

Циклическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

День: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
74,14	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	250	9,00	12,50	31,0	252,0	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53
642,00	Какао с молоком	200	5,00	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,40
1,00	Бутерброд со сливочным маслом	50	3,04	0,32	19,68	161,9	0,04	0,01	0,9		0	8,00	26,00	0,005	0,002	52,40	0,001	0,00	0,44
Итого за Завтрак			17,04	17,97	73,26	565,40	0,32	0,44	4,15	0,10	0,16	318,78	259,40	0,10	0,02	269,18	0,34	32,99	1,49
Обед (полноценный рацион питания)																			
10	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	0,00	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60
50,08* 3 П	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,039	8,30	0,02	13,94	0,83
102,16	Суп картофельный с бобовыми (горох)с гренками пшеничными на бульоне	200	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7,00	0	0	42,10	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41
331,39	Крокеты "Детские"запеченные под соусом сметанным	90	13,87	10,23	4,94	194,11	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,5	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03		0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,080	8,47	0,086
407,00	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	0,20	0,26	22,20	86,4	0	0	2,5	0	0	4,00	3,30	0	0,00	0,45	0	1,70	0,15
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			26,89	27,76	112,74	771,8	0,62	0,33	25,29	0,05	0,11	224,5	403,9	0,954	0,04	214,6	0,23	109,3	3,66
Итого за Обед (зимний период)			28,4	24,7	106,2	789,1	0,6	0,3	17,2	0,09	0,11	168,2	431,8	1,0	0,1	212,8	0,2	100,7	3,9
Итого в день			43,930	45,730	179,460	1354,56	1,167	1,170	50,360	0,56	0,412	678,680	1050,12	3,16	0,41	1758,69	0,8	226,0	9,7
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3,0	0,30	1100	1,00	250	12,00
% от суточной нормы			54,3%	26,3%	33,7%	32,9%	51,6%	84,0%	84,0%	80%	41,0%	92,0%	95,0%	105,0%	138%	160,0%	81,5%	90,4%	81%

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 2				Энергетическая ценность (ккал)	Возраст:					7-11 лет							
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У							Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
71,14	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	250	9,00	13,01	38,40	380,26	0,26	0,04	0	0,030	0,04	14,2	179,6	0,013	0,003	22,9	0,010	12,0	0,40	
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5		24,66	141,3	0,00	0,00	0	0,0000	0	0,4		0	0,25	71,15	0		0,06	
3,00	Бутерброд с сыром	50	3,04	13,03	19,68	131,9	0,04	0,01	0,88		0	8,0	26,0	0,005	0,002	52,4	0,001	0,0	0,44	
Итого за Завтрак			17,04	26,04	82,74	546,4	0,39	0,22	1,45	0,032	0,04	116,3	348,8	0,072	0,27	168,34	0,0	45,7	2,5	
Обед (полноценный рацион питания)																				
53,25	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик" заправленный растительным маслом	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,20	0,48	9,00	0,28	
*0,09 З,П	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,070	1,1	0,050	0	69,36	47,50	0,06	0,02	1,29	0,006	21,30	0,80	
124,26	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,4	4,16	19,1	171,80	0,07	0,07	0,96	0,048	0,022	24,82	64,15	0,006	0,012	7,5	0,021	8,73	0,91	
239,43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	90	11,12	7,11	15,22	129,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,80	0,13	0,001	32,34	0,049	58,59	1,75	
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	0,05	43,80	96,8	0,0	0,0	58,0	0,021	32,92	1,19	
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,450	0	3,0	0,66	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,003	12,2	0,0	23,5	1,95	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			22,68	24,0	95,2	638,1	0,46	0,37	6,45	0,17	0,07	269,33	529,06	0,15	0,03	119,69	0,571	135,74	6,74	
<i>Итого обед (зимний период)</i>			22,7	23,1	102,7	636,0	0,5	0,4	6,5	0,15	0,07	313,0	562,9	0,2	0,0	111,8	0,1	148,0	7,3	
Итого в день			39,72	50,04	118,0	1184,5	1,14	1,21	26,14	0,31	1,93	563,41	1152,95	2,55	0,44	373,4	0,81	237,42	11,13	
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	0,30	1100	1,0	250,0	12,0	
% от суточной нормы			48,0%	63,3%	53,1%	50,6%	75,0%	96,0%	44,0%	45%	92%	81,0%	91,0%	73,0%	96,0%	33,9%	81%	78,0%	92,8%	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 3			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)				B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
54	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	250	6,2	8,05	31,1	222,0	0,20	0,30	0,09	0,02	0,27	216,0	384,0	0,041	0,03	181,9	0,001	93,9	1,53
627,00	Чай сладкий	200	0,26	0,00	19,96	74,1	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87
4,00	Бутерброд с повидлом	50	1,89	0,44	27,71	258,7	0,10	0,01	0,1	0,01	0	10,50	47,40	0,0	0,00	0,00	0,0	14,10	1,20
Итого за Завтрак			8,4	8,5	78,8	554,8	0,40	0,34	11,89	0,03	0,47	250,52	452,19	0,1414	0,0512	215,35	0,00130	118,22	3,72
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29
7 * ЗП	Салат "Витаминный"(капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1,90	2,50	7,80	61,00	0,05	0,03	23,00	0,00	0,00	29,40	43,30	0,00	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65
83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1,37	2,120	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,06	0,00	37,88	38,91	0,22	0,48	98,20	0,03	18,44	0,93
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,2	0,1	4,69	0,002	0	31,61	215,19	0,095	0,093	58,07	0,042	52,25	1,96
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,078	0,2	202,0	0	10,0	0,24
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0,0	0,0	17,5	79,0	0,01	0,00	12,2	0,0	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19,740	21,590	107,390	709,1	0,39	0,30	34,10	0,38	0,0	113,83	370,73	0,4154	0,966	431,84	0,07	114,01	5,37
Итого обед (зимний период)			20,9	22,1	104,3	705,2	0,4	0,3	48,2	0,06	0,00	130,4	405,1	0,4	0,8	421,5	0,1	111,8	5,7
Итого в день			28,1	30,1	186,2	1263,8	1,2	0,9	48,5	0,50	0,51	508,9	1140,6	2,15	1,38	879,0	0,29	274,7	12,4
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250,0	12,0
% от суточной нормы			36,5%	30,1%	55,6%	53,8%	99,0%	65,0%	81,0%	72%	51,0%	64,0%	104,0%	72,0%	46,0%	80,0%	29%	109,9%	103%

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 4			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 лет					7-11 лет							
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/ мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
51,00	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	7,16	7,55	42,33	254,73	0,18	0,13	3,50	0,009	0,02	39,44	117,68	0,06	0,024	107,06	0,0790	42,83	0,80
727,00	Кофейный напиток с сахаром	200	2,51	2,75	22,53	121,64	0	0	2,5	0,02	0,0	4,0	3,30	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15
3,00	Бутерброд с сыром	50	5,82	9,07	7,76	131,9	0,04	0,01	0,88		0,0	8,0	26,0	0,005	0,0020	52,4	0,001	0,0	0,44
Итого за Завтрак			15,49	19,37	72,62	508,27	0,25	0,17	17,9	0,033	0,02	77,0	172,43	0,07	0,08	170,61	0,100	51,68	1,73
Итого завтрак (зимний период)				14,1	83,1	1057,1	0,2	0,2	9,2	0,03	0,02	66,4	157,2	0,1	0,0	246,4	0,1	51,1	2,1
Обед (полноценный рацион питания)																			
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0,00	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52
124,44	Суп овощной на бульоне	200	2,0	5,2	9,0	88,1	0,02	0,02	9,20	0,04	0,0	36,7	24,2	0,07	0,57	30,95	0,20	12,4	0,40
33,10	Биточки "Детские" тушеные под овощным соусом	90	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0,0	18,62	77,46	0,00	0,06	25,50	0,13	49,48	1,70
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0,0	0,03	0,03	66,31	161,0	0,05	0,0203	65,5	0,08	42,00	0,98
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0,000	0,0	17,50	79,0	0,012	0,0028	12,2	0,0	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,1	21,34	110,0	785,24	0,66	0,39	20,4	0,10	0,03	187,9	393,7	0,22	0,67	149,6	0,420	145,7	6,41
Итого в день			49,6	40,7	182,6	1293,5	1,4	1,0	53,0	0,7	0,8	381,6	1013,6	1,1	0,8	394,7	0,7	249,6	11,5
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,2	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250,0	12,0
% от суточной нормы			64,4%	51,5%	54,51%	50,0%	60,0%	68,0%	88,0%	97%	75%	85,0%	92,0%	36,0%	27,9%	36,0%	67%	99,8%	95,4%

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 5				Энерге- тическая ценность (ккал)	Возраст:					7-11 лет						
			Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
56,00	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250	8,5	9,5	38,82	256,2	0,07	0,43	0,39	0,02	1,80	98,33	127,3	0,06	0,027	20,29	0,21	17,13	0,19
627,00	Чай с сахаром	200	0,3	0,00	19,96	74,08	0,0	0,01	2,9	0,0001	0,0	5,25	8,24	0,60	0,0	15,83	0,1	4,4	0,87
1,00	Бутерброд с маслом сливочным	50	4,59	4,84	26,50	161,89	0,04	0,01	0,88		0,0	8,0	26,0	0,005	0,002	52,40	0,0010	0,0	0,44
Итого за Завтрак			13,38	14,36	85,28	492,18	0,15	0,47	14,17	0,02	1,8	127,6	172,6	0,66	0,03	90,22	0,285	26,53	1,62
Обед (полноценный рацион питания)																			
4,19	Салат "Солнышко"	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,0271	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59
90,14 * ЗП	Салат из свеклы заправленный растительным маслом	60	0,86	1,56	5,13	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0,00	21,83	24,66	0,00	0,40	18,50	0,010	12,58	0,80
392,32	Пельмени с бульоном и зеленью	100/100	12,93	11,41	29,29	264,00	0,19	0,10	0,49	0,019	0,09	23,43	133,86	0,04	0,024	22,50	0,049	18,26	0,75
489,07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	200	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,20	0,033	61,6	2,93
497	Сок фруктовый	200	0,1	0,1	15,4	58,9	0,01	0,02	2,6	0,018	0,001	43,0	6,8	0,003	0,0	9,99	0,0	4,30	0,60
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0,000	0,000	17,50	79,0	0,012	0,0028	12,2	0,0	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31,17	27,03	116,56	767,35	0,93	0,75	37,91	0,066	0,09	190,8	458,40	0,13	0,07	129,19	0,102	122,36	6,82
Итого обед (зимний период)			28,9	28,0	95,8	686,8	0,9	0,7	36,6	0,05	0,09	189,9	461,5	0,1	0,4	137,4	0,1	120,2	7,0
Итого в день			44,6	41,4	201,8	1259,5	1,4	1,6	82,2	0,5	2,0	691,6	1086,4	1,8	1,5	689,5	0,6	245,6	13,0
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250	12,00
% от суточной нормы			57,9%	52,4%	60,3%	53,6%	115,0%	113,0%	137,0%	67%	202,0%	93,0%	99,0%	60,0%	49,0%	63,0%	58%	98,3%	108%

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 6				Энергетическая ценность (ккал)	Возраст:					7-11 лет							
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У							Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак молочный																				
74,14	Каша геркулесовая молочная	250	7,62	7,72	44,4	168,6	0,02	0,02	2,30	0,00	0	15,00	10,20	0,06	0,02	86,46	0,0	6,60	0,75	
642,00	Какао с молоком	200	3,77	3,09	25,78	147,72	0,02	0,04	0,33	0,03	0,43	30,84	25,37	0,50	0,15	247,8	0,02	3,99	0,06	
4,00	Бутерброд с повидлом	50	1,89	0,44	27,71	258,71	0,04	0,15	1,30	0,030	0,03	120,40	90,0	0,2	0,25	187,9	0,1	14,00	0,12	
Итого за Завтрак			13,3	11,3	97,9	574,4	0,08	0,21	3,93	0,06	0,46	166,24	125,57	0,76	0,42	522,11	0,11	24,59	0,93	
Обед (полноценный рацион питания)																				
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29	
47,01 З П	Салат "Витаминный" (консервированная капуста с клюквой) заправленный растительным маслом	60	0,72	5,41	6,32	77,73	0,01	0,02	7,87	0,10	0,0	26,85	16,35	0,00	0,01	51,04	0,001	8,69	0,64	
66236,09	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	200	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19,00	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,03	22,44	0,80	
255	Печень по-строгановски	90	13,08	6,48	7,75	141,99	0,2	1,39	19,8	0,04	0,72	18,17	227,52	0,13	0,23	166,20	0,014	15,83	4,61	
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,0	0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,080	8,47	0,09	
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,20	202	0	10,00	0,24	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			22,8	15,5	108,0	658,3	0,5	1,6	52,5	0,5	0,8	118,9	439,1	0,4	1,1	633,8	0,1	90,1	8,0	
Итого за Обед (зимний период)			22,8	18,5	102,6	665,6	0,5	1,6	51,5	0,2	0,8	132,9	446,5	0,4	0,9	623,5	0,1	88,9	8,3	
Итого в день			36,1	26,8	205,9	1233,0	0,8	2,0	62,7	0,6	1,4	370,9	680,7	2,9	2,0	1237,7	0,4	142,5	11,7	
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00	
% от суточной нормы			46,9%	33,9%	61,5%	52,8%	64,0%	78,0%	89,0%	71,0%	14,0%	65,0%	62,0%	53,0%	67,0%	60,0%	40,7%	57,0%	97,1%	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 7				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					7-11 лет							
			Пищевые вещества (г)			B1		B2	C	A	D	Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У							Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак мясной																				
52,00	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250	8,76	8,17	44,20	274,43	0,03	0,02	0,00	0,04	0,04	14,94	79,38	0,19	0,06	38,95	0,06	27,89	0,59	
627	Чай сладкий	200	0,3	0,00	19,96	74	0	0,01	2,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0,07	4,4	0,87	
3,00	Бутерброд с сыром	50	5,82	9,04	7,76	131,9	0,04	0,01	0,88		0	8,0	26,0	0,0	0,0	52,4	0,001	0,0	0,44	
Итого за Завтрак			14,84	17,21	71,92	488,41	0,23	0,21	4,98	0,39	0,48	55,07	292,83	0,81	0,76	155,18	0,26	59,92	4,08	
Обед (полноценный рацион питания)																				
0,09	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	1,07	0,05	0,0	69,36	47,50	0,06	0,02	11,29	0,01	1,30	0,80	
124,47	Суп овощной на бульоне с гречками пшеничными	200	1,97	5,18	8,97	205,30	0,02	0,02	4,20	0,04	0,00	36,74	24,20	0,07	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40	
273,07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом	90	11,93	9,5	20,22	200,86	0,0	0,0	0,62	0,01	3,41	4,4	5,25	0,18	0,08	40,78	0,17	11,05	0,06	
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19	
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0,02	23,5	0,95	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21,7	26,7	105,6	776,6	0,34	0,30	8,6	0,26	3,46	201,8	276,1	0,3	0,7	160,9	0,42	84,4	4,24	
Итого в день			36,5	43,9	177,5	1265,0	1,0	0,9	29,9	0,8	4,2	593,8	1107,8	1,2	1,5	549,3	0,7	270,3	12,4	
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	3,00	3,00	1100	1,0	250	12,00	
% от суточной нормы			47,5%	55,6%	53,0%	50,5%	50,0%	66,0%	30,0%	70,0%	42,0%	50,0%	55,0%	35,0%	42,0%	52,0%	51,0%	64,0%	52,0%	

День: 8																			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак молочный																			
51,00	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	6,20	8,05	31,09	222,00	0,10	0,24	0,09	0,012	0,07	187,76	124,50	0,025	0,02	83,48	0,090	26,14	0,41
727,00	Кофейный напиток с сахаром	200	2,51	2,75	22,53	121,64	0	0	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08
1,00	Бутерброд с маслом сливочным	50	5	4,8	26,5	161,89	0,1	0,01	0,1	0,01	0	10,5	47,4	0,0	0,0	0,0	0,00	14,1	1,20
Итого за Завтрак			13,30	15,64	80,12	505,55	0,28	0,37	1,61	0,05	0,10	330,14	309,01	0,09	0,06	187,36	0,11	55,63	2,39
Обед (полноценный рацион питания)																			
50,08	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,04	8,30	0,02	13,94	0,83
124,26	Щи из свежей капусты со сметаной	200	5,1	4,16	19,13	136,3	0,07	0,07	0,96	0,05	0,022	24,8	64,15	0,01	0,01	7,50	0,02	8,73	0,91
288,38	Птица, порционная запеченая	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0,0	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,03	66,31	161,03	0,05	0,02	65,54	0,08	42,00	0,98
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	0,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			40,8	25,0	113,9	879,1	0,63	0,4	9,0	0,6	0,1	201,2	488,5	0,2	0,1	142,7	0,2	108,3	5,8
Итого за ужин (зимний период)			22,2	16,0	80,2	574,5	0,3	0,3	43,8	0,0	0,1	103,8	257,5	1,7	0,4	626,0	0,1	67,1	3,4
Итого в день			54,1	40,7	194,0	1384,0	1,3	1,4	61,6	0,8	0,3	768,4	1255,8	2,1	1,0	1136,3	0,9	261,3	14,5
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00
% от суточной нормы			70,3%	51,5%	57,9%	58,0%	70,0%	62,0%	55,0%	63,0%	33,0%	40,0%	61,0%	42,0%	22,0%	56,0%	72,0%	88,0%	51,0%

		День: 9				Возраст:						7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак мясной																			
56	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	8,53	9,52	38,82	264,21	0,09	0,03		0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,08	8,47	0,09
642,00	Какао с молоком	200	3,77	3,00	25,78	147,72	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,40	90,0	0,2	0,3	187,85	0,1	14,00	0,12
3,00	Бутерброд с сыром	50	5,82	9,04	70,76	131,9	0,04	0,01	0,88		0	8,0	26,0	0,0	0,0	52,4	0,001	0,0	0,44
Итого за Завтрак			14,6	18,6	66,5	543,8	0,36	0,350	2,3	0,2	0,2	161,4	314,1	0,5	0,4	361,0	0,2	46,1	2,5
Обед (полноценный рацион питания)																			
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,02	0	56,3	21,1	0,00	0,0	10,10	0,0	22,6	0,60
7 * ЗП	Салат "Витаминный"(капуста консервированная,кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1,9	2,5	7,8	61,0	0,05	0,03	23,0	0,0	0,0	29,4	43,3	0,00	0,040	51,03	0,0	7,6	0,7
99,54	Суп овощной "Летний" на бульоне	200	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0,00	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,020	18,71	0,88
436,98	Картофель, тушеный с мясными изделиями	230	11,74	13,60	31,79	304,60	0,22	0,13	3,60	0,090	0,03	29,70	111,95	0,06	0,024	107,06	0,003	46,67	1,79
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,00	0,0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0,0	23,5	0,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19,3	24,8	96,5	700,5	0,6	0,4	28,1	0,23	0,0	129,8	286,8	0,1	0,6	160,8	0,1	113,2	4,4
Итого за Обед (зимний период)			20,0	24,1	86,9	658,9	0,6	0,4	37,5	0,21	0,03	102,9	309,0	0,1	0,6	201,7	0,0	98,2	4,4
Итого в день			33,9	43,4	163,0	1244,3	1,3	0,9	38,6	0,5	0,4	614,2	1050,5	1,6	1,2	803,5	0,4	258,1	10,2
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00
% от суточной нормы			44,0%	54,9%	48,7%	53,0%	50,0%	66,0%	66,0%	52,0%	35,0%	42,0%	72,0%	54,0%	38,4%	73,0%	38,0%	88,0%	55,0%

		День: 10				Возраст:						7-11 лет							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак молочный																			
58,00	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250	11,38	8,30	2,89	216,8	0,07	0,43	0,39	0,02	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,00	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87
4,00	Бутерброд с повидлом	50	1,89	0,44	27,71	258,7	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44
Итого за Завтрак			13,5	8,74	45,61	533,52	0,17	0,49	8,39	0,07	1,8	147,6	191,1	1,4	0,1	60,7	0,2	34,5	1,80
Обед (полноценный рацион питания)																			
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,02	14,78	0,01	12,28	0,52
140,10	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	156,30	0,06	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,046	7,50	0,02	13,67	0,66
267,89	Котлета куриная запеченная с овощами	90	16,55	16,03	40,92	213,00	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	166,25	1,02	0,14	17,17	0,40	36,26	0,89
1,39	Капуста тушеная белокочанная	150	7,58	6,22	12,10	100,90	0,26	0,04	0	0,03	0,04	14,20	179,55	0,01	0,00	22,90	0,0	12,00	0,40
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0,0	23,5	0,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,40	30,05	116,59	699,78	0,54	0,37	16,02	0,18	0,3	117,0	523,4	1,2	0,4	276,6	0,5	107,7	3,7
Итого в день			41,9	38,8	162,2	1156,8	1,0	1,5	54,6	0,3	5,6	496,0	972,1	3,6	0,6	509,3	1,0	205,0	8,5
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00