,00	32,00	22,00	18,00	4,40	
ГП	Хлеб ржаной	100	5,60	1,20	49,40	200,00	0,12	0,00	0,80	0,00	24,00	106,00	24,00	3,20	
ГП	Хлеб пшеничный	100	5,28	0,96	27,36	139,20	0,14	0,00	0,00	0,88	23,20	120,00	37,60	3,12	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>51,58</b>	<b>36,97</b>	<b>258,37</b>	<b>1550,81</b>	<b>1,35</b>	<b>31,58</b>	<b>0,91</b>	<b>68,71</b>	<b>303,79</b>	<b>1099,12</b>	<b>381,77</b>	<b>23,36</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>														
ГП	Кисломолочный продукт (кефир,ряженка,снежок, йогурт)	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	1,40	0,04	0,00	240,01	180,01	28,00	0,20	
ГП	Булочка в асс.	1 шт.	11,75	5,93	46,67	286,93	0,11	0,00	0,04	0,92	18,45	62,72	10,03	0,88	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17,35</b>	<b>12,31</b>	<b>54,85</b>	<b>399,45</b>	<b>0,19</b>	<b>1,4</b>	<b>0,08</b>	<b>0,92</b>	<b>258,46</b>	<b>242,73</b>	<b>38,03</b>	<b>1,08</b>	
	<b>УЖИН</b>														
30	Салат из соленых огурцов с луком	120	1,08	6	3,12	70,8	0,024	6,6	0	0	27,6	33,6	15,6	0,72	
187/263	Кнели из говядины с соусом сметанным	170(120/50)	21,62	25,90	7,91	351,31	0,06	0,04	0,04	0,39	43,90	147,88	19,66	1,84	
239	Картофель отварной	250	5,23	11,73	45,35	304,10	0,25	10,40	0,05	0,35	24,98	132,58	48,45	1,93	
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,20	
ГП	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	19,32	99,60	0,11	0,00	0,00	0,66	17,40	90,00	28,20	2,34	
ГП	Хлеб пшеничный	60	2,95	0,29	17,71	85,25	0,04	0,00	0,00	0,70	7,20	0,16	5,04	0,43	
ГП	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	60,00	32,00	22,00	18,00	4,40	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>36,642</b>	<b>45,438</b>	<b>133,212</b>	<b>1089,858</b>	<b>0,5672</b>	<b>41,04</b>	<b>0,09</b>	<b>62,096</b>	<b>167,08</b>	<b>440,216</b>	<b>142,95</b>	<b>11,862</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>166,13</b>	<b>141,09</b>	<b>600,46</b>	<b>4369,65</b>	<b>2,75</b>	<b>83,97</b>	<b>1,29</b>	<b>134,05</b>	<b>1932,42</b>	<b>2880,17</b>	<b>725,03</b>	<b>40,81</b>	
			5,18	6,78	53,70	300,24	0,04	0,00	0,04	0,38	7,34	99,90	32,44	0,66	
			2,46	0,24	14,76	71,04	0,04	0,00	0,00	0,58	6,00	0,13	4,20	0,36	

День: 6

Неделя :первая

Возрастная категория : 5-8 класс

№ рец.	Прием пищи		Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)					
	Наименование блюд			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	1	2														3	4
	<b>ЗАВТРАК</b>																
376	Батон с маслом сливочным,с сыром (бутерброд)		40/10/15	8,10	15,87	20,66	257,90	0,05	0,18	0,11	0,32	53,20	155,60	13,12		0,70	
132	Омлет натуральный		250	22,39	34,70	5,85	425,16	0,17	13,71	0,65	1,41	678,69	693,60	52,49		3,98	
298	Чай с молоком		200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40		0,28	
ГП	Хлеб пшеничный		40	3,28	0,56	14,04	74,32	0,05	0,00	0,00	0,77	8,00	0,17		5,60	0,48	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>36,56</b>	<b>53,68</b>	<b>53,82</b>	<b>844,63</b>	<b>0,30</b>	<b>14,93</b>	<b>0,78</b>	<b>2,50</b>	<b>838,68</b>	<b>922,97</b>	<b>83,61</b>	<b>5,44</b>		
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																
288	Молоко		200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,6	0,04	0,2	240	180	28		0,2	
гп	Вафли		50	1,38	1,83	51,83	229,23	0,02	0,00	0,33	0,00	8,00	18,00	5,00		0,70	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>6,97</b>	<b>8,21</b>	<b>61,21</b>	<b>346,54</b>	<b>0,10</b>	<b>2,60</b>	<b>0,37</b>	<b>0,20</b>	<b>248,00</b>	<b>198,00</b>	<b>33,00</b>	<b>0,90</b>		
	<b>ОБЕД</b>																
229	Зеленый горошек конс.		100	3,13	3,29	6,99	77,88	0,12	10,90	0,05	0,22	21,80	67,59	22,89		0,76	
ГП	Чеснок (для профилактики)		5	0,34	0,04	1,50	7,34	0,00	0,50	0,00	0,00	9,00	5,00	1,33		0,06	
43	Свекольник с мясом, сметаной		15/300/15	6,66	9,19	12,17	157,27	0,08	7,05	0,14	0,03	45,45	103,68	35,89		2,03	
193	Плов из говядины		300	36,50	31,04	50,57	627,64	0,00	0,13	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00		0,01	
ГП	Сок фруктовый		200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00		0,20	
ГП	Фрукты (яблоко, апельсины, бананы, мандарины)		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	60,00	32,00	22,00	18,00		4,40	
ГП	Хлеб ржаной		100	5,60	1,20	49,40	200,00	0,12	0,00	0,80	0,00	24,00	106,00	24,00		3,20	
ГП	Хлеб пшеничный		100	5,28	0,96	27,36	139,20	0,14	0,00	0,00	0,88	23,20	120,00	37,60		3,12	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>59,31</b>	<b>46,52</b>	<b>187,79</b>	<b>1388,13</b>	<b>0,54</b>	<b>42,58</b>	<b>0,99</b>	<b>61,28</b>	<b>169,45</b>	<b>438,27</b>	<b>147,71</b>	<b>13,78</b>		
	<b>ПОЛДНИК</b>																
ГП	Кисломолочный продукт (кефир,ряженка,снежок, йогурт)		200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	1,40	0,04	0,00	240,01	180,01	28,00		0,20	
ГП	Булочка в асс.		1 шт.	3,2	2,32	29,115	150,155	0,055	0	1,24	0	8,6	31,12	6,43		0,44	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>8,80</b>	<b>8,70</b>	<b>37,30</b>	<b>262,68</b>	<b>0,14</b>	<b>1,40</b>	<b>1,28</b>	<b>0,00</b>	<b>248,61</b>	<b>211,13</b>	<b>34,43</b>	<b>0,64</b>		
	<b>УЖИН</b>																
1	Винегрет овощной		120	1,54	5,40	15,70	117,53	0,06	3,98	0,00	0,09	33,26	43,67	31,02		0,98	
212	Курица запеченная с маслом		130	31,23	33,23	1,66	430,63	0,07	1,66	0,22	0,96	33,34	291,08	33,34		2,82	
219	Каша гречневая рассыпчатая		250	14,55	9,05	75,00	439,65	0,40	0,00	0,05	0,80	25,00	273,95	163,93		5,50	
289	Напиток из шиповника		200	0,68	0,00	21,00	86,72	0,10	4,00	0,00	0,00	12,50	3,40		3,40	0,54	
ГП	Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	19,32	99,60	0,11	0,00	0,00	0,66	17,40	90,00	28,20		2,34	
ГП	Хлеб пшеничный		60	2,46	0,24	14,76	71,04	0,04	0,00	0,00	0,58	6,00	0,13		4,20	0,36	
ГП	Фрукты (яблоко, апельсины, бананы, мандарины)		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	60,00	32,00	22,00	18,00		4,40	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>55,22</b>	<b>49,44</b>	<b>177,34</b>	<b>1380,37</b>	<b>0,84</b>	<b>29,64</b>	<b>0,27</b>	<b>63,09</b>	<b>159,80</b>	<b>724,23</b>	<b>282,09</b>	<b>16,97</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>166,86</b>	<b>166,55</b>	<b>517,45</b>	<b>4222,35</b>	<b>1,91</b>	<b>91,15</b>	<b>3,69</b>	<b>127,07</b>	<b>1664,54</b>	<b>2494,60</b>	<b>580,84</b>	<b>37,73</b>		
ГП	Булочка в асс.		1 шт.	11,64	7,24	60,00	351,72	0,32	0,00	0,04	0,64	20,00	219,16	131,14		4,40	
				6,4	4,64	58,23	300,31	0,11	0	2,48	0	17,2	62,24	12,86		0,88	
89	Сельдь соленая с луком, с маслом растительным		60/37/3	2,80	10,46	2,09	113,70	0,03	2,04	0,08	0,03	92,99	150,64	33,64		2,23	

День:7

Неделя :первая

Возрастная категория : 5-8 класс

№ рец.	Прием пищи		Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)					
	Наименование блюд			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	1	2														3	4
	<b>ЗАВТРАК</b>																
376	Батон с маслом сливочным,с сыром (бутерброд)		40/10/20	8,10	15,87	20,66	257,90	0,05	0,18	0,11	0,32	53,20	155,60	13,12		0,70	
112	Каша молочная пшеничная с маслом		250/5	7,51	9,04	42,65	282,05	0,00	0,00	0,00	0,06	227,45	318,63	8,01		0,37	
300	Чай с сахаром		200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2	1,5		0,25	
ГП	Хлеб пшеничный		50	4,10	0,70	17,55	92,90	0,06	0,00	0,00	0,96	10,00	0,21	7,00		0,60	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>19,84</b>	<b>25,62</b>	<b>92,90</b>	<b>681,50</b>	<b>0,12</b>	<b>0,18</b>	<b>0,11</b>	<b>1,34</b>	<b>294,10</b>	<b>476,44</b>	<b>29,63</b>		<b>1,92</b>	
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																
288	Молоко		200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,6	0,04	0,2	240	180	28		0,2	
ГП	Печенье		50	3,68	4,73	36,55	203,49	0,07	0,30	0,00	0,30	12,98	42,00	15,00		0,68	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>9,27</b>	<b>11,11</b>	<b>45,93</b>	<b>320,80</b>	<b>0,15</b>	<b>2,90</b>	<b>0,04</b>	<b>0,50</b>	<b>252,98</b>	<b>222,00</b>	<b>43,00</b>		<b>0,88</b>	
	<b>ОБЕД</b>																
89	Сельдь соленая с луком, с маслом растительным		60/37/3	2,80	10,46	2,09	113,70	0,03	2,04	0,08	0,03	92,99	150,64	33,64		2,23	
37	Борщ с капустой и картофелем,с мясом, сметаной		15/300/15	6,62	9,57	13,08	165,61	0,14	17,66	0,35	3,67	71,33	137,24	51,19		2,64	
189	Биточки из говядины		120	18,31	20,09	9,84	303,00	0,08	0,00	0,00	0,08	22,00	258,00	52,00		3,00	
263	Соус сметанный		50	0,56	5,47	3,14	64,03	0,01	0,05	0,12	0,00	10,32	9,17	1,22		0,08	
241	Картофельное пюре		300	6,40	12,12	46,60	320,92	0,28	10,78	0,10	0,40	79,92	176,10	55,66		2,02	
283	Компот из сухофруктов		200	0,75	0,00	33,58	137,32	0,01	0,00	0,00	0,56	17,85	48,00	23,00		0,81	
ГП	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	60,00	32,00	22,00	18,00		4,40	
ГП	Хлеб ржаной		100	5,60	1,20	49,40	200,00	0,12	0,00	0,80	0,00	24,00	106,00	24,00		3,20	
ГП	Хлеб пшеничный		100	5,28	0,96	27,36	139,20	0,14	0,00	0,00	0,88	23,20	120,00	37,60		3,12	
ГП	Конфеты		15	0,60	3,95	8,90	73,50	0,01	0,00	0,00	0,00	4,00	14,50	15,00		0,45	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>47,72</b>	<b>64,62</b>	<b>213,59</b>	<b>1611,28</b>	<b>0,87</b>	<b>50,53</b>	<b>1,45</b>	<b>65,62</b>	<b>377,61</b>	<b>1041,65</b>	<b>311,31</b>		<b>21,95</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>																
ГП	Булочка в асс.		1 шт.	5,83	9,43	49,07	304,27	0,08	0,00	0,95	0,10	23,75	58,60	9,50		0,80	
ГП	Кисломолочный продукт (кефир,ряженка,снежок, йогурт)		200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	1,40	0,04	0,00	240,01	180,01	28,00		0,20	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>5,83</b>	<b>9,43</b>	<b>49,07</b>	<b>304,27</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,95</b>	<b>0,10</b>	<b>23,75</b>	<b>58,60</b>	<b>9,50</b>		<b>0,80</b>	
	<b>УЖИН</b>																
ГП	Лечо		100	0,00	0,00	13,00	52,00	0,02	0,00	20,00	2,10	80,00	270,00	40,00		1,10	
214	Рагу овощное с мясом птицы		300	26,37	33,58	31,20	528,99	0,29	17,74	0,67	5,45	49,01	318,07	67,51		3,77	
ГП	Сок фруктовый		200	1,00	0,00	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00		0,20	
ГП	Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	19,32	99,60	0,11	0,00	0,00	0,66	17,40	90,00	28,20		2,34	
ГП	Хлеб пшеничный		60	2,46	0,24	14,76	71,04	0,04	0,00	0,00	0,58	6,00	0,13	4,20		0,36	
ГП	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	60,00	32,00	22,00	18,00		4,40	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>34,59</b>	<b>35,34</b>	<b>118,08</b>	<b>937,63</b>	<b>0,54</b>	<b>41,74</b>	<b>20,67</b>	<b>68,79</b>	<b>198,41</b>	<b>714,20</b>	<b>165,91</b>		<b>12,17</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>117,24</b>	<b>146,12</b>	<b>519,57</b>	<b>3855,47</b>	<b>1,75</b>	<b>95,34</b>	<b>23,21</b>	<b>136,35</b>	<b>1146,85</b>	<b>2512,89</b>	<b>559,35</b>		<b>37,72</b>	
				5,33	10,10	38,83	267,43	0,23	8,98	0,08	0,33	66,60	146,75	46,38		1,68	
				0,55	0,10	2,30	11,50	0,03	12,50	0,07	0,35	7,00	13,00	10,00		0,45	

День: 8

Неделя :вторая

Возрастная категория : 5-8 класс

№ рец.	Прием пищи		Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)					
	Наименование блюд			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	1	2														3	4
	<b>ЗАВТРАК</b>																
376	Батон с маслом сливочным,с сыром (бутерброд)		40/10/15	8,10	15,87	20,66	257,90	0,05	0,18	0,11	0,32	53,20	155,60	13,12			0,70
114	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным		250/5	6,40	8,28	40,77	262,67	0,09	1,74	0,07	0,22	164,82	179,67	37,95			0,55
139	Яйцо вареное		40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80			1,00
286	Напиток кофейный		200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,30	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00			0,25
ГП	Хлеб пшеничный		50	4,10	0,70	17,55	92,90	0,06	0,00	0,00	0,96	10,00	0,21	7,00			0,60
	<b>ИТОГО:</b>			<b>26,474</b>	<b>32,642</b>	<b>98,97</b>	<b>795,004</b>	<b>0,2728</b>	<b>3,216</b>	<b>0,2972</b>	<b>1,79</b>	<b>373,41</b>	<b>506,24</b>	<b>80,87</b>			<b>3,1</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																
гп	Пряники		60	1,02	0,42	36,75	154,86	0,15	6,00	0,00	0,00	18,75	5,10	5,10			0,81
288	Молоко		200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,6	0,04	0,2	240	180	28			0,2
	<b>ИТОГО:</b>			<b>6,61</b>	<b>6,80</b>	<b>46,13</b>	<b>272,17</b>	<b>0,23</b>	<b>8,60</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	<b>258,75</b>	<b>185,10</b>	<b>33,10</b>			<b>1,01</b>
	<b>ОБЕД</b>																
133	Кукуруза конс. отварная		120	12,36	5,88	72,00	390,00	0,46	0,00	0,00	0,00	40,00	361,20	124,80			4,44
ГП	Чеснок (для профилактики)		5	0,34	0,04	1,50	7,34	0,00	0,50	0,00	0,00	9,00	5,00	1,33			0,06
72	Суп картофельный с рыбными консервами		300	7,94	9,97	25,54	221,38	0,20	10,63	0,00	1,50	75,95	20,60	8,50			0,72
438	Азу		300	18,90	12,00	30,60	306,00	0,22	11,40	0,00	4,88	25,50	267,00	66,00			3,60
ГП	Сок фруктовый		200	1,00	0,00	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00			0,20
ГП	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	60,00	32,00	22,00	18,00			4,40
ГП	Хлеб пшеничный		100	5,28	0,96	27,36	139,20	0,14	0,00	0,00	0,88	23,20	120,00	37,60			3,12
ГП	Хлеб ржаной		50	5,60	1,20	49,40	100,00	0,12	0,00	0,80	0,00	24,00	106,00	24,00			3,20
	<b>ИТОГО:</b>			<b>65,44</b>	<b>44,45</b>	<b>338,46</b>	<b>1894,26</b>	<b>1,68</b>	<b>63,73</b>	<b>0,88</b>	<b>67,66</b>	<b>761,15</b>	<b>1286</b>	<b>354,43</b>			<b>21,7567</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>																
ГП	Булочка в асс.		1 шт.	3,52	0,88	20,16	102,64	0,04	0,00	0,00	0,20	27,20	41,60	7,20			0,48
ГП	Кисломолочный продукт (кефир,ряженка,снежок, йогурт)		200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	1,40	0,04	0,00	240,01	180,01	28,00			0,20
	<b>ИТОГО:</b>			<b>9,12</b>	<b>7,26</b>	<b>28,34</b>	<b>215,16</b>	<b>0,12</b>	<b>1,40</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	<b>267,21</b>	<b>221,61</b>	<b>35,20</b>			<b>0,68</b>
	<b>УЖИН</b>																
246,247	Овощи натуральные,соленые (огурцы)		100	1,10	0,20	4,60	23,00	0,06	25,00	0,14	0,70	14,00	26,00	20,00			0,90
209	Котлеты из кур с соусом сметанным		170(120/50)	18,89	21,34	12,89	319,01	0,07	1,13	0,07	0,58	15,01	118,36	16,42			1,32
228	Макароны отварные с овощами		200	7,18	7,86	45,64	282,08	0,14	5,46	0,48	1,28	31,90	96,64	35,52			1,86
289	Напиток из шиповника		200	0,68	0,28	24,50	103,24	0,10	4,00	0,00	0,00	12,50	3,40	3,40			0,54
ГП	Хлеб пшеничный		100	5,28	0,96	27,36	139,20	0,14	0,00	0,00	0,88	23,20	120,00	37,60			3,12
ГП	Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	19,32	99,60	0,11	0,00	0,00	0,66	17,40	90,00	28,20			2,34
ГП	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	60,00	32,00	22,00	18,00			4,40
	<b>ИТОГО:</b>			<b>37,89</b>	<b>32,16</b>	<b>153,91</b>	<b>1060,13</b>	<b>0,68</b>	<b>55,59</b>	<b>0,69</b>	<b>64,10</b>	<b>146,01</b>	<b>476,40</b>	<b>159,14</b>			<b>14,48</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>145,53</b>	<b>123,31</b>	<b>665,81</b>	<b>4236,72</b>	<b>2,98</b>	<b>132,53</b>	<b>1,95</b>	<b>133,95</b>	<b>1806,53</b>	<b>2675,35</b>	<b>662,74</b>			<b>41,03</b>
				0,55	0,10	2,30	11,50	0,03	12,50	0,07	0,35	7,00	13,00	10,00			0,45
ГП	Булочка в асс.		1 шт.	7,04	1,76	40,32	205,28	0,08	0,00	0,00	0,40	54,40	83,20	14,40			0,96

День: 9

Неделя :вторая

Возрастная категория : 5-8 класс

№ рец.	Прием пищи		Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)					
	Наименование блюд			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	1	2														3	4
	<b>ЗАВТРАК</b>																
376	Батон с маслом сливочным,с сыром (бутерброд)		40/10/20	8,10	15,87	20,66	257,90	0,05	0,18	0,11	0,32	53,20	155,60	13,12	0,70		
132	Омлет натуральный		250	22,38	34,69	5,85	425,15	0,15	1,27	0,50	1,12	204,62	387,69	32,04	4,00		
269	Какао на молоке		200	3,60	2,95	24,70	139,75	0,01	0,13	0,03	0,10	124,00	109,65	16,65	0,03		
ГП	Хлеб пшеничный		40	3,28	0,56	14,04	74,32	0,05	0,00	0,00	0,77	8,00	0,17	5,60	0,48		
	<b>ИТОГО:</b>			<b>37,36</b>	<b>54,07</b>	<b>65,25</b>	<b>897,12</b>	<b>0,26</b>	<b>1,58</b>	<b>0,63</b>	<b>2,31</b>	<b>389,82</b>	<b>653,11</b>	<b>67,41</b>	<b>5,21</b>		
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																
гп	Вафли		50	1,38	1,83	51,83	229,23	0,02	0,00	0,33	0,00	8,00	18,00	5,00	0,70		
288	Молоко		200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,6	0,04	0,2	240	180	28	0,2		
	<b>ИТОГО:</b>			<b>6,97</b>	<b>8,21</b>	<b>61,21</b>	<b>346,54</b>	<b>0,10</b>	<b>2,60</b>	<b>0,37</b>	<b>0,20</b>	<b>248,00</b>	<b>198,00</b>	<b>33,00</b>	<b>0,90</b>		
	<b>ОБЕД</b>																
1	Винегрет овощной		120	1,54	5,40	15,70	117,53	0,06	3,98	0,00	0,09	33,26	43,67	31,02	0,98		
ГП	Чеснок (для профилактики)		5	0,34	0,04	1,50	7,34	0,00	0,50	0,00	0,00	9,00	5,00	1,33	0,06		
45	Суп картофельный с бобовыми (горох), с мясом		15/300	2,81	4,67	16,33	118,55	0,15	1,00	0,00	0,17	82,00	328,00	48,00	2,20		
211	Плов из отварной птицы		300	53,14	64,76	58,64	1067,27	0,24	3,00	1,66	2,37	77,29	565,80	137,23	5,11		
294	Чай с сахаром,лимоном		200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29		
ГП	Фрукты (яблоко, апельсины, бананы, мандарины)		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	60,00	32,00	22,00	18,00	4,40		
ГП	Хлеб ржаной		100	5,60	1,20	49,40	200,00	0,12	0,00	0,80	0,00	24,00	106,00	24,00	3,20		
ГП	Хлеб пшеничный		100	5,28	0,96	27,36	139,20	0,14	0,00	0,00	0,88	23,20	120,00	37,60	3,12		
	<b>ИТОГО:</b>			<b>69,58</b>	<b>77,84</b>	<b>203,84</b>	<b>1805,51</b>	<b>0,77</b>	<b>31,28</b>	<b>2,46</b>	<b>63,52</b>	<b>287,00</b>	<b>1194,01</b>	<b>299,52</b>	<b>19,36</b>		
	<b>ПОЛДНИК</b>																
ГП	Булочка в асс.		1 шт.	9,44	3,51	55,75	292,1	0,12	0	0	0,4	52,44	145,44	14,88	0,08		
ГП	Кисломолочный продукт (кефир,ряженка,снежок, йогурт)		200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	1,40	0,04	0,00	240,01	180,01	28,00	0,20		
	<b>ИТОГО:</b>			<b>15,04</b>	<b>9,89</b>	<b>63,93</b>	<b>404,62</b>	<b>0,20</b>	<b>1,40</b>	<b>0,04</b>	<b>0,40</b>	<b>292,45</b>	<b>325,45</b>	<b>42,88</b>	<b>0,28</b>		
	<b>УЖИН</b>																
ГП	Кабачковая икра		100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,02	7,00	0,00	0,00	32,00	13,00	0,80	9,60		
164	Рыба (горбуша) тушеная		100	19,39	16,68	4,99	248,22	0,36	0,58	0,06	7,26	75,20	46,42	83,73	3,69		
241	Картофельное пюре		300	6,40	12,12	46,60	320,92	0,28	10,78	0,10	0,40	79,92	176,10	55,66	2,02		
ГП	Сок фруктовый		200	1,00	0,00	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,20		
ГП	Хлеб пшеничный		60	4,92	0,84	21,06	111,48	0,07	0,00	0,00	1,15	12,00	0,25	8,40	0,72		
ГП	Хлеб ржаной		50	5,60	1,20	49,40	100,00	0,12	0,00	0,80	0,00	24,00	106,00	24,00	3,20		
ГП	Фрукты (яблоко, апельсины, бананы, мандарины)		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	60,00	32,00	22,00	18,00	4,40		
	<b>ИТОГО:</b>			<b>39,31</b>	<b>36,34</b>	<b>169,55</b>	<b>1044,62</b>	<b>0,93</b>	<b>42,36</b>	<b>0,96</b>	<b>68,81</b>	<b>269,12</b>	<b>377,77</b>	<b>198,59</b>	<b>23,83</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>168,26</b>	<b>186,35</b>	<b>563,78</b>	<b>4498,41</b>	<b>2,26</b>	<b>79,22</b>	<b>4,46</b>	<b>135,24</b>	<b>1486,39</b>	<b>2748,34</b>	<b>641,40</b>	<b>49,58</b>		

День:10

Неделя :вторая

Возрастная категория : 5-8 класс

№ рец.	Прием пищи		Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)					
	Наименование блюд			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	1	2														3	4
	<b>ЗАВТРАК</b>																
365	Масло сливочное (порциями)		10	0,10	7,20	0,10	65,60	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02		
366	Сыр (порциями)		15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,17	0,12	0,06	220,00	125,00	8,75	0,25		
112	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным		250/5	7,55	9,09	42,75	283,95	0,27	1,64	0,07	0,22	166,39	231,78	59,18	1,52		
298	Чай с молоком		200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28		
ГП	Хлеб пшеничный		40	3,28	0,56	14,04	74,32	0,05	0,00	0,00	0,77	8,00	0,17	5,60	0,48		
	<b>ИТОГО:</b>			<b>17,2</b>	<b>23,83</b>	<b>70,16</b>	<b>565,72</b>	<b>0,36</b>	<b>2,85</b>	<b>0,26</b>	<b>1,15</b>	<b>495,58</b>	<b>433,55</b>	<b>85,98</b>	<b>2,55</b>		
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																
гп	Печенье		50	3,68	4,73	36,55	203,49	0,07	0,3	0	0,3	12,98	42	15	0,68		
288	Молоко		200	5,80	6,40	9,40	118,40	0,08	2,60	0,04	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20		
	<b>ИТОГО:</b>			<b>9,48</b>	<b>11,13</b>	<b>45,95</b>	<b>321,89</b>	<b>0,15</b>	<b>2,90</b>	<b>0,04</b>	<b>0,50</b>	<b>252,98</b>	<b>222,00</b>	<b>43,00</b>	<b>0,88</b>		
	<b>ОБЕД</b>																
27	Салат из свеклы с сыром, чесноком		120	5,40	5,40	9,96	112,20	0,05	10,14	1,10	2,54	168,82	157,34	26,32	1,98		
56	Суп- лапша домашняя с курицей		20/300	8,15	11,08	16,97	200,60	0,08	0,11	0,28	0,69	20,98	91,61	15,51	1,05		
161/263	Биточки рыбные с соусом сметанным		170(120/50)	16,97	11,49	10,97	224,40	0,10	0,40	0,02	0,00	65,40	181,20	33,20	1,24		
228	Макароны отварные с овощами		250	8,98	9,83	57,05	352,60	0,18	6,83	0,60	1,60	39,88	120,80	44,40	2,33		
ГП	Сок фруктовый		200	1,00	0,00	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,20		
ГП	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	60,00	32,00	22,00	18,00	4,40		
ГП	Хлеб ржаной		100	5,60	1,20	49,40	200,00	0,12	0,00	0,80	0,00	24,00	106,00	24,00	3,20		
ГП	Хлеб пшеничный		100	5,28	0,96	27,36	139,20	0,14	0,00	0,00	0,88	23,20	120,00	37,60	3,12		
	<b>ИТОГО:</b>			<b>52,18</b>	<b>40,76</b>	<b>211,51</b>	<b>1415,00</b>	<b>0,75</b>	<b>41,48</b>	<b>2,80</b>	<b>65,71</b>	<b>388,28</b>	<b>812,95</b>	<b>207,03</b>	<b>17,52</b>		
	<b>ПОЛДНИК</b>																
ГП	Кисломолочный продукт (кефир,ряженка,снежок, йогурт)		200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	1,40	0,04	0,00	240,01	180,01	28,00	0,20		
ГП	Булочка в асс.		1 шт.	2,76	5,34	22,75	230,00	0,05	0,00	0,04	0,47	7,68	27,27	4,60	0,38		
	<b>ИТОГО:</b>			<b>8,36</b>	<b>11,72</b>	<b>30,93</b>	<b>342,52</b>	<b>0,13</b>	<b>1,40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,47</b>	<b>247,69</b>	<b>207,28</b>	<b>32,60</b>	<b>0,58</b>		
	<b>УЖИН</b>																
229	Зеленый горошек		100	3,13	3,29	6,99	77,88	0,12	10,90	0,05	0,22	21,80	67,59	22,89	0,76		
185	Картофельная запеканка с мясом, соусом томатным		350	37,23	36,14	26,88	584,43	0,36	23,33	0,12	1,23	45,65	377,71	85,17	6,02		
648	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах		200	0,24	0,038	16,4	66,902	0,007	0,2	0	0,07	15,81	16,62	11,28	0,52		
ГП	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	60,00	32,00	22,00	18,00	4,40		
ГП	Хлеб ржаной		50	5,60	1,20	49,40	100,00	0,12	0,00	0,80	0,00	24,00	106,00	24,00	3,20		
ГП	Хлеб пшеничный		100	5,28	0,96	27,36	139,20	0,14	0,00	0,00	0,88	23,20	120,00	37,60	3,12		
	<b>ИТОГО:</b>			<b>52,28</b>	<b>42,43</b>	<b>146,63</b>	<b>1062,41</b>	<b>0,81</b>	<b>54,43</b>	<b>0,97</b>	<b>62,40</b>	<b>162,46</b>	<b>709,92</b>	<b>198,94</b>	<b>18,02</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>139,50</b>	<b>129,86</b>	<b>505,18</b>	<b>3707,54</b>	<b>2,19</b>	<b>103,06</b>	<b>4,14</b>	<b>130,23</b>	<b>1546,99</b>	<b>2385,70</b>	<b>567,55</b>	<b>39,55</b>		
ГП	Булочка в асс.		1 шт.	5,51	10,67	45,49	460,00	0,09	0,00	0,07	0,93	15,35	54,53	9,20	0,75		

День: 11

Неделя :вторая

Возрастная категория : 5-8 класс

№ рец.	Прием пищи		Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)					
	Наименование блюд			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	1	2														3	4
	<b>ЗАВТРАК</b>																
376	Батон с маслом сливочным,с сыром (бутерброд)		40/10/15	8,10	15,87	20,66	257,90	0,05	0,18	0,11	0,32	53,20	155,60	13,12		0,70	
114	Каша молочная рисовая с маслом сливочным		250/5	6,12	8,23	40,56	260,79	0,08	1,73	0,06	0,23	164,00	178,78	37,76		0,54	
300	Чай с сахаром		200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2	1,5		0,25	
ГП	Хлеб пшеничный		50	4,10	0,70	17,55	92,90	0,06	0,00	0,00	0,96	10,00	0,21	7,00		0,60	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>18,44</b>	<b>24,80</b>	<b>90,81</b>	<b>660,23</b>	<b>0,19</b>	<b>1,91</b>	<b>0,17</b>	<b>1,51</b>	<b>230,65</b>	<b>336,59</b>	<b>59,38</b>		<b>2,09</b>	
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																
ГП	Пряники		50	0,85	0,35	30,63	129,05	0,13	5,00	0,00	0,00	15,63	4,25	4,25		0,68	
288	Молоко		200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,6	0,04	0,2	240	180	28		0,2	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>6,44</b>	<b>6,73</b>	<b>40,01</b>	<b>246,36</b>	<b>0,21</b>	<b>7,60</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	<b>255,63</b>	<b>184,25</b>	<b>32,25</b>		<b>0,88</b>	
	<b>ОБЕД</b>																
89	Сельдь соленая с луком,с маслом растительным		60/37/3	2,80	10,46	2,09	113,70	0,03	2,04	0,08	0,03	92,99	150,64	33,64		2,23	
46/212	Суп картофельный с клецками с мясом курицы		20/300/30	4,50	3,95	20,21	134,33	0,15	12,00	0,01	1,20	36,50	219,20	31,00		1,36	
178/263	Голубцы ленивые с соусом сметанным		170(120/50)	11,25	11,47	8,45	182,07	0,04	10,10	0,03	0,25	25,85	74,81	15,05		1,09	
241	Картофельное пюре		300	0,66	0,12	2,76	13,80	0,04	15,00	0,08	0,42	8,40	15,60	12,00		0,54	
283	Компот из сухофруктов		200	0,75	0,00	33,58	137,32	0,01	0,00	0,00	0,56	17,85	48,00	23,00		0,81	
ГП	Фрукты (яблоко, апельсины, бананы, мандарины)		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	60,00	32,00	22,00	18,00		4,40	
ГП	Хлеб ржаной		100	5,60	1,20	49,40	200,00	0,12	0,00	0,80	0,00	24,00	106,00	24,00		3,20	
ГП	Хлеб пшеничный		100	5,28	0,96	27,36	139,20	0,14	0,00	0,00	0,88	23,20	120,00	37,60		3,12	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>31,64</b>	<b>28,96</b>	<b>163,45</b>	<b>1014,42</b>	<b>0,58</b>	<b>59,14</b>	<b>1,00</b>	<b>63,34</b>	<b>260,79</b>	<b>756,25</b>	<b>194,29</b>		<b>16,75</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>																
ГП	Булочка в асс.		1 шт.	1,4	1,84	22,32	111,44	0,06	0	0	0,02	26,22	72,72	7,44		0,04	
ГП	Кисломолочный продукт (кефир,ряженка,снежок, йогурт)		200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	1,40	0,04	0,00	240,01	180,01	28,00		0,20	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>7,00</b>	<b>8,22</b>	<b>30,50</b>	<b>223,96</b>	<b>0,14</b>	<b>1,40</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>266,23</b>	<b>252,73</b>	<b>35,44</b>		<b>0,24</b>	
	<b>УЖИН</b>																
133	Кукуруза конс. отварная		120	12,36	5,88	72,00	390,00	0,46	0,00	0,00	0,00	40,00	361,20	124,80		4,44	
210	Курица в соусе с томатом		170(120/50)	59,14	71,35	9,33	915,93	0,05	1,76	0,27	0,91	34,35	188,90	24,00		2,04	
219	Каша гречневая рассыпчатая		250	14,55	9,05	75,00	439,65	0,40	0,00	0,05	0,80	25,00	273,95	163,93		5,50	
ГП	Сок фруктовый		200	1,00	0,00	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00		0,20	
ГП	Фрукты (яблоко, апельсины, бананы, мандарины)		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	60,00	32,00	22,00	18,00		4,40	
ГП	Хлеб ржаной		50	5,60	1,20	49,40	100,00	0,12	0,00	0,80	0,00	24,00	106,00	24,00		3,20	
ГП	Хлеб пшеничный		60	4,92	0,84	21,06	111,48	0,07	0,00	0,00	1,15	12,00	0,25	8,40		0,72	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>98,37</b>	<b>89,12</b>	<b>266,59</b>	<b>2143,06</b>	<b>1,18</b>	<b>25,76</b>	<b>1,12</b>	<b>62,86</b>	<b>181,35</b>	<b>966,30</b>	<b>371,13</b>		<b>20,50</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>161,89</b>	<b>157,83</b>	<b>591,36</b>	<b>4288,03</b>	<b>2,30</b>	<b>95,81</b>	<b>2,37</b>	<b>127,93</b>	<b>1194,65</b>	<b>2496,12</b>	<b>692,49</b>		<b>40,46</b>	
				0,55	0,10	2,30	11,50	0,03	12,50	0,07	0,35	7,00	13,00	10,00		0,45	
ГП	Булочка в асс.		1 шт.	2,8	3,68	44,64	222,88	0,12	0	0	0,04	52,44	145,44	14,88		0,08	
ГП	Пряники		60	1,02	0,42	36,75	154,86	0,15	6,00	0,00	0,00	18,75	5,10	5,10		0,81	
			200	11,64	7,24	60,00	351,72	0,32	0,00	0,04	0,64	20,00	219,16	131,14		4,40	
246,247	Овощи натуральные,соленые (огурцы)		100	36,62	40,18	19,68	606,00	0,16	0,00	0,00	0,16	44,00	516,00	104,00		6,00	

День: 12

Неделя :вторая

Возрастная категория : 5-8 класс

№ рец.	Прием пищи		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
	Наименование блюд		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	3	4													5
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>														
144	Запеканка рисовая с творогом со сгущ.молоком		250/20	15,13	17,72	81,32	545,25	0,30	1,04	0,04	0,93	759,14	647,58	93,81	2,29
376	Батон с маслом сливочным,с сыром (бутерброд)		40/10/20	8,10	15,87	20,66	257,90	0,05	0,18	0,11	0,32	53,20	155,60	13,12	0,70
139	Яйцо вареное		40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
ГП	Хлеб пшеничный		50	4,10	0,70	17,55	92,90	0,06	0,00	0,00	0,96	10,00	0,21	7,00	0,60
286	Напиток кофейный		200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,30	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25
	<b>ИТОГО:</b>			<b>35,20</b>	<b>42,08</b>	<b>139,52</b>	<b>1077,58</b>	<b>0,48</b>	<b>2,52</b>	<b>0,27</b>	<b>2,50</b>	<b>967,73</b>	<b>974,15</b>	<b>136,73</b>	<b>4,84</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
гп	Вафли		40	1,10	1,46	41,46	183,38	0,02	0,00	0,26	0,00	6,40	14,40	4,00	0,56
288	Молоко		200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,6	0,04	0,2	240	180	28	0,2
	<b>ИТОГО:</b>			<b>6,69</b>	<b>7,84</b>	<b>50,84</b>	<b>300,69</b>	<b>0,10</b>	<b>2,60</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>246,40</b>	<b>194,40</b>	<b>32,00</b>	<b>0,76</b>
	<b>ОБЕД</b>														
246,247	Овощи натуральные,соленые (огурцы)		100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Чеснок (для профилактики)		5	0,34	0,04	1,50	7,34	0,00	0,50	0,00	0,00	9,00	5,00	1,33	0,06
42	Рассольник Ленинградский с мясом,сметаной		15/300/15	10,38	15,14	38,97	211,80	0,09	11,85	0,01	0,24	47,10	225,66	37,32	1,53
189	Биточки из говядины с соусом		170(120/50)	18,31	20,09	9,84	303,00	0,08	0,00	0,00	0,08	22,00	258,00	52,00	3,00
228	Макароны отварные с овощами		250	8,98	9,83	57,05	352,60	0,18	6,83	0,60	1,60	39,88	120,80	44,40	2,33
ГП	Сок фруктовый		200	1,00	0,00	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,20
ГП	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	60,00	32,00	22,00	18,00	4,40
ГП	Хлеб ржаной		100	5,60	1,20	49,40	200,00	0,12	0,00	0,80	0,00	24,00	106,00	24,00	3,20
ГП	Хлеб пшеничный		100	5,28	0,96	27,36	139,20	0,14	0,00	0,00	0,88	23,20	120,00	37,60	3,12
	<b>ИТОГО:</b>			<b>64,08</b>	<b>63,75</b>	<b>325,61</b>	<b>2001,33</b>	<b>0,88</b>	<b>48,38</b>	<b>2,02</b>	<b>63,20</b>	<b>703,98</b>	<b>1260,26</b>	<b>286,65</b>	<b>19,36</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
ГП	Кисломолочный продукт (кефир,ряженка,снежок, йогурт)		200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	1,40	0,04	0,00	240,01	180,01	28,00	0,20
ГП	Булочка в асс.		1 шт.	3,12	2,32	23,45	127,16	0,055	0	1,24	0	8,6	31,12	6,43	0,44
	<b>ИТОГО:</b>			<b>8,72</b>	<b>8,70</b>	<b>31,63</b>	<b>239,68</b>	<b>0,14</b>	<b>1,40</b>	<b>1,28</b>	<b>0,00</b>	<b>248,61</b>	<b>211,13</b>	<b>34,43</b>	<b>0,64</b>
	<b>УЖИН</b>														
ГП	Лечо		100	0,00	0,00	13,00	52,00	0,02	0,00	20,00	2,10	80,00	270,00	40,00	1,10
438	Азу		300	18,90	12,00	30,60	306,00	0,22	11,40	0,00	4,88	25,50	267,00	66,00	3,60
294	Чай с сахаром,лимоном		207	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
ГП	Хлеб ржаной		50	5,60	1,20	49,40	100,00	0,12	0,00	0,80	0,00	24,00	106,00	24,00	3,20
ГП	Хлеб пшеничный		100	5,28	0,96	27,36	139,20	0,14	0,00	0,00	0,88	23,20	120,00	37,60	3,12
ГП	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	60,00	32,00	22,00	18,00	4,40
	<b>ИТОГО:</b>			<b>30,65</b>	<b>14,97</b>	<b>155,27</b>	<b>752,82</b>	<b>0,56</b>	<b>34,20</b>	<b>20,80</b>	<b>67,87</b>	<b>190,95</b>	<b>788,54</b>	<b>187,94</b>	<b>15,71</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>145,35</b>	<b>137,34</b>	<b>702,87</b>	<b>4372,11</b>	<b>2,16</b>	<b>89,10</b>	<b>24,67</b>	<b>133,77</b>	<b>2357,67</b>	<b>3428,48</b>	<b>677,75</b>	<b>41,31</b>
гп	Вафли		50	1,38	1,83	51,83	229,23	0,02	0,00	0,33	0,00	8,00	18,00	5,00	0,70
ГП	Булочка в асс.		1 шт.	6,24	4,64	46,9	254,32	0,11	0	2,48	0	17,2	62,24	12,86	0,88

День: 13

Неделя :вторая

Возрастная категория : 5-8 класс

№ рец.	Прием пищи		Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)					
	Наименование блюд			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	1	2														3	4
	<b>ЗАВТРАК</b>																
366,367	Масло сливочное, сыр		10 15	8,10	15,87	20,66	257,90	0,05	0,18	0,11	0,32	53,20	155,60	13,12	0,70		
102	Каша молочная "Дружба "с маслом сливочным		250/5	8,21	7,90	44,07	280,21	0,21	2,38	0,07	0,81	197,78	241,01	48,86	0,88		
269	Какао на молоке		200	3,60	2,95	24,70	139,75	0,01	0,13	0,03	0,10	124,00	109,65	16,65	0,03		
ГП	Хлеб пшеничный		50	4,10	0,70	17,55	92,90	0,06	0,00	0,00	0,96	10,00	0,21	7,00	0,60		
	<b>ИТОГО:</b>			<b>24,01</b>	<b>27,42</b>	<b>106,98</b>	<b>770,77</b>	<b>0,33</b>	<b>2,68</b>	<b>0,20</b>	<b>2,19</b>	<b>384,98</b>	<b>506,47</b>	<b>85,63</b>	<b>2,21</b>		
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																
ГП	Печенье		50	3,68	4,73	36,55	203,49	0,07	0,30	0,00	0,30	12,98	42,00	15,00	0,68		
288	Молоко		200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,6	0,04	0,2	240	180	28	0,2		
	<b>ИТОГО:</b>			<b>9,27</b>	<b>11,11</b>	<b>45,93</b>	<b>320,80</b>	<b>0,15</b>	<b>2,90</b>	<b>0,04</b>	<b>0,50</b>	<b>252,98</b>	<b>222,00</b>	<b>43,00</b>	<b>0,88</b>		
	<b>ОБЕД :</b>																
229	Зеленый горошек		100	3,13	3,29	6,99	77,88	0,12	10,90	0,05	0,22	21,80	67,59	22,89	0,76		
ГП	Чеснок (для профилактики)		5	0,34	0,04	1,50	7,34	0,00	0,50	0,00	0,00	9,00	5,00	1,33	0,06		
66	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной		15/300/15	7,58	9,01	12,59	157,84	0,06	22,54	0,25	1,64	69,52	106,30	29,04	1,52		
214	Рагу овощное с мясом птицы		300	26,37	33,58	31,20	528,99	0,29	17,74	0,67	5,45	49,01	318,07	67,51	3,77		
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах		200	0,24	0,04	16,40	66,90	0,01	0,20	0,00	0,07	15,81	16,62	11,28	0,52		
ГП	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	60,00	32,00	22,00	18,00	4,40		
ГП	Хлеб ржаной		80	8,96	1,92	79,04	160,00	0,19	0,00	1,28	0,00	38,40	169,60	38,40	5,12		
ГП	Хлеб пшеничный		100	5,28	0,96	27,36	139,20	0,14	0,00	0,00	0,88	23,20	120,00	37,60	3,12		
	<b>ИТОГО:</b>			<b>71,24</b>	<b>71,86</b>	<b>286,54</b>	<b>1873,75</b>	<b>1,17</b>	<b>77,68</b>	<b>2,33</b>	<b>69,26</b>	<b>764,70</b>	<b>1269,18</b>	<b>312,05</b>	<b>21,03</b>		
	<b>ПОЛДНИК</b>																
ГП	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт)		200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	1,40	0,04	0,00	240,01	180,01	28,00	0,20		
ГП	Булочка в асс.		1 шт.	3,52	0,88	20,16	102,64	0,04	0,00	0,00	0,20	27,20	41,60	7,20	0,48		
	<b>ИТОГО:</b>			<b>9,12</b>	<b>7,26</b>	<b>28,34</b>	<b>215,16</b>	<b>0,12</b>	<b>1,40</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	<b>267,21</b>	<b>221,61</b>	<b>35,20</b>	<b>0,68</b>		
	<b>УЖИН</b>																
1	Винегрет овощной		120	1,54	5,40	15,70	117,53	0,06	3,98	0,00	0,09	33,26	43,67	31,02	0,98		
176	Бефстроганов из говядины		120	20,04	13,56	7,08	230,52	0,10	0,96	0,04	1,81	22,80	216,00	28,80	2,28		
219	Каша гречневая рассыпчатая		200	11,64	7,24	60,00	351,72	0,32	0,00	0,04	0,64	20,00	219,16	131,14	4,40		
ГП	Сок фруктовый		200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,20		
ГП	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	60,00	32,00	22,00	18,00	4,40		
ГП	Хлеб ржаной		50	5,60	1,20	49,40	100,00	0,12	0,00	0,80	0,00	24,00	106,00	24,00	3,20		
ГП	Хлеб пшеничный		60	4,92	0,84	21,06	111,48	0,07	0,00	0,00	1,15	12,00	0,25	8,40	0,72		
	<b>ИТОГО:</b>			<b>45,54</b>	<b>29,04</b>	<b>193,04</b>	<b>1090,05</b>	<b>0,75</b>	<b>28,94</b>	<b>0,88</b>	<b>63,69</b>	<b>158,06</b>	<b>621,08</b>	<b>249,36</b>	<b>16,18</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>159,18</b>	<b>146,69</b>	<b>660,83</b>	<b>4270,53</b>	<b>2,52</b>	<b>113,61</b>	<b>3,49</b>	<b>135,84</b>	<b>1827,93</b>	<b>2840,33</b>	<b>725,24</b>	<b>40,99</b>		
ГП	Булочка в асс.		1 шт.	7,04	1,76	40,32	205,28	0,08	0,00	0,00	0,40	54,40	83,20	14,40	0,96		

День: 14

Неделя :вторая

Возрастная категория : 5-8 класс

№ рец.	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
365	Масло сливочное (порциями)	20	0,20	14,40	0,20	131,20	0,00	0,00	0,10	0,20	4,80	6,00	0,10	0,04
366	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,17	0,12	0,06	220,00	125,00	8,75	0,25
53	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,60	5,70	23,70	172,50	0,08	0,90	0,03	1,50	177,00	210,00	24,00	0,60
139	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
294	Чай с сахаром,лимоном	207	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
ГП	Хлеб пшеничный	50	4,10	0,70	17,55	92,90	0,06	0,00	0,00	0,96	10,00	0,21	7,00	0,60
<b>ИТОГО:</b>			<b>19,53</b>	<b>29,84</b>	<b>57,04</b>	<b>575,66</b>	<b>0,18</b>	<b>3,87</b>	<b>0,35</b>	<b>2,97</b>	<b>440,05</b>	<b>421,55</b>	<b>46,99</b>	<b>2,78</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
288	Молоко	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,6	0,04	0,2	240	180	28	0,2
гп	Вафли	50	1,38	1,83	51,83	229,23	0,02	0	0,33	0	8	18	5	0,7
<b>ИТОГО:</b>			<b>6,97</b>	<b>8,21</b>	<b>61,21</b>	<b>346,54</b>	<b>0,10</b>	<b>2,60</b>	<b>0,37</b>	<b>0,20</b>	<b>248,00</b>	<b>198,00</b>	<b>33,00</b>	<b>0,90</b>
<b>ОБЕД</b>														
ГП	Икра кабачковая	100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,02	7,00	0,00	0,00	32,00	13,00	0,80	9,60
ГП	Чеснок (для профилактики)	5	0,34	0,04	1,50	7,34	0,00	0,50	0,00	0,00	9,00	5,00	1,33	0,06
43	Свекольник с мясом, сметаной	15/300/15	6,66	9,19	12,17	157,27	0,08	7,05	0,14	0,03	45,45	103,68	35,89	2,03
201	Тефтели из говядины с соусом	170(120/50)	15,70	23,19	16,18	336,24	0,09	0,04	0,10	0,10	53,40	195,00	27,15	2,08
241	Картофельное пюре	300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,20
ГП	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	60,00	32,00	22,00	18,00	4,40
ГП	Хлеб ржаной	100	5,60	1,20	49,40	200,00	0,12	0,00	0,80	0,00	24,00	106,00	24,00	3,20
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,56	1,12	28,08	148,64	0,10	0,00	0,00	1,54	16,00	0,34	11,20	0,96
ГП	Конфеты	15	0,60	3,95	8,90	73,50	0,01	0,00	0,00	0,00	4,00	14,50	15,00	0,45
<b>ИТОГО:</b>			<b>38,46</b>	<b>44,19</b>	<b>163,73</b>	<b>1179,79</b>	<b>0,49</b>	<b>38,59</b>	<b>1,04</b>	<b>61,67</b>	<b>229,85</b>	<b>473,52</b>	<b>141,37</b>	<b>22,98</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
141	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250/20	36,53	15,14	36,38	427,79	0,12	0,88	0,12	0,75	306,17	423,73	50,14	1,69
298	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,03	1,04	0,02	0,00	98,79	73,60	12,40	0,28
<b>ИТОГО:</b>			<b>11,83</b>	<b>11,02</b>	<b>56,28</b>	<b>371,63</b>	<b>0,19</b>	<b>2,60</b>	<b>2,52</b>	<b>0,20</b>	<b>257,20</b>	<b>242,24</b>	<b>40,86</b>	<b>1,08</b>
<b>УЖИН</b>														
133	Кукуруза конс. отварная	120	12,36	5,88	72,00	390,00	0,46	0,00	0,00	0,00	40,00	361,20	124,80	4,44
190,235	Капуста тушенная с мясом	350	35,49	18,62	34,35	433,12	0,19	85,58	0,33	1,18	157,66	336,90	78,37	5,84
282	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,00	14,99	60,60	0,02	10,00	0,01	0,02	20,05	15,60	13,20	1,65
ГП	Хлеб ржаной	50	5,60	1,20	49,40	100,00	0,12	0,00	0,80	0,00	24,00	106,00	24,00	3,20
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	21,06	111,48	0,07	0,00	0,00	1,15	12,00	0,25	8,40	0,72
ГП	Фрукты (яблоки, апельсины, бананы, мандарины)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	60,00	32,00	22,00	18,00	4,40
ГП	Кисломолочный продукт (кефир,ряженка,снежок, йогурт)	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	1,40	0,04	0,00	240,01	180,01	28,00	0,20
<b>ИТОГО:</b>			<b>64,93</b>	<b>33,72</b>	<b>219,58</b>	<b>1301,72</b>	<b>1,00</b>	<b>116,98</b>	<b>1,18</b>	<b>62,35</b>	<b>525,72</b>	<b>1021,96</b>	<b>294,77</b>	<b>20,45</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>141,72</b>	<b>126,98</b>	<b>557,84</b>	<b>3775,34</b>	<b>1,96</b>	<b>164,64</b>	<b>5,46</b>	<b>127,39</b>	<b>1700,82</b>	<b>2357,27</b>	<b>556,99</b>	<b>48,19</b>
			36,50	31,04	50,57	627,64	0,00	0,13	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01
			0,55	0,10	2,30	11,50	0,03	12,50	0,07	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45

Заказчик:  
КГБОУ "Железногорский кадетский корпус"

Поставщик:  
ООО "Встреча ВК"

Директор \_\_\_\_\_ В.В. Войнов

Директор \_\_\_\_\_ Л.Г.Ахвердиева