

Цели:

| № реп. | Продукты, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |   |   | ЭЦ (ккал) | Минеральные вещества (мг) |   |    |    |    |    |    |    |    |  |
|--------|------------------------------|------------------|----------------------|---|---|-----------|---------------------------|---|----|----|----|----|----|----|----|--|
|        |                              |                  | Б                    | Ж | У |           | В1                        | С | А  | Е  | Са | Р  | Мг | К  | Na |  |
| 1      |                              | 3                | 4                    | 5 | 6 | 7         | 8                         | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |    |  |

| № реп. | Продукты, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |   |   | ЭЦ (ккал) | Минеральные вещества (мг) |   |    |    |    |    |    |    |    |  |
|--------|------------------------------|------------------|----------------------|---|---|-----------|---------------------------|---|----|----|----|----|----|----|----|--|
|        |                              |                  | Б                    | Ж | У |           | В1                        | С | А  | Е  | Са | Р  | Мг | К  | Na |  |
| 1      |                              | 3                | 4                    | 5 | 6 | 7         | 8                         | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |    |  |

| № реп. | Продукты, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |   |   | ЭЦ (ккал) | Минеральные вещества (мг) |   |    |    |    |    |    |    |    |  |
|--------|------------------------------|------------------|----------------------|---|---|-----------|---------------------------|---|----|----|----|----|----|----|----|--|
|        |                              |                  | Б                    | Ж | У |           | В1                        | С | А  | Е  | Са | Р  | Мг | К  | Na |  |
| 1      |                              | 3                | 4                    | 5 | 6 | 7         | 8                         | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |    |  |

Итого за день

Возрастная 7-11 лет

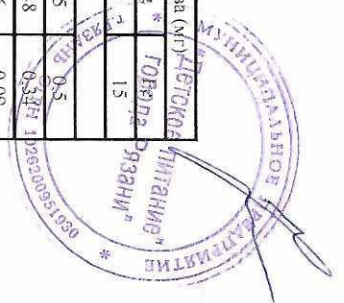
День: вторник

Цели:

| № реп. | Продукты, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |   |   | ЭЦ (ккал) | Минеральные вещества (мг) |   |    |    |    |    |    |    |    |  |
|--------|------------------------------|------------------|----------------------|---|---|-----------|---------------------------|---|----|----|----|----|----|----|----|--|
|        |                              |                  | Б                    | Ж | У |           | В1                        | С | А  | Е  | Са | Р  | Мг | К  | Na |  |
| 1      |                              | 3                | 4                    | 5 | 6 | 7         | 8                         | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |    |  |

| № реп. | Продукты, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |   |   | ЭЦ (ккал) | Минеральные вещества (мг) |   |    |    |    |    |    |    |    |  |
|--------|------------------------------|------------------|----------------------|---|---|-----------|---------------------------|---|----|----|----|----|----|----|----|--|
|        |                              |                  | Б                    | Ж | У |           | В1                        | С | А  | Е  | Са | Р  | Мг | К  | Na |  |
| 1      |                              | 3                | 4                    | 5 | 6 | 7         | 8                         | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |    |  |

| № реп. | Продукты, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |   |   | ЭЦ (ккал) | Минеральные вещества (мг) |   |    |    |    |    |    |    |    |  |
|--------|------------------------------|------------------|----------------------|---|---|-----------|---------------------------|---|----|----|----|----|----|----|----|--|
|        |                              |                  | Б                    | Ж | У |           | В1                        | С | А  | Е  | Са | Р  | Мг | К  | Na |  |
| 1      |                              | 3                | 4                    | 5 | 6 | 7         | 8                         | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |    |  |







Возрастная 7-11 лет

День: понедельник

Неделя:

2

| № рец.                  | Присем пища, наименование блюда               | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |       |        |       |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |
|-------------------------|---|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|---------------------------|--|--|--|--|
|                         |   |                  | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С     | А      | Е     | Са     | Р      | Мg     | Fe                        |  |  |  |  |
| 1                       |   | 2                | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9     | 10     | 11    | 12     | 13     | 14     | 15                        |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |                  |                      |       |        |           |               |       |        |       |        |        |        |                           |  |  |  |  |
|                         | Каша овсяная молочная СД                      | 160              | 4,78                 | 3,42  | 17,15  | 118,46    | 0,142         | 0,79  | 12,2   | 0,408 | 89,17  | 139,27 | 36,38  | 1                         |  |  |  |  |
|                         | Какао на молоке СД                            | 180              | 3,37                 | 3,16  | 4,17   | 58,6      | 0,036         | 1,04  | 16     | 0,012 | 112,81 | 107,19 | 29,46  | 0,97                      |  |  |  |  |
|                         | Булочка с маслом сливочным 25/10              | 35               | 1,83                 | 7,5   | 12,88  | 126,34    | 0,065         | 0,04  | 0,04   | 0,1   | 2,4    | 3      |        | 0,02                      |  |  |  |  |
|                         | Яблоко  | 140              | 0,6                  | 0,6   | 13,7   | 65,8      | 0,042         | 14    | 7      | 0,28  | 22,4   | 15,4   | 12,6   | 3,08                      |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |                  |                      |       |        |           |               |       |        |       |        |        |        |                           |  |  |  |  |
|                         |   | 515              | 10,58                | 14,68 | 47,9   | 369,2     | 0,285         | 15,83 | 35,24  | 0,8   | 226,78 | 264,86 | 78,44  | 5,07                      |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |                  |                      |       |        |           |               |       |        |       |        |        |        |                           |  |  |  |  |
|                         | Салат из свежих помидоров                     | 60               | 0,68                 | 4,11  | 2,82   | 51,01     | 0,036         | 15    |        | 0,42  | 8,4    | 12     | 79,8   | 0,54                      |  |  |  |  |
|                         | Суп картофельный с фасолью на курином бульоне | 200              | 6,25                 | 6,11  | 15,25  | 140,97    | 0,146         | 9,4   | 0,804  | 1,974 | 34,04  | 125,12 | 31,74  | 1,554                     |  |  |  |  |
|                         | Бифштекс из говядины СД                       | 100              | 16,76                | 14,76 | 5,35   | 221,23    | 0,12          | 2,47  | 0,035  | 3,67  | 35,78  | 203,81 | 29,35  | 1,8                       |  |  |  |  |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая                    | 150              | 6,97                 | 5,44  | 31,47  | 202,72    | 0,237         | 0,02  | 0,02   | 0,49  | 12,2   | 165,4  | 110    | 3,695                     |  |  |  |  |
|                         | Чай с шиповником СД                           | 180              | 0,3                  | 0,09  | 1,52   | 8,12      | 0,003         | 30,1  | 0,025  | 0,114 | 6,75   | 8,75   | 4,91   | 0,091                     |  |  |  |  |
|                         | Хлеб ржаной                                   | 50               | 4,3                  | 1,7   | 21,3   | 129,5     | 0,22          | 0,2   | 0      | 0,165 | 36,5   | 62,5   | 20     | 1,415                     |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |                  |                      |       |        |           |               |       |        |       |        |        |        |                           |  |  |  |  |
|                         |   | 740              | 35,26                | 32,21 | 77,71  | 753,55    | 0,762         | 57,17 | 0,084  | 6,833 | 133,67 | 577,58 | 275,8  | 9,095                     |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |   |                  |                      |       |        |           |               |       |        |       |        |        |        |                           |  |  |  |  |
|                         |   | 1255             | 45,84                | 46,89 | 125,61 | 1122,75   | 1,047         | 73    | 35,324 | 7,653 | 360,45 | 842,44 | 354,24 | 14,165                    |  |  |  |  |

Возрастная 7-11 лет

День: вторник

Неделя:

2

| № рец.                  | Присем пища, наименование блюда     | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |         |        |       |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |
|-------------------------|-------------------------------------|------------------|----------------------|-------|-------|-----------|---------------|---------|--------|-------|--------|---------|--------|---------------------------|--|--|--|--|
|                         |                                     |                  | Б                    | Ж     | У     |           | В1            | С       | А      | Е     | Са     | Р       | Мg     | Fe                        |  |  |  |  |
| 1                       |                                     | 2                | 4                    | 5     | 6     | 7         | 8             | 9       | 10     | 11    | 12     | 13      | 14     | 15                        |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                     |                  |                      |       |       |           |               |         |        |       |        |         |        |                           |  |  |  |  |
|                         | Сыр полутвердый                     | 15               | 0,48                 | 4,43  |       | 53,75     | 0,006         | 0,11    | 0,039  | 0,075 | 132    | 75      | 5,25   | 0,5                       |  |  |  |  |
|                         | Поджаренная из зеленого горошка     | 20               | 0,62                 | 0,04  | 1,3   | 8,04      | 0,022         | 2       |        | 0,04  | 4      | 12,4    | 4,2    | 0,14                      |  |  |  |  |
|                         | Брокколи на пару                    | 150              | 4,93                 | 2,7   | 7,04  | 70,78     | 0,12          | 156,99  | 54,56  | 2,25  | 83,82  | 116,43  | 37,13  | 1,29                      |  |  |  |  |
|                         | Кофейный напиток на молоке СД       | 180              | 3,32                 | 2,89  | 8,03  | 71,03     | 0,036         | 1,17    | 18     |       | 108,9  | 81,9    | 12,6   | 0,09                      |  |  |  |  |
|                         | Йогурт                              | 100              | 2,8                  | 1,5   | 14    | 72        | 0,03          | 1,6     | 23     | 0     | 109    | 85      | 13     | 0,1                       |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     |                  |                      |       |       |           |               |         |        |       |        |         |        |                           |  |  |  |  |
|                         |                                     | 465              | 12,15                | 11,56 | 30,37 | 275,6     | 0,214         | 161,87  | 95,599 | 2,365 | 437,72 | 370,73  | 72,18  | 2,12                      |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                     |                  |                      |       |       |           |               |         |        |       |        |         |        |                           |  |  |  |  |
|                         | Салат из свежих с сыром             | 60               | 2,68                 | 7,41  | 4,84  | 96,77     | 0,014         | 5,556   | 0,021  |       | 90,75  | 63,75   | 14,9   | 0,85                      |  |  |  |  |
|                         | Суп картофельный с крупой и рыбой   | 200              | 2,53                 | 4,4   | 11,74 | 96,68     | 0,04          | 5,4     |        | 1,895 | 8,98   | 48,74   | 16,15  | 0,539                     |  |  |  |  |
|                         | Рагу из овощей со свиной            | 240              | 17,27                | 23,63 | 19,6  | 360,17    | 0,593         | 41,45   | 0,002  | 2,179 | 53,64  | 250,04  | 57,13  | 2,31                      |  |  |  |  |
|                         | Компот из свежих яблок с клюквой СД | 180              | 0,12                 | 0,12  | 2,96  | 13,41     | 0,009         | 3,08    |        | 0,065 | 4,87   | 3,355   | 2,78   | 0,66                      |  |  |  |  |
|                         | Хлеб ржаной                         | 50               | 4,3                  | 1,7   | 21,3  | 129,5     | 0,22          | 0,2     | 0      | 0,165 | 36,5   | 62,5    | 20     | 1,415                     |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                     |                  |                      |       |       |           |               |         |        |       |        |         |        |                           |  |  |  |  |
|                         |                                     | 730              | 26,9                 | 37,26 | 60,44 | 696,53    | 0,876         | 55,686  | 0,023  | 4,304 | 194,74 | 428,385 | 110,96 | 5,774                     |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                     |                  |                      |       |       |           |               |         |        |       |        |         |        |                           |  |  |  |  |
|                         |                                     | 1195             | 39,05                | 48,82 | 90,81 | 972,13    | 1,09          | 217,556 | 95,622 | 6,669 | 632,46 | 799,115 | 183,14 | 7,894                     |  |  |  |  |

Возрастная 7-11 лет

День: среда

Неделя:

2

| № рел.                  | Примеч. пицц. наименование блюда          | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        |        |        |        | ЭЦ (ккал) | Витаминный (мг) |        |         |        |        |   |    |    |  |  | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |
|-------------------------|---|------------------|----------------------|-------|--------|--------|--------|--------|-----------|-----------------|--------|---------|--------|--------|---|----|----|--|--|---------------------------|--|--|--|--|
|                         |   |                  | Б                    | Ж     | У      | 6      | 7      | 8      |           | В1              | С      | А       | Е      | Ca     | Р | Мg | Fe |  |  |                           |  |  |  |  |
| 1                       | 2   | 3                | 4                    | 5     | 6      | 7      | 8      | 9      | 10        | 11              | 12     | 13      | 14     | 15     |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |                  |                      |       |        |        |        |        |           |                 |        |         |        |        |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
|                         | Запеканка из творога с соевым йогуртом    | 150              | 18,91                | 13,19 | 11,48  | 240,27 | 0,075  | 0,49   | 0,654     | 1,528           | 166,48 | 248,66  | 33,4   | 0,75   |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
|                         | Чай с лимоном                             | 180              | 0,26                 | 0,05  | 0,13   | 2,02   | 0,003  | 2,5    | 0,001     | 0,012           | 7,35   | 9,56    | 5,12   | 0,86   |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
|                         | Хлеб ржанно-пшеничный "Здоровье"          | 25               | 1,75                 | 0,25  | 12,75  | 60     | 0,05   | 0      | 0,35      | 0,6             | 8,25   | 48,5    | 12,75  | 1,1    |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
|                         | Груша                                     | 170              | 0,7                  | 0,5   | 17,5   | 79,9   | 0,042  | 14     | 7         | 0,28            | 22,4   | 15,4    | 12,6   | 3,08   |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за завтрак</b> |   |                  |                      |       |        |        |        |        |           |                 |        |         |        |        |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
|                         |   | 525              | 21,62                | 13,99 | 41,86  | 382,19 | 0,17   | 16,99  | 7,205     | 2,42            | 204,48 | 322,12  | 63,87  | 5,79   |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |                  |                      |       |        |        |        |        |           |                 |        |         |        |        |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
|                         | Салат из обжаренной капусты с морковью СД | 60               | 0,92                 | 3,05  | 2,62   | 41,64  | 21,45  | 21,45  |           | 1,391           | 24,18  | 17,93   | 9,8    | 0,32   |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
|                         | Суп овощной на курином бульоне            | 200              | 3,3                  | 5,81  | 8,5    | 99,48  | 0,106  | 12,717 | 0,004     | 1,212           | 13,5   | 70,38   | 22,01  | 0,739  |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
|                         | Плов из птицы(курица перловая)            | 200              | 5,72                 | 4,81  | 31,09  | 190,49 | 0,078  | 3,03   | 4,9       | 1,941           | 28,6   | 158,372 | 39,23  | 1,17   |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
|                         | Компот из сухофруктов СД                  | 180              | 0,51                 | 0,09  | 8,72   | 37,71  | 0,975  |        | 0,003     | 1,905           | 6,69   | 1,115   | 2,87   | 2,22   |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
|                         | Хлеб ржаной                               | 50               | 4,3                  | 1,7   | 21,3   | 129,5  | 0,22   | 0,2    | 0         | 0,165           | 36,5   | 62,5    | 20     | 1,415  |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |                  |                      |       |        |        |        |        |           |                 |        |         |        |        |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
|                         |   | 690              | 14,75                | 13,46 | 72,23  | 498,82 | 22,829 | 37,397 | 4,907     | 6,614           | 109,47 | 310,297 | 93,91  | 5,864  |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |   |                  |                      |       |        |        |        |        |           |                 |        |         |        |        |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
|                         |   | 1215             | 36,37                | 29,45 | 114,09 | 881,01 | 22,999 | 54,387 | 12,112    | 9,034           | 313,95 | 632,417 | 157,78 | 11,654 |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |

Возрастная 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя:

2

| № рел.                  | Примеч. пицц. наименование блюда              | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        |        |       |        | ЭЦ (ккал) | Витаминный (мг) |        |         |        |        |   |    |    |  |  | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |
|-------------------------|---|------------------|----------------------|-------|--------|--------|-------|--------|-----------|-----------------|--------|---------|--------|--------|---|----|----|--|--|---------------------------|--|--|--|--|
|                         |   |                  | Б                    | Ж     | У      | 6      | 7     | 8      |           | В1              | С      | А       | Е      | Ca     | Р | Мg | Fe |  |  |                           |  |  |  |  |
| 1                       | 2   | 3                | 4                    | 5     | 6      | 7      | 8     | 9      | 10        | 11              | 12     | 13      | 14     | 15     |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |                  |                      |       |        |        |       |        |           |                 |        |         |        |        |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
|                         | Омлет белковый паровой СД                     | 50               | 5,89                 | 7,38  | 0,78   | 93,07  | 0,035 | 0,13   | 2,11      | 1,144           | 36,3   | 93,62   | 6,68   | 1,11   |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
|                         | Каша молочная пшеница СД                      | 150              | 3,31                 | 3,69  | 9,91   | 86,12  | 0,06  | 0,98   | 15        | 0,304           | 96,07  | 89,53   | 18,48  | 0,34   |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
|                         | Напиток кофеяный на молоке СД                 | 180              | 3,32                 | 2,89  | 8,03   | 71,03  | 0,036 | 1,17   | 18        |                 | 108,9  | 81,9    | 12,6   | 0,09   |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
|                         | Хлеб ржанно-пшеничный "Здоровье"              | 25               | 1,75                 | 0,25  | 12,75  | 60     | 0,05  | 0      | 0,15      | 0,6             | 8,25   | 48,5    | 12,75  | 1,1    |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
|                         | Яблоко  | 140              | 0,6                  | 0,6   | 13,7   | 65,8   | 0,042 | 14     | 7         | 0,28            | 22,4   | 15,4    | 12,6   | 3,08   |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за завтрак</b> |   |                  |                      |       |        |        |       |        |           |                 |        |         |        |        |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
|                         |   | 545              | 14,87                | 14,81 | 45,17  | 376,02 | 0,223 | 16,28  | 42,26     | 2,328           | 271,92 | 328,95  | 63,11  | 5,72   |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |                  |                      |       |        |        |       |        |           |                 |        |         |        |        |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
|                         | Салат из свежих помидоров                     | 60               | 0,68                 | 4,11  | 2,82   | 51,01  | 0,036 | 15     |           | 0,42            | 8,4    | 12      | 79,8   | 0,54   |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
|                         | Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 200              | 5,81                 | 4,4   | 15,42  | 124,52 | 0,201 | 9,2    |           | 1,488           | 23,36  | 80,76   | 28,94  | 1,78   |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
|                         | Виточек из индейки СД                         | 100              | 3,27                 | 2,3   | 8,65   | 68,68  | 0,047 | 0,6    | 0,522     | 0,897           | 2,82   | 21,007  | 3,28   | 0,11   |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
|                         | Каша перловая рассыпчатая СД                  | 150              | 4,46                 | 0,53  | 32,11  | 151,06 | 0,038 |        |           | 0,528           | 18,24  | 155,04  | 19,2   | 0,86   |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
|                         | Напиток витаминный СД                         | 180              | 0,4                  | 0,13  | 7,99   | 34,74  | 0,015 | 70     | 0,057     | 0,301           | 9,8    | 10,22   | 4,13   | 0,42   |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
|                         | Хлеб ржаной                                   | 50               | 4,3                  | 1,7   | 21,3   | 129,5  | 0,22  | 0,2    | 0         | 0,165           | 36,5   | 62,5    | 20     | 1,415  |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |                  |                      |       |        |        |       |        |           |                 |        |         |        |        |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
|                         |   | 740              | 18,92                | 13,17 | 88,29  | 559,51 | 0,577 | 95     | 0,579     | 3,799           | 99,12  | 341,527 | 155,35 | 5,125  |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |   |                  |                      |       |        |        |       |        |           |                 |        |         |        |        |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |
|                         |   | 1285             | 33,79                | 27,98 | 133,46 | 935,53 | 0,8   | 111,28 | 42,839    | 6,127           | 371,04 | 670,477 | 218,46 | 10,845 |   |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |

