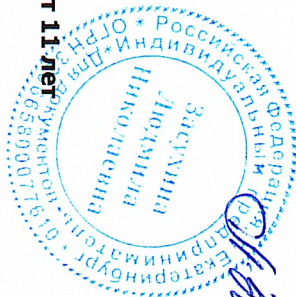


ИП Засухина Л.Н.

ИП

Засухина Л.Н.

Гусева Н.А.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**



Сезон: **Летний**
Категория: **Дети от 7 до 11 лет**

1-ая неделя/Понедельник

№ п/п	Прём пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ (рет.эжв)	Витамины (мг)												
			Б	Ж	У		А	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F	
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	14	13	15	18	19	20
182	Каша жидкая молочная (пшеница)	250	8,94	13,95	44,11	339	71,43	0,23	1,39		275,4167	164,4048	56,6667	219,4881	1,4643	0,0013	0,0264	0,0058	
382	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0194	0,0004	0,0096	
	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03	0,52		214,16	107,888	16,896	9,396	11,484	2,2968	0,0024	0,0004	
	Яблоко свежее	120	0,46	0,42	10,7	48		0,02	79,2		333,6	16,896	138,6		70,47				
1	Бутерброд с сыром (батон)	40	5,43	4,16	11,6	106	20		0,17										
	Всего в Завтрак	650	21,57	22,52	103,7	705	101,43	0,36	81,28		920,3767	442,9248	111,6855	494,4081	6,1205	0,0037	0,0268	0,0154	
	Обед																		
256	Мясо тушеное (свинина)	50/50	10,58	28,17	2,56	305		0,28	0,18		259	19,08	22,6	126,76	1,49	0,0008	0,0165	0,0037	
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0019	0,0396	0,0087	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0009	0,0001	0,0041	
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	24	0,04	16,26		66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5716	0,0009	0,0002	0,0102	
585	Компот из вишни+яблоки	200	0,22	0,16	12,81	54		0,01	2,4		110,32	9,2752	7,308	21,924	0,3132	0,0008	0,0006	0,0557	
103	Огулец в нарезке	60	0,45	0,05	1,42	8		0,01	8,6		84,6	12,144	19,4231	29,7869	94,372	0,0018	0,0006	0,0557	
97	Суп картофельный с фрикадельками куриными	250	7,22	3,05	22,73	147		0,12			552,286								
	Всего в Обед	870	29,59	38,75	110,33	908	24	0,63	27,44		1 279,419	97,9313	150,7251	531,5794	7,8959	0,0118	0,057	0,0824	
	Всего в День		51,16	61,27	214,03	1 613	125,43	0,99	108,72		1 99,7957	540,856	262,4106	025,9875	14,0163	0,0114	0,0838	0,0978	

Сезон: **Летний**
 Категория: **Дети от 7 до 11 лет**

1-ая неделя / Вторник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F									
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20									
175	Каша вязкая молочная из риса и пшени	250	7,24	13,31	39,86	310	59,52	0,12	1,14		239,6905	158,7857	44,3095	186,5714	0,9643												
590	Батон подмосковный	30	2,12	0,68	13,81	70					180	130,944	15,66	99,18	0,1044												
038	Йогурт	120	5,64	1,58	9,29	74	12	0,02	0,29	0,05	146,6	105,952	12,18	78,3	0,1044	0,009	0,002	0,02									
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	23,12	137	10	0,03	0,52																		
	Всего в Завтрак	600	18,29	19,03	86,08	591	81,52	0,17	1,95	0,05	566,2905	395,6817	72,1495	364,0514	1,1731	0,009	0,002	0,02									
	Обед																										
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037									
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0019	0,0396	0,0087									
96	Рассольник ленинградский	250	7,66	11,11	16,29	196	20	0,09	7,11	0,01	462,1882	32,6704	29,2426	110,3497	1,2881	0,0057	0,0002	0,0635									
128	Картофельное пюре	180	3,61	10,67	23,61	205	30	0,15	12,2		897,5658	42,602	33,3632	99,359	1,208												
	Фрукт	120	0,46	0,42	10,7	48		0,02	79,2		276,888	16,896	9,396	11,484	2,2968	0,0022	0,0004	0,0084									
281	Биточки говядина+свинина	100	6,81	19,92	7,03	235	10	0,23	0,12	0,01	126,4229	33,8049	22,0965	103,5422	1,3006	0,0048	0,0108	0,0333									
	Кисель с витаминами "Виттошка"	200			24	95	130	0,3	20,1	1,68																	
	Всего в Обед	930	25,34	43,31	110,26	932	190	0,96	118,73	1,7	969,6149	158,1373	151,0398	519,9629	9,791	0,0154	0,0675	0,1176									
	Всего в День		43,63	62,34	196,34	1523	271,52	1,14	120,68	1,75	535,9054	553,819	223,1893	884,0143	10,9641	0,0244	0,0695	0,1376									

Сезон: **Летний**
 Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

1-ая неделя/Среда

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,27	12,76	38,55	299	71,43	0,1	1,39		223,4405	159,25	24,1667	140,7024	0,5595											
223	Запеканка из творога	50/20	10,23	7,74	19,6	189	40	0,04	0,33		136,81	136,91	18,59	150,61	0,45											
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36											
		7/7																								
590	Батон подмосковный	40	2,83	0,91	18,42	93																				
	Всего в Завтрак	582	20,47	21,43	91,76	643	111,43	0,14	4,55		381,5505	310,36	45,1567	295,7124	1,3695											
	Обед																									
49	Салат витаминный (2 вариант)	100	1,57	6,02	8,79	96		0,05	32,9		173,3	31,961	16,639	33,863	0,573											
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037								
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36		0,04			48,6	7,568	13,398	45,936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029								
704	Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант)	40	5,04	0,88	21,22	112		0,12			153,09	23,8392	42,2038	144,6984	2,7406	0,002	0,0416	0,0092								
447	Гуляш куриный	50/50	17,22	5,68	3,53	134		0,05	1,14		285,19	13,3408	23,0724	124,6797	1,1327	0,0053		0,1065								
	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		205,84	21,12	10,44	19,14	2,61	0,0035		0,0141								
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,54	10,04	45,24	309		0,25			254,0734	15,84	139,0217	209,6287	4,6657	0,0023	0,0058	0,0161								
102	Суп картофельный с горохом на кур.бульон	250	9,98	9,58	18,16	199		0,19	6,1		464,8697	41,2729	39,4745	135,4286	2,1446	0,0048	0,0025	0,0588								
	Всего в Обед	910	47,7	32,83	132,67	1 016	50	0,76	41,74		645,7131	164,4019	300,9969	770,7944	15,8241	0,0193	0,0796	0,2113								
	Всего в День		68,17	54,27	224,43	1 658	161,43	0,9	46,29		027,2636	474,7619	346,1536	066,5068	17,1936	0,0193	0,0796	0,2113								

Сезон: **Летний**
 Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

1-ая неделя/Четверг

№ рещ.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	40	0,03	2,83		30,9	8,4	4,2	22,5	0,35											
377	Чай с лимоном	200/15 /7	0,13	0,02	15,2	62					21,3	14,2	2,4	4,4	0,36											
590	Батон подмосковный	30	2,12	0,68	13,81	70			12		417,6	9,6	50,4	33,6	0,72		0,0005	0,0011								
692	Банан	120	1,8	0,24	26,16	114		0,01		0,06	172,3122	135,6872	18,016	113,4654	0,3493	0,0102	0,0022	0,026								
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,25	5,09	19,42	144	20	0,06	0,65																	
	Всего в Завтрак	662	11,66	13,52	89,48	526	60	0,1	15,48	0,06	642,1122	167,8872	75,016	173,9654	1,7793	0,0102	0,0027	0,0271								
	Обед																									
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037								
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0019	0,0396	0,0087								
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88		10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022											
309	Макаронные изделия отварные	180	6,23	5,01	33,86	205	20	0,05			36,8945	12,4616	8,7502	39,0648	0,8683		0,0002	0,0264								
	Уха ростовская из горбуши @	250	8,69	6,02	12,26	138	10	0,07	7		453,2575	14,8742	17,4044	46,2949	0,7086	0,0042	0,0002	0,0264								
	Соус Болоньезе	120	9,62	27,42	6,44	311	12	0,25	1,74		150,3413	121,0482	15,3301	124,2997	0,9067	0,004	0,0001	0,0396								
	Всего в Обед	830	31,98	43,42	99,35	916	42	0,55	96,74	0,06	857,6433	191,46	101,3842	407,8454	10,5833	0,0109	0,0564	0,0784								
	Всего в День		43,65	56,94	188,83	1441	102	0,65	112,22	0,06	499,7555	359,3472	176,4002	581,8108	12,3626	0,0211	0,0591	0,1055								

Сезон: **Летний**
 Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20									
	Завтрак																										
590	Батон подмосковный	40	2,83	0,91	18,42	93	10	0,03	0,52		214,16	107,888	18,8268	101,094	0,6194												
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03	0,53	0,04	376,4399	187,4746	28,9816	351,8982	3,5565	0,0411	0,0528	0,1079									
215	Омлет паровой	220	21,94	38,24	5,56	455	322,67	0,1	0,11		62,416	105,336	20,1318	118,146	1,3137	0,0009	0,0174	0,0039									
1	Бутерброд с маслом,сыром Зефир	40 50	4,91 0,38	9,62	10,19	147	40	0,06				3,96		3,48	0,1305												
	Всего в Завтрак	550	33,6	52,2	93,61	978	372,67	0,19	1,16	0,04	653,0159	404,6586	67,9402	574,6182	5,6201	0,042	0,0702	0,1118									
	Обед																										
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0005	0,0165	0,0037									
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0019	0,0396	0,0087									
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,58	19,42	112		0,09	7,16		490,815	20,8058	23,1011	58,5512	0,911	0,005	0,0002	0,0352									
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83		0,03	6,24		0,6	0,352	12,2844	18,4353	0,3924	0,0017	0,0002	0,0138									
29	Салат из свежих овощей @	100	0,78	5,35	2,72	62		0,12	1,8		115,9095	18,2864	69,4098	316,8103	2,6309	0,0098	0,0099	0,1973									
291	Плов из курицы@	280	35,4	14,41	52,07	480					483,3747	26,6276															
	Всего в Обед	910	45,77	23,53	123,63	890		0,41	15,2	0,04	297,2492	98,2358	161,7368	589,0248	7,684	0,0192	0,0664	0,2587									
	Всего в День		79,37	75,73	217,25	1 868	372,67	0,6	16,36	0,04	950,2651	502,8944	229,677	1 163,643	13,3041	0,0612	0,1366	0,3705									

Сезон: **Летний**
 Категория: **Дети от 7 до 11 лет**

1-ая неделя/Суббота

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
377	Чай с лимоном	200/15 /7	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36											
590	Батон подмосковный	50	3,54	1,14	23,02	116					39,1856	292,0783	7,6302	177,3074	0,767											
204	Макаронны отварные с сыром	150/30 /10	12,87	12,91	29,51	286	70	0,06	0,34		4,3102	59,6455	3,3016	2,6413	5,5593											
	Соус из кураги	30	0,09		17,98	72		0,03	0,07		50,0814	27,1181	5,837	38,3827	0,3422	0,0023	0,0015	0,0089								
	Запеканка манная	60	2,97	4,42	26,81	159	21,6	0,03	0,05		114,8772	393,0419	19,1689	222,7314	7,0285	0,0023	0,0015	0,0089								
	Всего в Завтрак	552	19,6	18,5	112,52	695	91,6	0,09	3,29																	
	Обед																									
288	Курица отварная	100	21,35	23,47	0,44	298	90,91	0,04	2,15		160,1818	50,9091	18,4364	151,8182	1,7273	0,0008	0,0165	0,0037								
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037								
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058								
	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		205,84	21,12	10,44	19,14	2,61	0,0035	0,0141	0,0141								
143	Рагу из овощей &	175/5	3,36	14,5	19,36	221	30	0,1	13,82		629,3812	51,4481	34,2793	82,6972	1,1827	0,0069	0,0003	0,0474								
101	Суп картофельный с крупой	250	9,16	8,84	18,91	192	20	0,11	6,6		461,3763	22,616	29,0798	131,4026	1,4138	0,004	0,0002	0,0326								
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,15	0,14	25,36	103		0,01	26,4		92,8936	6,0544	3,132	3,828	0,8282	0,0007	0,0001	0,0028								
	Всего в Обед	990	39,97	47,86	106,53	1 016	140,91	0,4	50,57		707,6229	176,7436	138,911	538,178	10,5895	0,0172	0,0435	0,1064								
	Всего в День		59,57	66,36	219,05	1 711	232,51	0,48	53,85		822,5001	569,7855	158,0798	760,9094	17,6179	0,0195	0,045	0,1153								

Сезон: **Летний**
 Категория: **Дети от 7 до 11 лет**

2-ая неделя / Понедельник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20									
	Завтрак																										
223	Запеканка из творога	50/20	10,23	7,74	19,6	189	40	0,04	0,33		136,81	136,91	18,59	150,61	0,45												
378	Чай с молоком	150/50 /15	1,52	1,35	15,9	81	10	0,04	1,33		154,6	126,6	15,4	92,8	0,41												
174	Каша вязкая молочная из риса	250	7,14	12,92	51,13	350	59,52	0,07	1,14		227,7976	155,5595	43,4048	187,4286	0,7143												
590	Батон подмосковный	35	2,48	0,8	16,11	81																					
	Всего в Завтрак	570	21,37	22,8	102,74	701	109,52	0,15	2,8		519,2076	419,0695	77,3948	430,8386	1,5743												
	Обед																										
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202		0,07			36,414	5,832	25,344	44,604	1,3266												
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037									
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0019	0,0396	0,0087									
704	Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант)	20	2,52	0,44	10,61	56		0,06			76,545	11,9196	21,1019	72,3492	1,3703	0,001	0,0208	0,0046									
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88		10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022	0,0061	0,0007	0,0292									
167	Суп-пюре из разных овощей	250	2,86	4,7	13	106	25	0,06	7,5	0,02	298,385	62,392	21,7456	70,7745	0,6351	0,0001		0,0009									
410	Ватрушка с творогом @	50	6,43	3,28	20,13	136	26,67	0,06	0,01		79,3961	36,7501	14,9172	72,1633	0,6737	0,0001		0,0094									
292	Курица тушеная с морковью	120	16,98	4,44	5,89	131	10	0,06	1,67		277,377	28,6366	27,6159	134,1394	1,2896	0,0061											
	Всего в Обед	900	42,85	23,25	128,15	893	61,67	0,49	97,18	0,02	985,2671	188,6063	170,6241	592,2164	13,395	0,0161	0,0776	0,1466									
	Всего в День		64,22	46,05	230,9	1595	171,19	0,64	99,99	0,02	504,4747	607,6759	248,0189	1023,055	14,9693	0,0161	0,0776	0,1466									

Сезон: **Летний**
 Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	14	13	15	18	19	20							
	Завтрак																									
377	Чай с лимоном	200/15 /7	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36											
215	Омлет паровой	100/5	10,47	18,25	2,66	217	160	0,06	0,25		179,6646	89,4768	13,8353	167,9511	1,7108											
590	Батон подмосковный	50	3,54	1,14	23,02	116		0,03	92,4		389,2	19,712	10,962	13,398	2,6796	0,0028	0,0004	0,0112								
	Яблоко свежее	140	0,53	0,49	12,49	56		0,07	0,62	0,06	186,5326	134,221	20,3208	123,1982	0,4121	0,0094	0,0021	0,0275								
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,78	11,85	34,4	271	50																			
	Всего в Завтрак	767	21,45	31,75	87,77	722	210	0,16	96,1	0,06	776,6972	257,6098	47,5181	308,9473	5,1625	0,0122	0,0025	0,0387								
	Обед																									
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037								
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0019	0,0396	0,0087								
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,58	19,42	112		0,09	7,16		490,815	20,8058	23,1011	58,5512	0,911	0,0005	0,0002	0,0352								
128	Картофельное пюре	180	3,61	10,67	23,61	205	30	0,15	12,2		897,5658	42,602	33,3632	99,359	1,208	0,0026	0,0003	0,0143								
20	Салат из свежих овощей @	100	0,71	5,36	2,25	60		0,02	3,8		111,1785	19,228	11,571	34,713	0,4959	0,0029	0,0029	0,0151								
239	Тефтели рыбные Минтай	120	14,44	11,2	22,62	248	12	0,01	1,94		98,9083	13,4112	11,7857	35,5945	0,511	0,002	0,0029	0,0151								
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			24	95	130	0,3	20,1	1,68																
	Всего в Обед	930	28,29	31	120,53	873	172	0,74	45,2	1,68	805,0176	128,211	136,7625	423,4457	6,8234	0,0124	0,0595	0,077								
	Всего в День		49,74	62,75	208,29	1 595	382	0,9	141,3	1,74	581,7148	385,8208	184,2806	732,393	11,9859	0,0246	0,062	0,1157								

Сезон: **Летний**
 Категория: **Дети от 7 до 11 лет**

2-ая неделя / Среда

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
378	Чай с молоком	150/50 /15	1,52	1,35	15,9	81	10	0,04	1,33		154,6	126,6	15,4	92,8	0,41											
590	Батон подмосковный	40	2,83	0,91	18,42	93					154,6	126,6	15,4	92,8	0,41											
204	Макаронные отварные с сыром	200	13,55	13,59	31,06	301	73,68	0,06	0,36		41,248	307,4508	8,0318	186,6394	0,8074											
	Слойка с фруктовой начинкой инд.уп	100	4,51	9,86	34,94	247																				
	Всего в Завтрак	555	22,41	25,71	100,32	722	83,68	0,1	1,69		195,848	434,0508	23,4318	279,4394	1,2174											
	Обед																									
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037								
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0015	0,033	0,0072								
585	Компот из вишни+яблоки	200	0,22	0,16	12,81	54		0,01	16,26		110,32	9,2752	5,8725	6,8991	0,5446	0,0009	0,0001	0,0041								
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	252		0,03			48,69	1,638	19,602	73,134	0,6318											
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,64	11,25	9,45	170	20	0,07	14,2	0,01	333,7431	52,8459	26,4926	92,9099	1,1885	0,0053	0,0003	0,057								
	Яблоко свежее	120	0,46	0,42	10,7	48		0,02	79,2		333,6	16,896	9,396	11,484	2,2968	0,0024	0,0004	0,0096								
	Шницель из курицы	100	18,89	5,44	10,31	166		0,08	0,09	0,01	236,8466	31,1179	28,6903	160,7319	1,6474	0,0056	0,0075	0,09								
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,34	1,95	22	10	0,01	0,32		25,7466	6,5604	0,8352	7,4255	0,0887	0,0008		0,0014								
	Всего в Обед	950	38,11	26,11	114,5	847	30	0,37	110,07	0,03	271,1963	146,7134	141,1311	524,8444	9,6603	0,0174	0,0578	0,1731								
	Всего в День		60,52	51,82	214,82	1569	113,68	0,48	111,76	0,03	467,0443	580,7642	164,5629	804,2838	10,8777	0,0174	0,0578	0,1731								

Сезон: **Летний**
 Категория: **Дети от 7 до 11 лет**

2-ая неделя/Четверг

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
377	Чай с лимоном	200/15 /7	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36											
590	Батон подмосковный	40	2,83	0,91	18,42	93			0,3		187,5	136,4	16,3125	103,3125	0,1087											
038	Йогурт	125	5,88	1,65	9,67	78	12,5	0,02	0,38	0,75	286,62	277,8572	37,4877	329,8415	0,7938	0,0035	0,0418	0,0573								
223	Запеканка из творога	150/20	24,52	18,52	35,23	406	70	0,06																		
	Всего в Завтрак	557	33,36	21,1	78,52	638	82,5	0,08	3,51	0,75	495,42	428,4572	56,2002	437,554	1,2626	0,0035	0,0418	0,0573								
	Обед																									
377	Чай с лимоном	200/15 /7	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36											
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	10	0,07			54,8	11	14,5	37	0,69											
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037								
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058								
82	Борщ с капустой и картофелем @	250	2,15	6,74	12,31	119	12,5	0,02	9,7	0,01	311,8725	46,662	21,6847	53,4398	1,0787	0,0059		0,0232								
309	Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,02	33,86	205	12	0,05	0,09	0,01	44,4512	12,4616	8,7502	39,0648	0,8683			0,0075								
	Шницель из индейки	100	18,88	5,43	10,31	166		0,07			236,8476	31,1192	28,6904	160,7327	1,6474	0,0056		0,09								
	Всего в Обед	862	36,48	20,47	117,13	800	34,5	0,34	12,62	0,02	827,2213	140,0388	119,5688	443,9293	7,472	0,0136	0,0504	0,1227								
	Всего в День		69,84	41,58	195,65	1 438	117	0,43	16,13	0,77	322,6413	568,496	175,769	881,4832	8,7345	0,0171	0,0922	0,18								

Сезон: **Летний**
 Категория: **Дети от 7 до 11 лет**

2-ая неделя/Пятница

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
2	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161	20	0,04	0,48		59,8	9,6	6	24,6	0,42											
175	Каша вязкая молочная из риса и пшени	250	7,24	13,31	39,86	310	59,52	0,12	1,14		239,6905	158,7857	44,3095	186,5714	0,9643											
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	20	0,04	1,3		146,34	125,78	14	90	0,134											
590	Батон подмосковный	40	2,83	0,91	18,42	93																				
	Всего в Завтрак	545	15,66	20,77	103,37	664	99,52	0,2	2,92		445,8305	294,1657	64,3095	301,1714	1,5183											
	Обед																									
139	Капуста тушеная	50	1,02	1,84	3,94	39		0,01	8,54		168,37	29,375	10,425	20,345	0,415											
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037								
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0019	0,0396	0,0087								
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88		10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022	0,003	0,0004	0,012								
	Яблоко свежее	150	0,57	0,53	13,38	60		0,03	99		417	21,12	11,745	14,355	2,871	0,003	0,0004	0,035								
102	Суп картофельный с горохом и курой	200/15	7,98	7,67	14,54	159	10	0,16	4,88		448,0672	33,0183	31,5796	108,3428	1,7157	0,0043	0,0023	0,0535								
280	Фрикадельки в соусе	100/50	15,06	16,65	13,93	266	10	0,09	0,41		330,212	43,3866	32,1878	168,0017	1,5463	0,008	0,0105	0,0556								
128	Картофельное пюре @	150	3	8,89	19,67	171	30	0,12	10,17		620,8142	35,501	27,805	82,7984	1,0055	0,0072	0,0007	0,037								
	Всего в Обед	980	35,07	40,55	112,25	957	50	0,59	211		0,021 201,6134	205,4769	173,6419	592,0289	15,6532	0,0253	0,0701	0,1705								
	Всего в День		50,73	61,31	215,62	1 620	149,52	0,8	213,92		0,021 647,4439	499,6426	237,9514	893,2003	17,1715	0,0253	0,0701	0,1705								

Сезон: **Летний**
 Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

2-ая неделя/Суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
209	Яйца варенные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1											
590	Батон подмосковный	40	2,83	0,91	18,42	93					214,16	107,888	18,8268	101,094	0,6194											
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03	0,52	0,07	339,8264	401,8701	95,0563	284,9656	23,1208	0,0136	0,0024	0,0467								
173	Каша вязкая молочная из овсянная с курагой	280	10,03	16,11	42,47	355		0,23	0,95																	
	Всего в Завтрак	560	21,48	25,05	84,98	650	163,33	0,29	1,47	0,07	609,9864	531,7581	118,6831	462,8596	24,7402	0,0136	0,0024	0,0467								
	Обед																									
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037								
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108		0,12			145,8	22,704	40,194	137,808	2,61	0,0019	0,0396	0,0087								
103	Сул картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,58	19,42	112		0,09	7,16		490,815	20,8058	23,1011	58,5512	0,911	0,005	0,0002	0,0352								
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	252		0,03			48,69	1,638	19,602	73,134	0,6318											
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83					0,6	0,352			0,0522											
20	Салат из свежих огурцов @	100	0,71	5,36	2,25	60		0,02	3,8		111,1785	19,228	11,571	34,713	0,4959	0,0026	0,0003	0,0143								
230	Шницель рыбный натуральный	100	11,9	9,42	15,98	196	10		0,39		30,716	13,5698	2,9115	20,3664	0,2188	0,0016	0,0013	0,0056								
	Всего в Обед	910	26,58	25	131,09	856	10	0,31	11,35	0,07	888,5495	87,7576	114,1271	381,9926	6,0072	0,012	0,0579	0,0675								
	Всего в День		48,06	50,05	216,08	1506	173,33	0,6	12,82	0,07	498,5359	619,5157	232,8102	844,8522	30,7474	0,0255	0,0603	0,1142								
	Итого		688,64	690,47	2541,28	19140	2372,29	8,6	1054,05	4,51	23057,3402	6263,3793	2639,3035	10662,1394	179,945	0,287	0,8935	1,9381								
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,39	32,47	53,11																					