

День: 1

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>													
229	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191	39	0.09	1.3	0.14	130	31	140	0.44
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0	0.1	0	0.8	12	23	82	1.54
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	5.1	4.2	7.7	0.82
	<b>Итого за завтрак:</b>	520	23.3	25.2	65.6	579	229	0.26	1.44	1.54	466.1	83.2	501.7	4.34
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Обед</b>													
10/2	Свежие огурцы порционно	60	0.451	0.053	1.911	7.560	0.013	2.400	0.000	0.006	12.144	21.924	7.308	0.313
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.3	3.3	9.8	78	1.7	0.05	3	1.6	13	14	37	0.65
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6.6	39.2	251	24	0.21	0	0.6	17	140	210	4.7
321	Мясо тушеное	90	14	13.5	4.5	197	0	0.05	1.4	1.28	16	25	156	2.3
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0.13	0.3	20.1	2.35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за обед:</b>	770	31.451	24.253	110.611	782.56	25.943	3.05	24.5	7.036	77.144	287.924	456.308	9.903
	<b>Итого за день:</b>	1490	55.551	50.253	195.811	1449.56	254.943	3.37	39.94	8.976	575.444	389.124	980.008	18.663

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Завтрак</b>													
279	Запеканка из творога	200	31.8	15.4	30	388	104	0.16	0	1.2	306	44	424	1.5
471	Молоко сгущенное	30	2.2	2.6	16.7	98	13	0.02	0.3	0.06	92	10	66	0.06
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	0	1	0.02	7.9	5	9.1	0.87
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за завтрак:</b>	500	40	18.9	87.4	680	117.1	0.22	1.3	2.48	424.9	146	545.1	4.37
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Обед</b>													
10/5	Свежие помидоры порционно	60	0.657	0.119	2.269	14.609	0.036	14.914	0.000	0.000	9.532	15.750	12.001	0.547
122	Суп с рыбными консервами	200	7.4	9.1	8	144	12	0.06	5	0.18	24	26	117	0.8
376	Рагу из птицы	200	21	19	15.9	319	68	0.16	8.3	0.72	36	47	229	2.6
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0	0.01	0.2	0.4	20.1	14.4	19.2	0.69
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за обед:</b>	730	35.357	29.119	77.469	715.609	80.136	15.184	13.5	2.5	108.632	190.15	423.201	6.577
	<b>Итого за день:</b>	1430	76.157	48.819	184.469	1483.609	197.236	15.464	28.8	5.38	565.732	354.15	990.301	15.367

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Завтрак</b>													
268	Омлет натуральный	205	17.2	26.2	4.3	320	382	0.09	0.6	1.5	154	25	298	3.2
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	19	0.03	0.7	0.01	111.3	22.3	91.1	0.65
69	Бутерброд с маслом	60	2.7	19	17	250	103	0.03	0	0.7	12	5	31	0.43
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за завтрак:</b>	500	26.2	48.6	49.1	736	504.1	0.15	1.3	3.01	289.3	134.3	443.1	5.82
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Обед</b>													
50	Икра кабачковая	60	0.5	1.1	2	22	0	0.01	6	0.06	12	7	11	0.29
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1.5	3.5	5.6	60	0	0.03	6	1.9	29	19	39	0.88
319	Шницель натуральный рубленый	90	15.6	19	8.9	268	51	0.15	0	0.45	32	21	1499	2.69
419	Соус томатный	20	0.2	0.7	0.9	10	4	0.002	0.2	0.04	1.4	1.1	3	0.06
377	Пюре картофельное	150	4	6	8.7	105	30	0.12	3.6	0.15	38	24	74	0.83
509	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	200	0	0	17	70	0.17	0.42	28	3.28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за обед:</b>	790	27.5	31.1	74.3	689	85.27	0.772	43.8	7.08	381.4	179.1	1672	6.69
	<b>Итого за день:</b>	1490	54.5	80.5	143	1513	589.37	0.982	59.1	10.49	702.9	331.4	2137.1	16.93

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>													
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7.2	8.5	29.1	222	43	0.17	1.5	0.5	158	56	207	1.25
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	9.5	0.02	0.3	0	59.1	10.5	45.9	0.87
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за завтрак:</b>	510	19.6	15.2	72.1	503	152.6	0.26	1.8	1.9	258.1	158.5	375.9	5.07
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Обед</b>													
10/5	Свежие помидоры порционно	60	0.657	0.119	2.269	14.609	0.036	14.914	0.000	0.000	9.532	15.750	12.001	0.547
100	Рассольник ленинградский	200	2.1	4.1	11	88	0	0.07	5.7	1.9	13	20	49	0.69
256	Макаронные изделия отварные	150	5.6	5	29.6	185	32	0.06	0	0.8	12	7.5	45	1.05
372	Биточки из птицы	90	18	16.2	9.6	256	66	0.09	0.8	1.2	44	22	165	1.63
408	Соус сметанный	20	0.3	1.9	0.5	20	11	0.003	0.02	0.04	9	1	5.9	0.03
501	Сок промышленного производства	200	1	0.2	20.2	86	0	0.02	4	0.2	14	8	14	2.8
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за обед:</b>	790	33.357	28.319	104.369	803.609	109.136	15.197	10.52	5.34	120.532	161.25	336.901	8.687
	<b>Итого за день:</b>	1500	53.757	44.319	196.069	1394.609	261.736	15.517	26.32	7.64	410.832	337.75	734.801	18.177

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Завтрак</b>													
279	Запеканка из творога	200	31.8	15.4	30	388	104	0.16	0	1.2	306	44	424	1.5
86	Джем	30	0.12	0	19.5	79	0	0.003	0.15	0	4	2	3	0.4
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	5.1	4.2	7.7	0.82
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за завтрак:</b>	500	37.82	16.3	90	659	104.1	0.203	0.15	2.4	334.1	137.2	480.7	4.66
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Обед</b>													
157	Зеленый горошек	65	2	2.4	3.3	41	12	0.05	1.2	0.15	12	12	35	0.4
127	Суп гороховый	200	5.9	2.6	12.6	98	14	0.21	0.4	0.2	34	28	73	2.1
297	Рыба, припущенная в молоке	90	12.4	1.1	2.7	70	9.9	0.06	1.8	1.1	45.9	22.5	128.6	0.47
385	Рис отварной	150	3.8	5.4	39	219	27	0.03	0	0.3	17	27	84	0.1
487	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	14.2	60	0	0.02	3.3	0.1	13.5	5.9	8	1.16
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за обед:</b>	775	30.1	12.5	103	642	63	0.41	6.7	3.05	141.4	182.4	374.6	6.17
	<b>Итого за день:</b>	1475	68.72	29.6	212.6	1389	167.1	0.673	20.85	5.85	507.7	337.6	877.3	15.25

День: 6

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>													
229	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191	39	0.09	1.3	0.14	130	31	140	0.44
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0	0.1	0	0.8	12	23	82	1.54
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	5.1	4.2	7.7	0.82
	<b>Итого за завтрак:</b>	520	23.3	25.2	65.6	579	229	0.26	1.44	1.54	466.1	83.2	501.7	4.34
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Обед</b>													
157	Кукуруза	65	2	2.4	3.3	41	12	0.05	1.2	0.15	12	12	35	0.4
98	Свекольник	200	1.9	3.8	8.3	75	0	0.05	6.3	1.9	29	23	49	1.16
380	Капуста тушеная	150	3.496	2.852	13.560	111.699	0.058	33.400	0.000	0.000	93.289	70.157	38.367	1.265
319	Шницель натуральный рубленый	90	15.6	19	8.9	268	51	0.15	0	0.45	32	21	1499	2.69
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0.13	0.3	20.1	2.35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за обед:</b>	775	28.696	28.852	89.26	744.699	63.288	33.99	27.6	6.05	185.289	213.157	1667.37	7.455
	<b>Итого за день:</b>	1495	52.796	54.852	174.46	1411.699	292.288	34.31	43.04	7.99	683.589	314.357	2191.07	16.215

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Завтрак</b>													
232	Каша пшеничная молочная	200	7.5	6.6	36.3	235	39	0.14	1.7	0.8	139	38	194	1.89
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	19	0.03	0.7	0.01	111.3	22.3	91.1	0.65
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за завтрак:</b>	520	28.9	27.6	78.4	679	248.1	0.24	2.54	2.21	581.3	167.3	580.1	5.62
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Обед</b>													
10/2	Свежие огурцы порционно	60	0.451	0.053	1.911	7.560	0.013	2.400	0.000	0.006	12.144	21.924	7.308	0.313
104	Щи из свежей капусты	200	1.2	4	3.04	49	0	0.03	7	1.9	40	13	29	0.51
328	Жаркое по-домашнему	200	18.8	14.3	25.8	307	24	0.18	15	0.6	31	54	209	3.36
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0.13	0.3	20.1	2.35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за обед:</b>	730	26.151	19.153	85.951	612.56	24.243	2.95	42.1	6.056	102.144	175.924	291.308	6.123
	<b>Итого за день:</b>	1450	55.851	47.553	183.951	1379.56	272.343	3.25	58.64	8.666	715.644	361.224	893.408	16.163

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>													
285	Пудинг творожный запеченный	200	30.1	11	41	381	89	0.16	0.4	1.2	292	49	419	2.04
471	Молоко сгущенное	30	2.2	2.6	16.7	98	13	0.02	0.3	0.06	92	10	66	0.06
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	9.5	0.02	0.3	0	59.1	10.5	45.9	0.87
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за завтрак:</b>	500	39.6	15.7	100.4	697	111.6	0.24	1	2.46	462.1	156.5	576.9	4.91
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Обед</b>													
10/5	Свежие помидоры порционно	60	0.657	0.119	2.269	14.609	0.036	14.914	0.000	0.000	9.532	15.750	12.001	0.547
100	Рассольник ленинградский	200	2.1	4.1	11	88	0	0.07	5.7	1.9	13	20	49	0.69
298	Рыба, тушенная в сметанном соусе	90	12	4	3	92	26	0.06	2	1.2	41	28	136	0.59
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6.6	39.2	251	24	0.21	0	0.6	17	140	210	4.7
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	0	1	0.02	7.9	5	9.1	0.87
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за обед:</b>	770	29.757	15.719	96.169	639.609	50.136	15.294	8.7	4.92	107.432	295.75	462.101	9.337
	<b>Итого за день:</b>	1470	70.157	32.219	216.169	1424.609	161.736	15.594	23.7	7.78	601.732	470.25	1061	18.667

День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.8	6.5	19.7	160	47	0.08	0.9	0.3	163	21	137	0.51
69	Бутерброд с маслом	60	2.7	19	17	250	103	0.03	0	0.7	12	5	31	0.43
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	5.1	4.2	7.7	0.82
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за завтрак:</b>	535	16.8	30.7	60.3	583	250.1	0.14	0.9	2	214.1	117.2	275.7	4.31
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Обед</b>													
50	Икра кабачковая	60	0.5	1.1	2	22	0	0.01	6	0.06	12	7	11	0.29
118	Суп крестьянский с крупой	200	1.9	4	7	71	0	0.06	3.5	2	23	20	51	0.72
376	Рагу из птицы	200	21	19	15.9	319	68	0.16	8.3	0.72	36	47	229	2.6
509	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	200	0	0	17	70	0.17	0.42	28	3.28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за обед:</b>	730	29.1	24.9	73.1	636	68.27	0.69	45.8	7.26	340	181	337	5.55
	<b>Итого за день:</b>	1465	46.7	56.4	153	1307	318.37	0.89	60.7	9.66	586.3	316.2	634.7	14.28

День: 12

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>													
270	Омлет с рисовой кашей	205	16	22.1	17	333	325	0.11	0.3	1.3	115	29	275	2.8
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	0	1	0.02	7.9	5	9.1	0.87
69	Бургер с маслом	60	2.7	19	17	250	103	0.03	0	0.7	12	5	31	0.43
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за завтрак:</b>	500	22	41.7	57.5	695	428.1	0.14	1.3	2.82	146.9	121	338.1	5.64
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Обед</b>													
157	Кукуруза	65	2	2.4	3.3	41	12	0.05	1.2	0.15	12	12	35	0.4
100	Рассольник ленинградский	200	2.1	4.1	11	88	0	0.07	5.7	1.9	13	20	49	0.69
380	Капуста тушеная	150	3.496	2.852	13.560	111.699	0.058	33.400	0.000	0.000	93.289	70.157	38.367	1.265
372	Биточки из птицы	90	18	16.2	9.6	256	66	0.09	0.8	1.2	44	22	165	1.63
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	0	1	0.02	7.9	5	9.1	0.87
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за обед:</b>	775	31.596	26.452	78.16	690.699	78.158	33.65	8.7	4.47	189.189	216.157	342.467	6.795
	<b>Итого за день:</b>	1475	54.396	68.952	155.26	1473.699	506.258	33.85	24	7.69	368.289	355.157	702.567	16.855

День: 10

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>													
268	Омлет натуральный	205	17.2	26.2	4.3	320	382	0.09	0.6	1.5	154	25	298	3.2
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	0	1	0.02	7.9	5	9.1	0.87
69	Бутерброд с маслом	60	2.7	19	17	250	103	0.03	0	0.7	12	5	31	0.43
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за завтрак:</b>	500	23.2	45.8	44.8	682	485.1	0.12	1.6	3.02	185.9	117	361.1	6.04
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Обед</b>													
10/5	Свежие помидоры порционно	60	0.657	0.119	2.269	14.609	0.036	14.914	0.000	0.000	9.532	15.750	12.001	0.547
122	Суп с рыбными консервами	200	7.4	9.1	8	144	12	0.06	5	0.18	24	26	117	0.8
377	Пюре картофельное	150	4	6	8.7	105	30	0.12	3.6	0.15	38	24	74	0.83
321	Мясо тушеное	90	14	13.5	4.5	197	0	0.05	1.4	1.28	16	25	156	2.3
501	Сок промышленного производства	200	1	0.2	20.2	86	0	0.02	4	0.2	14	8	14	2.8
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за обед:</b>	770	32.757	29.719	74.869	700.609	42.136	15.204	14	3.01	120.532	185.75	419.001	9.217
	<b>Итого за день:</b>	1470	56.757	76.319	139.269	1470.609	527.236	15.384	29.6	6.43	338.632	320.75	802.101	19.677

День: 11

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В <sub>1</sub>	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Завтрак</b>													
279	Запеканка из творога	200	31.8	15.4	30	388	104	0.16	0	1.2	306	44	424	1.5
86	Джем	30	0.12	0	19.5	79	0	0.003	0.15	0	4	2	3	0.4
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	19	0.03	0.7	0.01	111.3	22.3	91.1	0.65
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за завтрак:</b>	510	48.22	31.8	91.3	848	213.1	0.233	0.99	2.41	730.3	170.3	736.1	4.62
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	<b>Обед</b>													
157	Зеленый горошек	65	2	2.4	3.3	41	12	0.05	1.2	0.15	12	12	35	0.4
98	Свекольник	200	1.9	3.8	8.3	75	0	0.05	6.3	1.9	29	23	49	1.16
375	Плов из отварной птицы	200	12.3	8.2	24.8	223	15	0.04	0	0.6	20	28	87	0.71
487	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	14.2	60	0	0.02	3.3	0.1	13.5	5.9	8	1.16
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	<b>Итого за обед:</b>	735	22.2	15.4	81.8	553	27.1	0.2	10.8	3.95	93.5	155.9	225	5.37
	<b>Итого за день:</b>	1445	71.22	48	192.7	1489	240.2	0.493	25.79	6.76	856	344.2	983.1	14.41