

**Вариант реализации типового 20-ти дневного меню диетического (ЖКТ) питания для обучающихся в общеобразовательных организациях Петропавловск-Камчатского городского округа**

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимне-весенний  
**День:** понедельник  
**Неделя:** 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
210/М/ЩД	Омлет паровой	70	7,69	9,94	1,35	125,69	0,05	0,26	150	1,68	55,54	125,73	9,56	1,43
182/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес", 200/5/5	210	7,86	8,61	40,56	271,74	0,22	1,3	44,5	0,59	144,17	223,08	25,74	1,6
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>		530	18,99	26,22	72,41	602,94	0,33	1,66	240	2,89	216,59	394,85	52,95	4,7
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	40	0,4	250	216	72	0,8
<b>Обед</b>														
75/М/ССЖ	Икра свекольная	60	1,17	5,06	6,19	75,5	0,03	8,75	0,9	2,34	25,14	31,34	15,16	0,91
130/К/ССЖ	Суп-пюре овощной с курицей со сметаной, 200/15/10	225	6,98	11,3	10,55	172,59	0,29	11,55	376,98	0,37	52,69	100,02	23,62	0,88
245/М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	90	14,01	14,06	5,25	204,01	0,47	4,19	18	2,38	30,88	155,51	21,41	2,12
172/М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	150	4,41	1,16	19,99	107,8	0,15		0,7	0,28	8,84	104,68	70,11	2,36
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
<b>Итого за Обед</b>		785	31,90	32,23	89,54	778,84	1,06	25,09	396,58	6,98	155,68	465,65	165,85	7,98
<b>Полдник</b>														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
<b>Итого за Полдник</b>		300	7,50	5,50	29,40	198	0,08	10		0,4	256	212	70	0,8
<b>Итого за день</b>		1 915	65,29	69,45	233,95	1833,78	1,57	48,55	676,58	10,67	878,27	1288,5	360,8	14,28

**Возрастная группа** 7-11 лет

М.П.  
 "

Сезон                      осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
242/К/ССЖ	Суфле творожное с соусом ванильным, 150/50	200	25,97	15,88	24,72	350,06	0,10	1,19	146	0,56	251,44	333,04	35,69	1,23
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
428/М/ССЖ	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Завтрак</b>		450	31,74	17,80	62,61	543,21	0,2	2,02	158,89	1,27	335,42	435,18	64,43	3,14
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		300	1,70	0,52	32,05	141,41	0,04	10,1	0,5	0,4	13,28	36,24	46,4	1,45
<b>Обед</b>														
62/К/ССЖ	Салат из отварной моркови	60	0,91	5,07	4,83	69,45	0,04	3,5	1400	2,48	19,64	38,75	26,64	0,5
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с говядиной, 200/10	210	4,66	6,75	14,3	136,75	0,17	10,45	161,32	2,33	12,28	76,89	22,1	1,04
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с субпродуктами с соусом сметанным, 240/30	270	24,05	17,38	42,40	423,91	0,58	75,74	8814,85	4,43	45,91	470,01	68,71	9,43
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
<b>Итого за Обед</b>		800	35,14	29,85	109,14	849,8	0,91	90,29	10463,62	10,85	115,96	659,75	153	12,68
<b>Полдник</b>														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2
<b>Итого за Полдник</b>		300	7,30	5,50	29,20	202	0,1	11,6	40	0,4	244	220	74	0,8
<b>Итого за день</b>		1 850	75,88	53,67	233,00	1736,42	1,25	114,01	10663,01	12,92	708,66	1351,17	337,83	18,07

М.П.  
 ..

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний  
 День: среда  
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
234/М/ЩД	Котлета Морячок на пару с соусом сметанным, 90/30	120	12,86	5,66	10,10	143,10	0,13	1,18	18,9	1,66	31,39	153,70	31,21	0,93
125/М	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	0,19	30,8	38,37	0,23	17,2	91,57	35,46	1,4
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>		520	19,54	19,42	67,25	525,29	0,38	62,08	127,28	2,62	67,27	291,82	84,83	4,09
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		300	7,50	5,50	29,40	198	0,08	10		0,4	256	212	70	0,8
<b>Обед</b>														
74/М/ССЖ	Икра овощная	60	1,4	4,18	6,21	69,02	0,05	18,35	242,88	1,97	23,83	33,47	17,03	0,64
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с курицей, 200/10/15	225	6,39	9,68	10,31	154,53	0,28	16,69	181,59	2,01	39,94	85,61	24,66	1,24
392/М/ССЖ	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	245	25,64	20,13	50,11	483,83	0,71	2,34	51,2	1,4	39,03	264,87	37,89	3,57
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
<b>Итого за Обед</b>		790	38,37	34,67	108,05	901,07	1,15	77,38	479,07	6,3	124,13	442,75	105,58	6,94
<b>Полдник</b>														

338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
<b>Итого за Полдник</b>		300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	40	0,4	250	216	72	0,8
<b>Итого за день</b>		1910	72,31	65,09	247,30	1878,36	1,71	161,26	646,35	9,72	697,4	1162,57	332,41	12,63

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
210/М/ЩД	Омлет паровой	70	7,69	9,94	1,35	125,69	0,05	0,26	150	1,68	55,54	125,73	9,56	1,43
181/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из манной крупы, 200/5/5	210	5,97	6,43	36,18	228,84	0,07	1,3	44,5	0,6	127,41	116,49	19,32	0,44
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>		530	17,10	24,04	68,03	560,04	0,18	1,66	240	2,9	199,83	288,26	46,53	3,54
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		300	3,32	1,92	34,74	171,65	0,06	10,83	12,82	0,46	80,48	86,64	54,24	1,51
<b>Обед</b>														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,51	5,06	1,94	55,36	0,02	5,7	4,8	2,27	12,05	19,95	8,05	0,32
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом со сметаной с говядиной, 200/10/10	220	3,90	9,20	12,03	141,95	0,16	16,64	191,32	2,36	30,8	77,64	21,84	1,00
311/к/ссж	Бефстроганов из куриного филе	90	14,12	14,22	5,43	203,99	0,08	2,29	32,94	2,37	34,56	146,29	18,64	0,78
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
<b>Итого за Обед</b>		780	29,64	29,99	104,46	810,77	0,46	184,63	359,78	9,19	113,03	345,29	79,64	4,67
<b>Полдник</b>														

	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		300	7,50	5,50	29,40	198	0,08	10		0,4	256	212	70	0,8
<b>Итого за день</b>		1910	57,56	61,45	236,63	1740,46	0,78	207,12	612,6	12,95	649,34	932,19	250,41	10,52

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
294/М/ССЖ	Биточки из курицы на пару с соусом сметанным, 90/20	110	14,29	7,51	9,1	158,67	0,08	0,5	12,9	0,67	16,13	134,91	18,49	0,85
134/М/ССЖ	Пюре из моркови с картофелем	150	3,09	9,18	15,37	157,53	0,11	11,91	1058,95	0,45	64,7	91,17	34,92	0,88
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>		510	24,49	27,44	60,11	585,75	0,29	13,72	1138,97	1,85	217,88	380,08	97,66	3,56
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	40	0,4	250	216	72	0,8
<b>Обед</b>														
52/М/ССЖ	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,05	5,02	50,88	0,01	5,7	1,14	0,42	21,83	24,72	12,58	0,82
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220	7,05	4,98	14,44	131,1	0,28	18,19	166,56	1,03	18,5	110,14	29,43	1,64
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (говядина)	90	15,48	15,5	3,22	214,44	0,53	3,1	108	3,2	19,18	162,03	22,5	2,29
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,9	31,4	0,2	43,44	96,82	32,8	1,2
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2

<b>Итого за Обед</b>		780	31,54	28,94	86,31	734,54	1,08	55,89	308,7	5,83	122,08	449,11	118,51	7,26
<b>Полдник</b>														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
<b>Итого за Полдник</b>		300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	40	0,4	250	216	72	0,8
<b>Итого за день</b>		1 890	69,83	67,38	231,62	1828,29	1,57	93,21	1527,67	8,48	839,96	1261,19	360,17	12,42

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
210/М/ЩД	Омлет паровой	70	7,69	9,94	1,35	125,69	0,05	0,26	150	1,68	55,54	125,73	9,56	1,43
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5	210	8,61	7,61	41,54	269,54	0,23	1,3	45,4	0,51	132,37	225,98	104,14	3,17
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>		530	19,74	25,22	73,39	600,74	0,34	1,66	240,9	2,81	204,79	397,75	131,35	6,27
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		300	3,32	1,92	34,74	171,65	0,06	10,83	12,82	0,46	80,48	86,64	54,24	1,51
<b>Обед</b>														
89/К/ССЖ	Салат картофельный с кальмаром	60	3,64	3,49	7,37	75,71	0,08	8,38	302,61	1,75	14,49	67,42	27,75	0,61
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей, 200/15	215	6,33	7,3	14,3	148,57	0,29	10,5	171,32	1,52	14,28	86,85	23,1	0,93
268/М/ЩД	Котлеты домашние на пару с соусом сметанным, 90/30	120	16,96	14,14	10,24	238,69	0,65	2,46	8,9	0,81	26,56	182,64	25,2	2,00
172/М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	150	4,41	1,16	19,99	107,8	0,15		0,7	0,28	8,84	104,68	70,11	2,36
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2

М.П.  
 ..

<b>Итого за Обед</b>		805	36,86	26,74	99,51	790,46	1,29	21,94	570,98	5,97	102,3	515,69	181,7	7,61
<b>Полдник</b>														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
<b>Итого за Полдник</b>		300	7,50	5,50	29,40	198	0,08	10		0,4	256	212	70	0,8
<b>Итого за день</b>		1 935	67,42	59,38	237,04	1760,85	1,77	44,43	824,7	9,64	643,57	1212,08	437,29	16,19

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимне-весенний  
**День:** вторник  
**Неделя:** 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным, 150/20	170	25,2	17,16	32,54	389,77	0,09	0,92	112,2	0,55	270,88	338,4	40,23	1,00
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Завтрак</b>		430	31,09	26,33	70,56	649,02	0,19	1,75	170,02	1,36	357,26	443,54	69,02	2,93
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	40	0,4	250	216	72	0,8
<b>Обед</b>														
74/М/ССЖ	Икра овощная	60	1,4	4,18	6,21	69,02	0,05	18,35	242,88	1,97	23,83	33,47	17,03	0,64
106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20	220	6,14	6,76	14,74	144,69	0,15	18,14	171	2,65	19,69	100,55	29,71	1,04
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей, 90/150	240	23,98	16,36	40,69	402,06	0,16	3,2	775,4	3,46	28,19	283,11	61,13	1,66
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,49	0,16	21,67	93,99	0,02	84,59	69,46	0,36	12,16	12,32	4,98	0,54

М.П.  
 ..

	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
<b>Итого за Обед</b>		780	36,75	28,06	112,29	850,76	0,48	124,28	1258,74	9,22	97,67	481,65	132,65	5,08
<b>Полдник</b>														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2
<b>Итого за Полдник</b>		300	7,30	5,50	29,20	202	0,1	11,6	40	0,4	244	220	74	0,8
<b>Итого за день</b>		1 810	82,04	65,39	254,65	1955,78	0,87	149,43	1508,76	11,38	948,93	1361,19	347,67	9,61

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимне-весенний  
**День:** среда  
**Неделя:** 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
269/К/ССЖ	Суфле из печени с соусом сметанным, 90/20	110	15,56	8,60	15	200,07	0,27	29,27	6056,59	0,98	36,1	281,79	32,1	5,55
172/М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	150	4,41	1,16	19,99	107,8	0,15		0,7	0,28	8,84	104,68	70,11	2,36
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>		510	23,51	17,47	66,74	521,9	0,48	59,37	6127,3	1,99	63,64	433,02	120,33	9,67
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		300	7,30	5,50	29,20	202	0,1	11,6	40	0,4	244	220	74	0,8
<b>Обед</b>														
62/К/ССЖ	Салат из отварной моркови	60	0,91	5,07	4,83	69,45	0,04	3,5	1400	2,48	19,64	38,75	26,64	0,5
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10	210	4,3	8,83	16,78	159,22	0,20	13,8	181,8	2,88	15,34	82,28	23,58	1,3
232/М/ССЖ	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	16,26	7,05	6,13	153,71	0,12	0,53	32,64	1,77	80,35	247,77	53,38	0,9

128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,9	31,4	0,2	43,44	96,82	32,8	1,2
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,5М.П.
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
<b>Итого за Обед</b>		770	30,10	26,31	97,33	745,35	0,64	44,33	1645,84	8,94	196,9	539,72	171,95	5,56
<b>Полдник</b>														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
<b>Итого за Полдник</b>		300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	40	0,4	250	216	72	0,8
<b>Итого за день</b>		1 880	67,81	54,78	235,87	1723,25	1,32	127,1	7853,14	11,73	754,54	1408,74	438,28	16,83

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
210/М/ЩД	Омлет паровой	70	7,69	9,94	1,35	125,69	0,05	0,26	150	1,68	55,54	125,73	9,56	1,43
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210	5,74	6,53	45,44	264,14	0,07	1,3	44,5	0,31	126,57	151,88	34,14	0,56
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>		530	16,87	24,14	77,29	595,34	0,18	1,66	240	2,61	198,99	323,65	61,35	3,66
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		300	7,50	5,50	29,40	198	0,08	10		0,4	256	212	70	0,8
<b>Обед</b>														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,51	5,06	1,94	55,36	0,02	5,7	4,8	2,27	12,05	19,95	8,05	0,32
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с курицей, 200/10/15	225	6,39	9,68	10,31	154,53	0,28	16,69	181,59	2,01	39,94	85,61	24,66	1,24
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины с соусом сметанным, 90/30	120	13,50	10,41	6,22	173,3	0,06	1	10,6	1,38	22,26	136,88	23,53	1,00
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
<b>Итого за Обед</b>		815	31,13	26,48	97,92	757,66	0,56	26,42	196,99	7,3	107,69	347,13	89,83	4,75
<b>Полдник</b>														
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		300	7,30	5,50	29,20	202	0,1	11,6	40	0,4	244	220	74	0,8
<b>Итого за день</b>		1 945	62,80	61,62	233,81	1753	0,92	49,68	476,99	10,71	806,68	1102,78	295,18	10,01

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний  
 День: пятница  
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (говядина) в сметанном соусе	90	15,48	15,5	3,22	214,44	0,53	3,1	108	3,2	19,18	162,03	22,5	2,29
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	0,19	30,8	38,37	0,23	17,2	91,57	35,46	1,4
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>		480	25,65	25,05	63,93	586,05	0,82	35,2	168,49	4,06	171,03	404,6	102,16	5,5
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	40	0,4	250	216	72	0,8
<b>Обед</b>														

75/М/ССЖ	Икра свекольная	60	1,17	5,06	6,19	75,5	0,03	8,75	0,9	2,34	25,14	31,34	15,16	0,91
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей, 200/15	215	6,33	7,3	14,3	148,57	0,29	10,5	171,32	1,52	14,28	86,85	23,1	0,91
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	240	22,18	19,4	20,53	347,62	1,06	51,03	323,29	1,96	42,21	246,28	53,47	2,92
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
<b>Итого за Обед</b>		775	34,56	32,46	82,62	765,78	1,48	73,28	497,11	6,8	100,76	419,87	112,93	6,07
<b>Полдник</b>														
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		300	1,80	0,56	33,50	149,93	0,04	40,1	25,01	0,51	15,08	36,75	46,91	1,54
<b>Итого за день</b>		1 855	68,91	63,57	222,65	1755,76	2,44	160,38	730,61	11,77	536,87	1077,22	334	13,91

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
210/М/ЩД	Омлет паровой	70	7,69	9,94	1,35	125,69	0,05	0,26	150	1,68	55,54	125,73	9,56	1,43
182/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес", 200/5/5	210	7,86	8,61	40,56	271,74	0,22	1,3	44,5	0,59	144,17	223,08	25,74	1,6
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>		530	18,99	26,22	72,41	602,94	0,33	1,66	240	2,89	216,59	394,85	52,95	4,7
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		300	7,30	5,50	29,20	202	0,1	11,6	40	0,4	244	220	74	0,8
<b>Обед</b>														
89/К/ССЖ	Салат картофельный с кальмаром	60	3,64	3,49	7,37	75,71	0,08	8,38	302,61	1,75	14,49	67,42	27,75	0,61
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с курицей, 200/10/15	225	6,39	9,68	10,31	154,53	0,28	16,69	181,59	2,01	39,94	85,61	24,66	1,24
245/М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	90	14,01	14,06	5,25	204,01	0,47	4,19	18	2,38	30,88	155,51	21,41	2,12
172/М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	150	4,41	1,16	19,99	107,8	0,15		0,7	0,28	8,84	104,68	70,11	2,36
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
<b>Итого за Обед</b>		785	33,78	29,04	90,48	760,99	1,1	29,86	502,9	8,03	132,28	487,32	179,48	8,04
<b>Полдник</b>														
	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6

<b>Итого за Полдник</b>	300	7,50	5,50	29,40	198	0,08	10		0,4	256	212	70	0,8
<b>Итого за день</b>	1915	67,57	66,26	221,49	1763,93	1,61	53,12	782,9	11,72	848,87	1314,17	376,43	14,34

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимне-весенний

**День:** вторник

**Неделя:** 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ванильным, 150/50	200	26,9	16,93	30,81	387,27	0,10	0,99	129,9	0,62	238,31	328,6	37,23	1,21
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
428/М/ССЖ	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Завтрак</b>		450	32,67	18,85	68,70	580,42	0,2	1,82	142,69	1,33	322,29	430,74	65,97	3,12
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		300	1,70	0,52	32,05	141,41	0,04	10,1	0,5	0,4	13,28	36,24	46,4	1,45
<b>Обед</b>														
74/М/ССЖ	Икра овощная	60	1,4	4,18	6,21	69,02	0,05	18,35	242,88	1,97	23,83	33,47	17,03	0,64

М.П.  
 "

98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом со сметаной с говядиной, 200/10/10	220	3,90	9,20	12,03	141,95	0,16	16,64	191,32	2,36	30,8	77,64	21,84	1,00
288/М/ССЖ	Куриное филе отварное с соусом сметанным, 90/20	110	23,08	10,85	0,8	188,2	0,1	0,01	20,78	0,02	15,78	210,74	23,49	0,93
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,9	31,4	0,2	43,44	96,82	32,8	1,2
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
<b>Итого за Обед</b>		800	36,55	29,70	84,95	746,92	0,58	64,9	488,38	5,41	134,36	475,27	118,56	5,88
<b>Полдник</b>														
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		300	3,32	1,92	34,74	171,65	0,06	10,83	12,82	0,46	80,48	86,64	54,24	1,51
<b>Итого за день</b>		1 850	74,24	50,99	220,44	1640,4	0,88	87,65	644,39	7,6	550,41	1028,89	285,17	11,96

**Возрастная группа** 7-11 лет

**Сезон** осенне-зимне-весенний

**День:** среда

**Неделя:** 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
294/М/ССЖ	Биточки из курицы на пару	90	14,07	6,82	8,3	148,24	0,08	0,5	9,9	0,65	11,61	131,41	17,93	0,83
142/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	2,91	4,05	21,26	133,23	0,12	10,91	90,56	0,92	21,65	77,7	30,12	1,15
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>		490	20,52	18,58	61,51	495,5	0,26	41,51	170,47	2,3	51,94	255,66	66,21	3,74
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2

М.П.  
 ..

<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	40	0,4	250	216	72	0,8	
<b>Обед</b>															
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,51	5,06	1,94	55,36	0,02	5,7	4,8	2,27	12,05	19,95	8,05	0,32	
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10	210	4,3	8,83	16,78	159,22	0,20	13,8	181,8	2,88	15,34	82,28	23,58	1,3	
392/М/ССЖ	Пельмени рыбные с маслом сливочным, 240/5	245	19,19	22,45	59,52	516,19	0,3	2,89	157,3	2,58	54,11	268,3	40,1	2,00	
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2	
<b>Итого за Обед</b>		775	28,97	37,02	119,66	924,46	0,63	62,39	347,3	8,65	102,83	429,33	97,76	5,06	
<b>Полдник</b>															
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2	
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6	
<b>Итого за Полдник</b>		300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	40	0,4	250	216	72	0,8	
<b>Итого за день</b>		1 865	63,29	66,60	266,37	1927,96	1,09	127,5	597,77	11,75	654,77	1116,99	307,97	10,4	

**Возрастная группа** 7-11 лет

**Сезон** осенне-зимне-весенний

**День:** четверг

**Неделя:** 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02	
210/М/ЩД	Омлет паровой	70	7,69	9,94	1,35	125,69	0,05	0,26	150	1,68	55,54	125,73	9,56	1,43	
181/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из манной крупы, 200/5/5	210	5,97	6,43	36,18	228,84	0,07	1,3	44,5	0,6	127,41	116,49	19,32	0,44	
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
<b>Итого за Завтрак</b>		530	17,10	24,04	68,03	560,04	0,18	1,66	240	2,9	199,83	288,26	46,53	3,54	
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>															

М.П.  
 ..

338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6	
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2	
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		300	7,30	5,50	29,20	202	0,1	11,6	40	0,4	244	220	74	0,8	
<b>Обед</b>															
62/К/ССЖ	Салат из отварной моркови	60	0,91	5,07	4,83	69,45	0,04	3,5	1400	2,48	19,64	38,75	26,64	0,5	
130/К/ССЖ	Суп-пюре овощной с курицей со сметаной, 200/15/10	225	6,98	11,3	10,55	172,59	0,29	11,55	376,98	0,37	52,69	100,02	23,62	0,88	
270/К/ССЖ	Суфле из говядины с соусом сметанным, 90/30	120	26,08	17,84	6,27	289,86	0,86	3,60	59,1	0,23	27,86	276,39	35,2	3,9	
172/М/ССЖ	Каша рисовая вязкая	150	2,31	0,33	24,42	109,89	0,03			0,13	4,48	49,88	16,61	0,34	
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2	
<b>Итого за Обед</b>		815	41,56	35,36	93,76	872,12	1,33	178,65	1966,8	4,6	128,4	519,96	124,58	7,28	
<b>Полдник</b>															
	Ряженка	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2	
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6	
<b>Итого за Полдник</b>		300	7,50	5,50	29,40	198	0,08	10		0,4	256	212	70	0,8	
<b>Итого за день</b>		1945	73,46	70,40	220,39	1832,16	1,69	201,91	2246,8	8,3	828,23	1240,22	315,11	12,42	

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02	
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (говядина) в сметанном соусе	90	15,48	15,5	3,22	214,44	0,53	3,1	108	3,2	19,18	162,03	22,5	2,29	
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86	
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
<b>Итого за Завтрак</b>		490	28,42	26,94	76,23	663,13	0,72	4,4	175,12	4,73	168,14	362,52	75,34	4,98	
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>															
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6	

М.П.  
 ..

	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	40	0,4	250	216	72	0,8
<b>Обед</b>														
52/М/ССЖ	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,05	5,02	50,88	0,01	5,7	1,14	0,42	21,83	24,72	12,58	0,82
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с говядиной, 200/10	210	4,66	6,75	14,3	136,75	0,17	10,45	161,32	2,33	12,28	76,89	22,1	1,04
311/К/ССЖ	Бефстроганов из куриного филе	90	14,12	14,22	5,43	203,99	0,08	2,29	32,94	2,37	34,56	146,29	18,64	0,78
172/М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	150	4,41	1,16	19,99	107,8	0,15		0,7	0,28	8,84	104,68	70,11	2,36
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
<b>Итого за Обед</b>		770	28,93	25,88	86,34	693,51	0,51	21,44	197,7	6,38	96,64	407,98	144,63	6,31
<b>Полдник</b>														
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	40	0,4	250	216	72	0,8
<b>Итого за день</b>		1860	71,15	63,82	247,77	1864,64	1,43	49,44	452,82	11,91	764,78	1202,5	363,97	12,89

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимне-весенний  
**День:** понедельник  
**Неделя:** 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
210/М/ЩД	Омлет паровой	70	7,69	9,94	1,35	125,69	0,05	0,26	150	1,68	55,54	125,73	9,56	1,43
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210	5,74	6,53	45,44	264,14	0,07	1,3	44,5	0,31	126,57	151,88	34,14	0,56
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>		530	16,97	24,18	78,74	603,86	0,18	31,66	264,51	2,72	200,79	324,16	61,86	3,75
<b>Промежуточное питание (завтрак 2)</b>														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91

М.П.  
 ..

<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		300	3,32	1,92	34,74	171,65	0,06	10,83	12,82	0,46	80,48	86,64	54,24	1,51
<b>Обед</b>														
74/М/ССЖ	Икра овощная	60	1,4	4,18	6,21	69,02	0,05	18,35	242,88	1,97	23,83	33,47	17,03	0,64
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с курицей, 200/10/15	225	6,24	7,74	8,84	130,54	0,29	16,94	181,68	1,09	32,7	84,17	21,81	0,96
245/М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	90	14,01	14,06	5,25	204,01	0,47	4,19	18	2,38	30,88	155,51	21,41	2,12
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,9	31,4	0,2	43,44	96,82	32,8	1,2
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
<b>Итого за Обед</b>		785	30,44	31,34	89,94	767,29	1,09	65,98	561,41	7,25	168,95	444,07	128,6	6,63
<b>Полдник</b>														
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		300	1,70	0,52	32,05	141,41	0,04	10,1	0,5	0,4	13,28	36,24	46,4	1,45
<b>Итого за день</b>		1915	52,43	57,96	235,47	1684,21	1,37	118,57	839,24	10,83	463,5	891,11	291,1	13,34

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
394/М/ССЖ	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким, 200/30	230	24,44	11,27	53,06	415,01	0,15	0,50	79,95	1,2	176,10	276,67	32,7	1,35
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
428/М/ССЖ	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого за Завтрак</b>		490	30,29	20,44	91,08	674,26	0,25	1,33	137,77	1,96	262,48	381,81	61,53	3,28

М.П.  
 ..

Промежуточное питание (завтрак 2)														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		300	7,30	5,50	29,20	202	0,1	11,6	40	0,4	244	220	74	0,8
Обед														
89/К/ССЖ	Салат картофельный с кальмаром	60	3,64	3,49	7,37	75,71	0,08	8,38	302,61	1,75	14,49	67,42	27,75	0,61
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10	210	4,3	8,83	16,78	159,22	0,20	13,8	181,8	2,88	15,34	82,28	23,58	1,3
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	240	22,18	19,4	20,53	347,62	1,06	51,03	323,29	1,96	42,21	246,28	53,47	2,92
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,49	0,16	21,67	93,99	0,02	84,59	69,46	0,36	12,16	12,32	4,98	0,54
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
<b>Итого за Обед</b>		770	35,38	32,48	95,33	817,54	1,46	157,8	877,16	7,73	98	460,5	129,58	6,52
Полдник														
	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		300	7,50	5,50	29,40	198	0,08	10		0,4	256	212	70	0,8
<b>Итого за день</b>		1 860	80,47	63,92	245,01	1891,8	1,89	180,73	1054,93	10,49	860,48	1274,31	335,11	11,4

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей, 90/150	240	26,68	15,56	40,69	405,08	0,17	3,2	777,5	2,58	29,39	307,52	63,83	1,77
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>		490	30,22	23,27	72,64	619,11	0,23	33,3	847,51	3,31	48,07	354,07	81,99	3,53

М.П.  
 "

Промежуточное питание (завтрак 2)														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		300	3,32	1,92	34,74	171,65	0,06	10,83	12,82	0,46	80,48	86,64	54,24	1,51
Обед														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,51	5,06	1,94	55,36	0,02	5,7	4,8	2,27	12,05	19,95	8,05	0,32
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220	7,05	4,98	14,44	131,1	0,28	18,19	166,56	1,03	18,5	110,14	29,43	1,64
234/М/ЩД	Котлета рыбная (горбуша) на пару с маслом сливочным, 90/5	95	15,19	16,84	18,60	286,96	0,18	0,53	40,2	5,41	23,11	153,74	30,62	1,22
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,9	31,4	0,2	43,44	96,82	32,8	1,2
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
<b>Итого за Обед</b>		785	31,35	32,24	104,57	836,39	0,76	50,92	242,96	10,52	135,23	454,75	136,45	6,09
Полдник														
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	40	0,4	250	216	72	0,8
<b>Итого за день</b>		1875	71,79	62,93	254,55	1881,15	1,15	106,85	1143,29	14,69	513,78	1111,46	344,68	11,93

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
210/М/ЩД	Омлет паровой	70	7,69	9,94	1,35	125,69	0,05	0,26	150	1,68	55,54	125,73	9,56	1,43
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5	210	8,61	7,61	41,54	269,54	0,23	1,3	45,4	0,51	132,37	225,98	104,14	3,17
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>		530	19,74	25,22	73,39	600,74	0,34	1,66	240,9	2,81	204,79	397,75	131,35	6,27

Промежуточное питание (завтрак 2)														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6,П.
	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		300	7,50	5,50	29,40	198	0,08	10		0,4	256	212	70	0,8
Обед														
62/К/ССЖ	Салат из отварной моркови	60	0,91	5,07	4,83	69,45	0,04	3,5	1400	2,48	19,64	38,75	26,64	0,5
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с говядиной, 200/10/10	220	3,74	8,12	10,46	125,49	0,16	16,79	191,59	1,94	38,15	76,66	24,16	1,36
311/К/ССЖ	Бефстроганов из куриного филе	90	14,12	14,22	5,43	203,99	0,08	2,29	32,94	2,37	34,56	146,29	18,64	0,78
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
<b>Итого за Обед</b>		780	29,50	28,74	100,17	773,36	0,48	25,58	1624,53	8,43	125,79	366,39	103,03	4,83
Полдник														
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		300	7,30	5,50	29,20	202	0,1	11,6	40	0,4	244	220	74	0,8
<b>Итого за день</b>		1910	64,04	64,96	232,16	1774,1	1	48,84	1905,43	12,04	830,58	1196,14	378,38	12,7

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (говядина) в сметанном соусе	90	15,48	15,5	3,22	214,44	0,53	3,1	108	3,2	19,18	162,03	22,5	2,29
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>Итого за Завтрак</b>		480	28,34	19,69	76,10	597,03	0,72	4,4	130,12	4,63	165,74	359,52	75,29	4,96
Промежуточное питание (завтрак 2)														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
<b>Итого за Промежуточное питание (завтрак 2)</b>		300	3,32	1,92	34,74	171,65	0,06	10,83	12,82	0,46	80,48	86,64	54,24	1,51
Обед														
74/М/ССЖ	Икра овощная	60	1,4	4,18	6,21	69,02	0,05	18,35	242,88	1,97	23,83	33,47	17,03	0,64
106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20	220	6,14	6,76	14,74	144,69	0,15	18,14	171	2,65	19,69	100,55	29,71	1,04
263/М/ССЖ	Рагу из овощей с говядиной	240	24,75	15,9	18,32	317,03	0,9	51,26	283,54	2,54	38,19	297,3	59,94	4,66
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2

<b>Итого за Обед</b>		780	37,17	27,54	80,87	724,83	1,2	90,75	699,02	8,14	100,84	486,72	127,88	7,65
<b>Полдник</b>														
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		300	1,80	0,56	33,50	149,93	0,04	40,1	25,01	0,51	15,08	36,75	46,91	1,54
<b>Итого за день</b>		1 860	70,63	49,71	225,21	1643,44	2,02	146,08	866,97	13,74	362,14	969,63	304,32	15,66