





День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг			
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP
<b>Завтрак</b>																	
Омлет натуральный	100	7.850	9.060	3.210	124.930	100.820	14.400	151.500	126.800	0.400	0.005	0.002	1.320	0.220	0.040	0.300	0.160
Кофейный напиток с молоком	200	4.800	4.800	21.960	147.840	184.920	21.700	136.500	74.000	0.000	0.000	0.000	0.180	0.220	0.040	0.200	0.160
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	50	5.815	12.370	13.380	190.585	204.690	12.365	91.585	43.700	0.300	0.020	0.002	0.875	0.095	0.115	0.090	0.895
Фрукты и ягоды свежие	200	0.840	0.840	19.580	94.000	32.000	0.000	0.000	78.000	0.080	0.003	0.002	4.420	0.000	0.080	0.040	0.580
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>19.31</b>	<b>27.07</b>	<b>58.13</b>	<b>557.36</b>	<b>522.43</b>	<b>48.47</b>	<b>379.59</b>	<b>322.50</b>	<b>0.78</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>	<b>6.80</b>	<b>0.54</b>	<b>0.28</b>	<b>0.63</b>	<b>1.80</b>
<b>Обед</b>																	
Кукуруза консервированная отварная	60	1.860	0.120	3.900	24.000	12.000	12.600	37.200	75.300	0.180	0.005	0.000	0.420	0.000	0.066	0.030	0.420
Борщ со сметаной	200	3.080	1.740	5.420	64.980	59.140	24.780	127.220	85.800	0.430	0.000	0.003	0.880	0.020	0.060	6.700	0.880
Тефтели из говядины	90	14.058	12.150	5.481	190.107	12.357	19.530	148.374	165.100	0.500	0.080	0.006	2.304	0.009	0.063	0.135	3.564
Рагу овощное	200	5.000	6.780	19.260	168.420	128.480	50.380	142.880	84.100	0.400	0.010	0.038	1.420	0.120	0.120	0.160	1.620
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2.332	0.400	17.800	75.600	10.132	0.000	0.000	44.000	0.030	0.050	0.003	1.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Отвар шиповника витаминизированный	200	0.540	0.220	15.720	75.760	9.760	2.720	2.720	23.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.012	0.040	0.200
<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>26.87</b>	<b>21.41</b>	<b>67.58</b>	<b>598.87</b>	<b>231.87</b>	<b>110.01</b>	<b>458.39</b>	<b>477.30</b>	<b>1.54</b>	<b>0.15</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.15</b>	<b>0.32</b>	<b>7.07</b>	<b>6.68</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1340</b>	<b>46.18</b>	<b>48.48</b>	<b>125.71</b>	<b>1156.22</b>	<b>754.30</b>	<b>158.48</b>	<b>837.98</b>	<b>799.80</b>	<b>2.32</b>	<b>0.17</b>	<b>0.06</b>	<b>46.18</b>	<b>0.68</b>	<b>0.60</b>	<b>7.70</b>	<b>8.48</b>

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг			
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP
<b>Завтрак</b>																	
Каша пшенная с тыквой	200	7.380	10.520	28.880	240.560	196.300	44.440	196.920	111.300	0.320	0.009	0.005	0.920	0.260	0.100	0.180	0.640
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	50	5.815	12.370	13.380	190.585	204.690	12.365	91.585	43.700	0.270	0.020	0.023	0.875	0.095	0.115	0.090	0.895
Какао с молоком	200	6.200	6.400	22.360	169.820	221.140	31.780	185.420	89.700	0.220	0.014	0.002	0.700	0.280	0.040	0.240	0.240
Плоды и ягоды свежие	100	0.420	0.420	9.790	47.000	16.000	0.000	0.000	78.000	0.080	0.003	0.020	2.210	0.000	0.040	0.020	0.290
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>19.82</b>	<b>29.71</b>	<b>74.41</b>	<b>647.97</b>	<b>638.13</b>	<b>88.59</b>	<b>473.93</b>	<b>322.70</b>	<b>0.89</b>	<b>0.05</b>	<b>0.16</b>	<b>4.71</b>	<b>0.64</b>	<b>0.30</b>	<b>0.53</b>	<b>2.07</b>
<b>Обед</b>																	
Икра кабачковая для детского питания	60	1.140	5.340	4.620	71.400	24.600	9.000	22.200	75.300	0.010	0.000	0.005	0.420	0.000	0.012	0.030	0.240
Суп овощной на курином бульоне	200	3.440	0.500	8.360	61.200	33.100	34.420	305.940	51.440	0.430	0.000	0.003	0.880	0.000	0.160	0.140	1.740
Гуляш из отварного мяса	100	13.600	9.420	2.710	147.570	19.080	18.890	121.070	165.100	0.800	0.000	0.067	1.780	0.003	0.030	0.080	2.330
Вермишель с маслом	150	5.850	6.150	31.260	207.375	6.315	8.325	37.650	85.700	0.490	0.000	0.031	0.810	0.045	0.060	0.015	0.540
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2.332	0.400	17.800	75.600	10.132	0.000	0.000	44.000	0.030	0.050	0.003	1.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Сок фруктовый или овощной	200	1.000	0.200	20.200	92.000	14.000	8.000	14.000	130.100	0.320	0.003	0.004	2.800	0.000	0.020	0.020	0.200
<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>27.36</b>	<b>22.01</b>	<b>84.95</b>	<b>655.15</b>	<b>107.23</b>	<b>78.64</b>	<b>500.86</b>	<b>551.64</b>	<b>2.08</b>	<b>0.05</b>	<b>0.11</b>	<b>7.69</b>	<b>0.05</b>	<b>0.28</b>	<b>0.29</b>	<b>5.05</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1300</b>	<b>47.18</b>	<b>51.72</b>	<b>159.36</b>	<b>1303.11</b>	<b>745.36</b>	<b>167.22</b>	<b>974.79</b>	<b>874.34</b>	<b>2.97</b>	<b>0.10</b>	<b>0.28</b>	<b>12.40</b>	<b>0.68</b>	<b>0.58</b>	<b>0.82</b>	<b>7.12</b>

День: черверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг			
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP
<b>Завтрак</b>																	
Сырники творожные запеченные	100	17.700	13.470	13.060	249.910	146.260	21.620	218.580	114.100	0.330	0.030	0.009	0.770	0.080	0.060	0.280	0.510
Соус молочный сладкий	30	1.242	1.032	2.424	35.307	38.841	4.899	30.735	43.700	0.170	0.002	0.074	0.069	0.051	0.009	0.039	0.057
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	50	5.815	12.370	13.380	190.585	204.690	12.365	91.585	93.780	0.270	0.020	0.024	0.875	0.095	0.115	0.090	0.895
Чай с сахаром	200	12.000	3.060	13.000	49.280	11.600	4.500	4.940	12.000	0.000	0.000	0.000	0.540	0.000	0.000	0.006	0.040
Хлеб пшеничный	20	1.550	0.550	10.650	54.600	29.600	0.000	0.000	44.000	0.030	0.028	0.000	0.550	0.000	0.100	0.062	0.700
Плоды и ягоды свежие	200	0.840	0.840	19.580	94.000	32.000	0.000	0.000	78.000	0.080	0.003	0.020	4.420	0.000	0.080	0.040	0.580
<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>39.15</b>	<b>31.32</b>	<b>72.09</b>	<b>673.68</b>	<b>462.99</b>	<b>43.38</b>	<b>345.84</b>	<b>385.58</b>	<b>0.01</b>	<b>0.08</b>	<b>0.13</b>	<b>7.22</b>	<b>0.23</b>	<b>0.36</b>	<b>0.52</b>	<b>2.78</b>
<b>Обед</b>																	
Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60	0.570	4.302	6.264	65.466	22.404	16.158	23.034	75.300	0.010	0.002	0.003	0.660	0.000	0.030	0.030	0.438
Щи со сметаной	200	1.680	1.340	7.380	49.320	51.800	21.600	43.120	85.300	0.430	0.007	0.003	0.620	0.020	0.060	0.040	0.720
Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3.105	5.295	13.920	141.465	28.350	29.565	81.450	144.100	0.420	0.010	0.038	1.125	0.030	0.105	0.075	1.245
Котлеты рыбные паровые	90	22.815	0.801	5.823	113.319	38.880	21.447	246.312	154.700	2.490	0.100	0.010	0.333	0.009	0.018	0.144	2.232
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2.332	0.400	17.800	75.600	10.132	0.000	0.000	44.000	0.030	0.050	0.003	1.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Компот из свежемороженых ягод витаминизированный	200	0.200	0.080	17.420	69.440	7.520	6.200	6.600	42.600	0.030	0.000	0.002	0.300	0.000	0.006	0.008	0.060
<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>30.70</b>	<b>12.22</b>	<b>68.61</b>	<b>514.61</b>	<b>159.09</b>	<b>94.97</b>	<b>400.52</b>	<b>546.00</b>	<b>3.41</b>	<b>0.17</b>	<b>0.06</b>	<b>4.04</b>	<b>0.06</b>	<b>0.22</b>	<b>0.30</b>	<b>4.70</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1340</b>	<b>69.85</b>	<b>43.54</b>	<b>140.70</b>	<b>1188.29</b>	<b>622.08</b>	<b>138.35</b>	<b>746.36</b>	<b>931.58</b>	<b>3.42</b>	<b>0.25</b>	<b>0.19</b>	<b>11.26</b>	<b>0.29</b>	<b>0.58</b>	<b>0.81</b>	<b>7.48</b>

День: пятница  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний, весенний  
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг			
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP
<b>Завтрак</b>																	
Каша манная молочная жидкая	200	6.760	10.420	25.860	224.940	185.860	37.240	182.400	75.000	0.320	0.009	0.005	0.720	0.260	0.100	0.200	0.440
Сыр порционный	20	5.200	5.360	0.000	70.400	208.000	10.000	108.000	38.000	0.000	0.015	0.000	0.240	0.042	0.006	0.076	0.040
Какао с молоком	200	6.200	6.400	22.360	169.820	221.140	31.780	185.420	89.700	0.220	0.001	0.002	0.700	0.280	0.040	0.240	0.240
Хлеб пшеничный	30	2.325	0.825	15.975	81.900	44.400	0.000	0.000	44.000	0.000	0.028	0.000	0.825	0.000	0.150	0.093	1.050
Масло сливочное несоленое	15	0.150	12.450	0.150	112.200	1.800	0.000	0.000	15.000	0.030	0.001	0.000	0.000	0.000	0.000	0.015	0.000
Плоды и ягоды свежие	100	0.420	0.420	9.790	47.000	16.000	0.000	0.000	78.000	0.080	0.003	0.002	2.210	0.000	0.040	0.020	0.290
<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>21.06</b>	<b>35.88</b>	<b>74.14</b>	<b>706.26</b>	<b>677.20</b>	<b>79.02</b>	<b>475.82</b>	<b>339.70</b>	<b>0.65</b>	<b>0.06</b>	<b>0.01</b>	<b>4.70</b>	<b>0.58</b>	<b>0.34</b>	<b>0.64</b>	<b>2.06</b>
<b>Обед</b>																	
Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	0.996	4.254	5.100	62.118	21.954	12.912	26.286	113.200	0.010	0.007	0.000	0.810	0.000	0.012	0.024	0.144
Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	3.780	2.000	15.500	112.520	42.080	34.340	158.420	70.970	0.430	0.002	0.003	1.140	0.008	0.140	0.100	1.680
Жаркое по - домашнему	250	13.275	13.575	24.250	304.675	36.375	57.900	212.850	210.900	0.760	0.000	0.010	2.950	0.025	0.200	0.175	4.400
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2.332	0.400	17.800	75.600	10.132	0.000	0.000	44.000	0.030	0.005	0.003	1.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Плоды и ягоды свежие	100	0.420	0.420	9.790	47.000	16.000	0.000	0.000	78.000	0.080	0.003	0.020	2.210	0.000	0.040	0.020	0.290
Компот из свежих фруктов (из яблок) витаминизированный	200	7.760	0.000	17.860	69.380	14.220	4.140	2.140	42.600	0.030	0.000	0.002	0.480	0.000	0.006	0.004	0.060
<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>28.56</b>	<b>20.65</b>	<b>90.30</b>	<b>671.29</b>	<b>140.76</b>	<b>109.29</b>	<b>399.70</b>	<b>559.67</b>	<b>2.37</b>	<b>0.02</b>	<b>0.04</b>	<b>8.59</b>	<b>0.03</b>	<b>0.40</b>	<b>0.32</b>	<b>6.57</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1415</b>	<b>49.62</b>	<b>56.52</b>	<b>164.44</b>	<b>1377.55</b>	<b>817.96</b>	<b>188.31</b>	<b>875.52</b>	<b>899.37</b>	<b>3.02</b>	<b>0.07</b>	<b>0.05</b>	<b>13.29</b>	<b>0.62</b>	<b>0.73</b>	<b>0.97</b>	<b>8.63</b>

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг			
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP
<b>Завтрак</b>																	
Каша гречневая молочная жидкая	200	6.980	10.420	25.000	222.380	184.480	60.420	195.260	111.300	0.320	0.020	0.005	1.500	0.260	0.100	0.220	0.940
Оладьи с яблоками	100	7.250	4.950	33.770	201.050	75.700	28.930	119.410	64.700	0.100	0.002	0.000	1.450	0.030	0.140	0.160	1.250
Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	50	6.375	5.750	0.375	78.500	0.000	0.000	0.000	86.000	0.050	0.300	0.000	1.250	0.000	0.000	0.220	0.125
Чай с сахаром	200	12.000	3.060	13.000	49.280	11.600	4.500	4.940	12.000	0.000	0.000	0.000	0.540	0.000	0.000	0.006	0.040
Фрукты и ягоды свежие	100	0.420	0.420	9.790	47.000	16.000	0.000	0.000	78.000	0.080	0.003	0.020	2.210	0.000	0.040	0.020	0.290
<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>33.03</b>	<b>24.60</b>	<b>81.94</b>	<b>598.21</b>	<b>287.78</b>	<b>93.85</b>	<b>319.61</b>	<b>352.00</b>		<b>0.33</b>	<b>0.03</b>	<b>6.95</b>	<b>0.29</b>	<b>0.28</b>	<b>0.63</b>	<b>2.65</b>
<b>Обед</b>																	
Винегрет с растительным маслом	60	0.966	3.114	5.040	54.906	16.020	13.164	28.254	75.300	0.140	0.003	0.002	0.540	0.000	0.036	0.030	0.390
Суп рыбный из консервов	200	8.140	2.080	13.320	120.680	86.340	43.520	131.220	81.040	0.430	0.004	0.003	1.040	0.006	0.080	0.080	2.220
Котлета из мяса кур	90	13.680	4.788	5.508	110.268	12.240	18.558	113.049	154.700	0.160	0.007	0.010	0.918	0.000	0.054	0.108	2.943
Рис отварной с овощами	150	3.375	5.490	25.455	188.550	6.450	22.860	62.025	78.300	0.320	0.070	0.000	0.630	3.645	0.030	2.430	0.690
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2.332	0.400	17.800	75.600	10.132	0.000	0.000	44.000	0.030	0.050	0.030	1.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Сок фруктовый или овощной	200	1.000	0.200	20.200	92.000	14.000	8.000	14.000	130.100	0.320	0.003	0.004	2.800	0.000	0.020	0.020	0.200
<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>29.49</b>	<b>16.07</b>	<b>87.32</b>	<b>642.00</b>	<b>145.18</b>	<b>106.10</b>	<b>348.55</b>	<b>563.44</b>	<b>1.40</b>	<b>0.14</b>	<b>0.05</b>	<b>6.93</b>	<b>3.65</b>	<b>0.22</b>	<b>2.67</b>	<b>6.44</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1390</b>	<b>62.52</b>	<b>40.67</b>	<b>169.26</b>	<b>1240.21</b>	<b>432.96</b>	<b>199.95</b>	<b>668.16</b>	<b>915.44</b>	<b>1.40</b>	<b>0.46</b>	<b>0.07</b>	<b>13.88</b>	<b>3.94</b>	<b>0.50</b>	<b>3.29</b>	<b>9.09</b>

День: вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний, весенний  
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг			
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP
<b>Завтрак</b>																	
Суфле творожное	100	14.300	8.970	12.280	192.800	140.710	19.730	193.850	154.000	0.590	0.002	0.003	0.660	0.090	0.050	0.250	0.400
Соус сметанный	30	0.495	1.437	0.885	23.091	9.816	1.470	7.698	63.400	0.140	0.006	0.006	0.045	0.009	0.006	0.009	0.033
Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	50	6.375	5.750	0.375	78.500	0.000	0.000	0.000	86.000	0.050	0.300	0.006	1.250	0.000	0.000	0.220	0.125
Хлеб пшеничный	20	1.550	0.550	10.650	54.600	29.600	0.000	0.000	44.000	0.000	0.028	0.000	0.550	0.000	0.100	0.062	0.700
Какао с молоком	200	6.200	6.400	22.360	169.820	221.140	31.780	185.420	89.700	0.210	0.001	0.002	0.700	0.280	0.040	0.240	0.240
Плоды и ягоды свежие	100	0.420	0.420	9.790	47.000	16.000	0.000	0.000	78.000	0.080	0.003	0.020	2.210	0.000	0.040	0.020	0.290
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>29.34</b>	<b>23.53</b>	<b>56.34</b>	<b>565.81</b>	<b>417.27</b>	<b>52.98</b>	<b>386.97</b>	<b>515.10</b>	<b>1.07</b>	<b>0.34</b>	<b>0.04</b>	<b>5.42</b>	<b>0.38</b>	<b>0.24</b>	<b>0.80</b>	<b>1.79</b>
<b>Обед</b>																	
Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0.660	4.290	2.700	53.214	9.696	10.944	18.048	75.300	0.010	0.004	0.003	0.510	0.000	0.036	0.024	0.258
Суп гороховый вегетарианский	200	5.720	0.480	16.120	101.880	47.840	37.220	83.560	161.750	0.430	0.092	0.003	2.120	0.020	0.200	0.060	0.920
Картофельное пюре	150	3.255	4.680	8.040	123.900	55.080	23.340	82.005	257.100	0.210	0.050	0.050	0.735	0.090	0.105	10.530	0.960
Курица отварная	100	22.260	14.210	0.000	232.470	16.900	18.300	142.400	128.000	0.000	0.210	0.010	1.240	19.800	0.120	0.120	4.570
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2.332	0.400	17.800	75.600	10.132	0.000	0.000	44.000	0.030	0.050	0.003	1.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Плоды и ягоды свежие	100	0.420	0.420	9.790	47.000	16.000	0.000	0.000	78.000	0.080	0.003	0.020	2.210	0.000	0.040	0.020	0.290
Компот из свежих фруктов (из яблок) витаминизированный	200	7.760	0.000	17.860	69.380	14.220	4.140	2.140	42.600	0.030	0.000	0.002	0.480	0.000	0.006	0.004	0.060
<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>42.41</b>	<b>24.48</b>	<b>72.31</b>	<b>703.44</b>	<b>169.87</b>	<b>93.94</b>	<b>328.15</b>	<b>786.75</b>	<b>0.79</b>	<b>0.41</b>	<b>0.09</b>	<b>8.30</b>	<b>19.91</b>	<b>0.51</b>	<b>10.76</b>	<b>7.06</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1350</b>	<b>71.75</b>	<b>48.01</b>	<b>128.65</b>	<b>1269.26</b>	<b>587.13</b>	<b>146.92</b>	<b>715.12</b>	<b>1301.85</b>	<b>1.86</b>	<b>0.75</b>	<b>0.13</b>	<b>13.71</b>	<b>20.29</b>	<b>0.74</b>	<b>11.56</b>	<b>8.85</b>



День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг			
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP
<b>Завтрак</b>																	
Каша молочная Дружба жидкая	205	6.478	10.435	26.999	23.739	188.580	34.830	178.535	111.300	0.320	0.020	0.005	0.554	0.267	0.082	0.205	0.451
Какао с молоком	200	6.200	6.400	22.360	169.820	221.140	31.780	185.420	89.700	0.220	0.001	0.002	0.700	0.280	0.040	0.240	0.240
Хлеб пшеничный	20	1.550	0.550	10.650	54.600	29.600	0.000	0.000	44.000	0.000	0.028	0.000	0.550	0.000	0.100	0.062	0.700
Масло сливочное несоленое	15	0.150	12.450	0.150	112.200	1.800	0.000	0.000	15.000	0.030	0.001	0.000	0.000	0.000	0.000	0.015	0.000
Фрукты и ягоды свежие	100	0.420	0.420	9.790	47.000	16.000	0.000	0.000	78.000	0.080	0.003	0.020	2.210	0.000	0.040	0.020	0.290
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>14.80</b>	<b>30.25</b>	<b>69.95</b>	<b>407.36</b>	<b>457.12</b>	<b>66.61</b>	<b>363.95</b>	<b>338.00</b>	<b>0.65</b>	<b>0.05</b>	<b>0.03</b>	<b>4.01</b>	<b>0.55</b>	<b>0.26</b>	<b>0.54</b>	<b>1.68</b>
<b>Обед</b>																	
Салат из огурцов с растительным маслом	60	0.516	4.260	1.566	46.374	18.600	9.606	25.164	75.300	0.010	0.150	0.003	0.372	0.000	0.018	0.024	0.126
Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	3.780	2.000	15.500	112.520	42.080	34.340	158.420	70.970	0.430	0.002	0.008	1.140	0.008	0.140	0.100	1.680
Печень по-строгановски	100	16.730	15.780	4.250	225.820	38.440	25.170	150.670	167.000	0.660	0.100	0.005	2.260	0.030	0.040	0.110	2.280
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.550	7.230	41.175	270.510	14.235	135.270	202.620	111.300	0.320	0.000	0.007	4.545	0.030	0.210	0.105	2.460
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2.332	0.400	17.800	75.600	10.132	0.000	0.000	64.000	0.030	0.055	0.003	1.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Фрукты и ягоды свежие	100	0.420	0.420	9.790	47.000	16.000	0.000	0.000	78.000	0.080	0.003	0.020	2.210	0.000	0.040	0.020	0.290
Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1.040	0.000	26.960	107.440	41.140	22.960	29.200	42.600	0.030	0.000	0.002	0.680	0.000	0.020	0.040	0.600
<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>33.37</b>	<b>30.09</b>	<b>117.04</b>	<b>885.26</b>	<b>180.63</b>	<b>227.35</b>	<b>566.07</b>	<b>609.17</b>	<b>1.56</b>	<b>0.31</b>	<b>0.05</b>	<b>12.21</b>	<b>0.07</b>	<b>0.47</b>	<b>0.40</b>	<b>7.44</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1390</b>	<b>48.17</b>	<b>60.34</b>	<b>186.99</b>	<b>1292.62</b>	<b>637.75</b>	<b>293.96</b>	<b>930.03</b>	<b>947.17</b>	<b>2.21</b>	<b>0.36</b>	<b>0.08</b>	<b>16.22</b>	<b>0.61</b>	<b>0.73</b>	<b>0.94</b>	<b>9.12</b>

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг			
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP
<b>Завтрак</b>																	
Омлет натуральный	100	7.850	9.060	3.210	124.930	100.820	14.400	151.500	163.800	0.540	0.500	0.002	1.320	0.220	0.040	0.300	0.160
Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60	0.570	4.302	6.264	65.466	22.404	16.158	23.034	205.550	0.010	0.220	0.003	0.660	0.000	0.030	0.030	0.438
Печенье витаминизированное	50	10.250	5.750	33.000	235.000	7.750	0.000	0.000	85.000	0.000	0.000	0.000	1.000	0.000	0.000	1.025	0.000
Хлеб пшеничный	20	1.550	0.550	10.650	54.600	29.600	0.000	0.000	44.000	0.000	0.280	0.000	0.550	0.000	0.100	0.062	0.700
Масло сливочное несоленое	15	0.150	12.450	0.150	112.200	1.800	0.000	0.000	15.000	0.030	0.010	0.000	0.000	0.000	0.000	0.015	0.000
Чай с сахаром	200	12.000	3.060	13.000	49.280	11.600	4.500	4.940	12.000	0.000	0.000	0.000	0.540	0.000	0.000	0.006	0.040
Фрукты и ягоды свежие	100	0.420	0.420	9.790	47.000	16.000	0.000	0.000	78.000	0.080	0.003	0.020	2.210	0.000	0.040	0.020	0.290
<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>32.79</b>	<b>35.59</b>	<b>76.06</b>	<b>688.48</b>	<b>189.97</b>	<b>35.06</b>	<b>179.47</b>	<b>603.35</b>	<b>0.66</b>	<b>1.01</b>	<b>0.03</b>	<b>6.28</b>	<b>0.22</b>	<b>0.21</b>	<b>1.46</b>	<b>1.63</b>
<b>Обед</b>																	
Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0.990	4.254	2.946	54.462	27.936	11.328	20.160	169.300	0.010	0.249	0.030	0.354	0.000	0.018	0.024	0.432
Суп рыбный из консервов	200	8.140	2.080	13.320	120.680	86.340	43.520	131.220	81.040	0.430	0.004	0.003	1.040	0.006	0.080	0.080	2.220
Макароны отварные с маслом	150	5.850	6.150	31.260	207.375	6.315	8.325	37.650	87.700	0.490	0.000	0.030	0.810	0.045	0.060	0.015	0.540
Котлета мясная рубленая паровая	90	13.239	5.319	4.896	112.545	12.240	18.558	113.049	154.700	0.740	0.008	0.010	0.918	0.000	0.054	0.108	2.943
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2.332	0.400	17.800	75.600	10.132	0.000	0.000	44.000	0.030	0.050	0.003	1.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Компот из кураги витаминизированный	200	1.040	0.000	26.960	107.440	41.140	22.960	29.200	62.600	0.080	0.000	0.002	0.680	0.000	0.020	0.040	0.600
<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>31.59</b>	<b>18.20</b>	<b>97.18</b>	<b>678.10</b>	<b>184.10</b>	<b>104.69</b>	<b>331.28</b>	<b>599.34</b>	<b>1.78</b>	<b>0.31</b>	<b>0.08</b>	<b>4.80</b>	<b>0.05</b>	<b>0.23</b>	<b>0.27</b>	<b>6.74</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1285</b>	<b>64.38</b>	<b>53.80</b>	<b>173.25</b>	<b>1366.58</b>	<b>374.08</b>	<b>139.75</b>	<b>510.75</b>	<b>1202.69</b>	<b>2.44</b>	<b>1.32</b>	<b>0.10</b>	<b>11.08</b>	<b>0.27</b>	<b>0.44</b>	<b>1.73</b>	<b>8.36</b>

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний, весенний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг								Витамины, мг			
		Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	P	K	F	Se	I	Fe	A	B1	B2	PP
<b>Завтрак</b>																	
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6.660	11.000	22.640	216.440	190.820	46.360	201.200	111.300	0.320	0.008	0.005	0.900	0.260	0.100	0.200	0.340
Хлеб пшеничный	30	2.325	0.825	15.975	81.900	44.400	0.000	0.000	64.000	0.000	0.028	0.000	0.825	0.000	0.150	0.093	1.050
Кофейный напиток с молоком	200	4.800	4.800	21.960	147.840	184.920	21.700	136.500	74.000	0.000	0.000	0.000	0.180	0.220	0.040	0.200	0.160
Масло сливочное несоленое	15	0.150	12.450	0.150	112.200	1.800	0.000	0.000	15.000	0.030	0.010	0.000	0.000	0.000	0.000	0.015	0.000
Плоды и ягоды свежие	100	0.420	0.420	9.790	47.000	16.000	0.000	0.000	78.000	0.080	0.030	0.002	2.210	0.000	0.040	0.020	0.290
<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>14.36</b>	<b>29.50</b>	<b>70.52</b>	<b>605.38</b>	<b>437.94</b>	<b>68.06</b>	<b>337.70</b>	<b>342.30</b>	<b>0.43</b>	<b>0.08</b>	<b>0.01</b>	<b>4.12</b>	<b>0.48</b>	<b>0.33</b>	<b>0.53</b>	<b>1.84</b>
<b>Обед</b>																	
Салат из отварной моркови с яблоком с соусом салатным	60	0.714	4.434	4.416	61.248	16.200	10.974	16.128	75.300	0.010	0.002	0.003	0.468	0.000	0.018	0.024	0.276
Суп гороховый вегетарианский	200	5.720	0.480	16.120	101.880	47.840	37.220	83.560	161.750	0.430	0.001	0.002	2.120	0.020	0.200	0.060	0.920
Котлета из мяса кур	90	13.680	4.788	5.508	110.268	12.240	18.558	113.049	154.700	0.160	0.700	0.010	0.918	0.000	0.054	0.108	2.943
Капуста тушеная	150	3.180	6.720	6.975	119.700	88.950	36.195	69.960	168.300	0.160	0.070	0.004	1.260	0.030	0.045	0.060	1.035
Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2.332	0.400	17.800	75.600	10.132	0.000	0.000	44.000	0.030	0.050	0.003	1.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Плоды и ягоды свежие	100	0.420	0.420	9.790	47.000	16.000	0.000	0.000	78.000	0.080	0.003	0.020	2.210	0.000	0.040	0.020	0.290
Компот из свежемороженых ягод витаминизированный	200	0.200	0.080	17.420	69.440	7.520	6.200	6.600	92.600	0.030	0.000	0.002	0.300	0.000	0.006	0.008	0.060
<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>26.25</b>	<b>17.32</b>	<b>78.03</b>	<b>585.14</b>	<b>198.88</b>	<b>109.15</b>	<b>289.30</b>	<b>774.65</b>	<b>0.90</b>	<b>0.83</b>	<b>0.04</b>	<b>8.28</b>	<b>0.05</b>	<b>0.36</b>	<b>0.28</b>	<b>5.52</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1385</b>	<b>40.60</b>	<b>46.82</b>	<b>148.54</b>	<b>1190.52</b>	<b>636.82</b>	<b>177.21</b>	<b>627.00</b>	<b>1116.95</b>	<b>1.33</b>	<b>0.90</b>	<b>0.05</b>	<b>12.39</b>	<b>0.53</b>	<b>0.69</b>	<b>0.81</b>	<b>7.36</b>







<b>D</b>	<b>C</b>
2.000	0.180
0.000	0.900
0.567	0.265
0.000	14.000
<b>2.57</b>	<b>15.35</b>
0.000	6.000
0.030	9.980
0.382	1.080
0.000	11.240
0.000	0.000
0.000	160.000
<b>0.41</b>	<b>188.30</b>
<b>2.98</b>	<b>203.65</b>

<b>D</b>	<b>C</b>
0.020	4.100
1.567	0.265
0.040	1.080
	7.000
<b>1.63</b>	<b>12.45</b>
0.000	4.200
0.001	14.340
0.000	0.360
0.160	0.000
0.000	0.000
0.000	4.000
<b>0.16</b>	<b>22.90</b>
<b>1.79</b>	<b>35.35</b>



<b>D</b>	<b>C</b>
0.326	0.230
0.050	0.099
0.867	0.265
0.000	6.000
0.000	0.000
0.000	14.000
<b>1.24</b>	<b>20.59</b>
0.000	3.354
0.008	19.740
0.000	7.590
23.340	0.000
0.000	0.000
0.000	40.000
<b>23.35</b>	<b>70.68</b>
<b>24.59</b>	<b>91.28</b>

<b>D</b>	<b>C</b>
0.023	0.900
0.960	0.560
0.040	1.080
0.000	0.000
1.500	0.000
0.000	7.000
<b>2.52</b>	<b>9.54</b>
0.000	2.886
0.030	11.720
0.000	5.125
0.000	0.000
0.000	7.000
0.000	3.200
<b>0.03</b>	<b>29.93</b>
<b>2.55</b>	<b>39.47</b>

<b>D</b>	<b>C</b>
0.034	0.900
0.200	1.810
2.200	27.500
0.000	6.000
0.000	7.000
<b>2.43</b>	<b>43.21</b>
0.000	6.600
12.500	6.420
0.000	0.000
0.000	1.995
	0.000
	4.000
<b>12.50</b>	<b>19.02</b>
<b>14.93</b>	<b>62.23</b>

<b>D</b>	<b>C</b>
0.017	0.250
0.800	0.021
2.200	27.500
0.000	0.000
0.040	1.080
0.000	7.000
<b>3.06</b>	<b>35.85</b>
0.000	10.584
0.000	4.260
0.010	3.135
0.000	1.340
0.000	0.000
0.000	7.000
0.000	3.200
<b>0.01</b>	<b>29.52</b>
<b>3.07</b>	<b>65.37</b>

<b>D</b>	<b>C</b>
0.077	0.923
0.040	1.080
0.000	0.000
1.500	0.000
0.000	7.000
<b>1.62</b>	<b>9.00</b>
0.960	5.670
0.030	11.720
0.060	0.480
0.000	0.000
0.000	0.000
0.000	7.000
0.000	0.800
<b>1.05</b>	<b>25.67</b>
<b>2.67</b>	<b>34.67</b>

<b>D</b>	<b>C</b>
2.000	0.180
0.000	3.354
0.000	28.000
0.000	0.000
1.500	0.000
0.000	6.000
0.000	7.000
<b>3.50</b>	<b>44.53</b>
0.000	15.456
12.500	6.420
0.160	0.000
0.000	0.000
0.000	0.000
0.000	0.800
<b>12.66</b>	<b>22.68</b>
<b>16.16</b>	<b>67.21</b>

<b>D</b>	<b>C</b>
0.022	0.900
0.000	0.000
0.000	0.900
1.500	0.000
0.000	7.000
<b>1.52</b>	<b>8.80</b>
0.000	2.328
0.000	4.260
0.000	0.000
0.000	16.950
0.000	0.000
0.000	7.000
0.000	40.000
<b>0.00</b>	<b>70.54</b>
<b>1.52</b>	<b>79.34</b>





