

Утверждаю;
Директор ГКОУ КК специальная
(коррекционная) школы-интернат
с.Ковалевского Краснодарского края


« _____ » _____ г.



Примерное двухнедельное, перспективное меню, для учащихся государственного казенного общеобразовательного учреждения Краснодарского края специальной (коррекционной) школы-интерната села Ковалевского
7-11 лет

1 день (возраст 7-11 лет)

Понедельник

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводь	Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
						Fe	Ca	P	Mq	B	C	A	E
28 % Завтрак													
Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом	205,00	5,12	6,62	32,61	210,13	0,50	66,05	79,86	19,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,34	11,60	4,12	6,50	0,00	6,00	0,00	0,00
Батон "Йодированный" с маслом	30,00	1,12	11,30	0,90	132,30	0,02	0,22	0,19	0,03	0,01	2,10	0,03	0,00
Сыр российский тв.сортов	30,00	6,96	8,85	0,00	109,20	0,30	264,00	15,00	10,50	0,01	0,21	0,08	0,15
Хлеб пшеничный	20,00	1,62	0,20	10,56	48,40	0,53	4,60	27,00	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	505,00	16,62	27,22	64,11	590,67	2,59	353,47	157,77	56,43	0,11	8,31	0,11	0,15
32 % Обед													
Суп картофельный с бобовыми постный	200,00	1,87	3,11	10,89	79,03	2,13	52,30	97,00	21,60	0,09	1,13	0,05	1,81
Жаркое по-домашнему с мясом говядины	200,00	20,49	15,75	20,12	303,71	5,40	18,00	376,00	44,00	1,36	26,36	0,06	0,17
Овощная нарезка по сезону (огурцы)	60,00	0,48	0,06	1,38	7,80	0,18	9,60	28,80	7,80	0,02	1,68	0,00	0,02
Компот из смеси сухофруктов	180,00	0,50	0,00	25,10	102,41	0,45	3,24	3,24	1,62	0,54	4,95	0,07	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	720,00	29,88	19,77	97,17	680,15	10,66	103,22	617,64	116,82	2,19	34,12	0,18	2,00
11 % Полдник													
Печенье	25,00	0,26	0,13	1,90	111,75	58,00	53,33	100,00	7,42	0,06	0,05	26,67	0,00
Кофейный напиток с молоком	180,00	1,26	1,44	15,62	80,39	0,32	62,28	151,20	5,40	0,02	0,41	0,07	0,05
Яблоки свежие	100,00	0,27	0,00	9,23	37,46	0,12	6,00	11,00	5,00	0,02	4,60	3,00	0,18
Итого:	305,00	1,79	1,57	26,75	229,60	58,44	121,61	262,20	17,82	0,10	5,06	29,74	0,23

23 % Ужин

Фрикадельки рыбные в белом соусе	100,00	10,46	5,41	5,52	80,82	0,41	44,27	20,25	23,03	0,03	2,35	0,32	0,03
Рагу из овощей	140,00	2,91	11,61	17,62	186,53	1,07	19,04	55,70	25,11	0,64	15,37	2,38	0,26
Сок яблочный пром. производства	200,00	1,80	0,18	5,22	32,40	2,52	12,60	0,00	0,00	0,02	3,60	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	520,00	21,71	18,05	68,04	486,95	6,50	95,99	188,55	89,94	0,87	21,32	2,70	0,29

7 % Второй ужин

Йогурт 2,5%	200,00	10,00	6,40	5,00	102,00	0,10	126,00	95,00	30,00	0,15	0,60	70,00	0,75
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	220,00	11,68	6,65	13,00	144,00	1,00	133,00	126,60	39,40	0,19	0,60	70,00	0,75
Всего:	2270,00	81,68	73,26	269,07	2131,37	79,19	807,29	1352,76	320,41	3,46	69,41	102,73	3,42

100 %

Итого:	500,00	1,91	1,11	10,81	38,03	3,23	25,70	33,00	37,40	0,19	1,18	0,00	0,12
--------	--------	------	------	-------	-------	------	-------	-------	-------	------	------	------	------

35 % Завтрак

Итого:	200,00	1,91	1,11	10,81	38,03	3,23	25,70	33,00	37,40	0,19	1,18	0,00	0,12
Хлеб пшеничный	10,00	1,91	0,12	9,00	45,00	0,90	9,00	31,00	8,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	10,00	1,91	0,12	9,00	45,00	0,90	9,00	31,00	8,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Сок яблочный из соевых	10,00	0,18	0,02	0,18	1,80	0,30	1,80	1,00	1,00	0,01	0,17	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	10,00	1,91	0,12	9,00	45,00	0,90	9,00	31,00	8,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	10,00	1,91	0,12	9,00	45,00	0,90	9,00	31,00	8,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Сок яблочный из соевых	10,00	0,18	0,02	0,18	1,80	0,30	1,80	1,00	1,00	0,01	0,17	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	10,00	1,91	0,12	9,00	45,00	0,90	9,00	31,00	8,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	10,00	1,91	0,12	9,00	45,00	0,90	9,00	31,00	8,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Сок яблочный из соевых	10,00	0,18	0,02	0,18	1,80	0,30	1,80	1,00	1,00	0,01	0,17	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	10,00	1,91	0,12	9,00	45,00	0,90	9,00	31,00	8,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	10,00	1,91	0,12	9,00	45,00	0,90	9,00	31,00	8,00	0,04	0,00	0,00	0,00

35 % Завтрак

Итого:	200,00	1,91	1,11	10,81	38,03	3,23	25,70	33,00	37,40	0,19	1,18	0,00	0,12
--------	--------	------	------	-------	-------	------	-------	-------	-------	------	------	------	------

2 день (возраст 7-11 лет)

Вторник

Вторник														
Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества				Витамины				
						Fe	Ca	P	Mg	B	C	A	E	
23 % Завтрак														
Запеканка из творога	200,00	29,22	12,11	29,10	342,23	0,30	48,65	43,14	8,25	0,03	0,37	0,05	0,00	
Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,34	11,60	4,12	6,50	0,00	6,00	0,00	0,00	
Батон "Йодированный" с маслом	30,00	1,12	11,30	0,90	132,30	0,02	0,22	0,19	0,03	0,01	2,10	0,03	0,00	
Сыр российский тв.сортов	30,00	6,96	8,85	0,00	109,20	0,30	264,00	15,00	10,50	0,01	0,21	0,08	0,15	
Хлеб пшеничный	20,00	1,62	0,20	10,56	48,40	0,53	4,60	27,00	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00	
Итого:	500,00	40,72	32,71	60,60	722,77	2,39	336,07	121,05	45,48	0,14	8,68	0,16	0,15	
31 % Обед														
Суп крестьянский с ячневой крупой	200,00	1,85	6,19	12,34	112,47	2,13	52,30	97,00	21,60	0,09	1,13	0,05	1,81	
Печень говяжья по- строгановски	100,00	21,20	26,32	4,27	336,50	4,50	29,83	222,71	15,16	0,16	7,01	4,55	0,81	
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150,00	5,52	5,30	35,33	210,10	2,33	2,33	107,06	27,30	0,24	0,00	0,00	7,55	
Овощная нарезка по сезону (помидоры)	60,00	0,66	0,06	1,44	9,60	0,18	6,00	14,40	6,60	0,42	15,96	0,14	0,48	
Кисель	180,00	1,22	0,00	26,12	104,57	0,00	8,10	0,00	0,00	0,54	27,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00	
Итого:	770,00	36,99	38,72	119,18	960,44	11,64	118,64	553,77	112,46	1,63	51,10	4,74	10,65	
11 % Полдник														
Булочка с изюмом пром. производства	40,00	2,24	2,08	6,04	130,00	0,96	73,76	135,76	16,12	0,08	0,08	55,36	0,00	
Какао с молоком	180,00	4,37	4,54	29,46	176,14	0,27	63,09	138,60	6,30	0,02	0,45	0,07	0,05	
Яблоки свежие	100,00	0,27	0,00	9,23	37,46	0,12	6,00	11,00	5,00	0,02	4,60	3,00	0,18	
Итого:	320,00	6,88	6,62	44,73	343,60	1,35	142,85	285,36	27,42	0,12	5,13	58,43	0,23	

30 % Ужин

Плов из отварной птицы	180,00	28,03	38,85	35,19	640,36	1,56	69,34	59,40	48,69	0,17	0,45	0,09	2,01
Икра кабачковая	60,00	0,60	4,20	4,80	60,00	0,60	21,12	14,16	15,30	0,03	4,20	0,03	1,50
Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	520,00	37,17	44,10	85,47	923,56	7,46	124,54	186,16	105,79	0,40	8,65	0,12	3,51

5 % Второй ужин

Ряженка 2,5 %	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00	0,02	248,00	184,00	28,00	0,03	0,45	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	220,00	7,68	5,25	16,40	144,00	0,92	255,00	215,60	37,40	0,07	0,45	0,00	0,00
Всего:	2330,00	129,44	127,40	326,38	3094,37	23,76	977,10	1361,94	328,55	2,36	74,01	63,45	14,54

100 %

Плов из отварной птицы	180,00	28,03	38,85	35,19	640,36	1,56	69,34	59,40	48,69	0,17	0,45	0,09	2,01
Икра кабачковая	60,00	0,60	4,20	4,80	60,00	0,60	21,12	14,16	15,30	0,03	4,20	0,03	1,50
Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	520,00	37,17	44,10	85,47	923,56	7,46	124,54	186,16	105,79	0,40	8,65	0,12	3,51

31 %

Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Итого:	240,00	5,04	0,70	21,80	120,00	4,60	51,00	72,20	48,80	0,10	8,40	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Итого:	240,00	5,04	0,70	21,80	120,00	4,60	51,00	72,20	48,80	0,10	8,40	0,00	0,00

32 %

Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Итого:	240,00	5,04	0,70	21,80	120,00	4,60	51,00	72,20	48,80	0,10	8,40	0,00	0,00

3 день (возраст 7-11 лет)

Среда

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
						Fe	Ca	P	Mg	B	C	A	E
20 % Завтрак													
Каша пшённная молочная жидкая со сливочным маслом	205,00	6,04	7,27	34,29	227,16	1,18	192,20	1,17	19,30	0,17	0,54	0,17	0,48
Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,34	11,60	4,12	6,50	0,00	6,00	0,00	0,00
Яйцо вареное	55,00	6,99	6,33	0,39	86,35	1,38	77,00	105,60	6,60	0,04	0,00	0,14	0,33
Хлеб пшеничный	20,00	1,62	0,20	10,56	48,40	0,53	4,60	27,00	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	500,00	16,45	14,05	65,28	452,55	4,33	292,40	169,49	52,60	0,30	6,54	0,31	0,81
39 % Обед													
Борщ с капустой и картофелем	200,00	1,52	5,33	8,65	88,89	1,90	87,00	65,00	45,00	0,00	27,00	153,00	0,25
Плов из отварной говядины	200,00	24,32	20,68	33,70	418,36	4,85	34,02	350,80	48,95	0,14	2,59	1,58	0,13
Икра кабачковая	60,00	0,60	4,20	4,80	60,00	0,60	21,12	14,16	15,30	0,02	4,20	0,02	1,50
Компот из смеси сухофруктов	180,00	0,50	0,00	25,10	102,41	0,45	3,24	3,24	1,62	0,54	4,95	0,07	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	720,00	33,48	31,06	111,93	856,86	10,30	165,46	545,80	152,67	0,88	38,74	154,67	1,88
14 % Полдник													
Вафли	30,00	0,96	0,84	24,03	102,60	0,73	47,00	116,00	9,00	0,08	0,08	42,00	0,00
Какао с молоком	180,00	4,37	4,54	29,46	176,14	0,27	63,09	138,60	6,30	0,02	0,45	0,07	0,05
Яблоки свежие	100,00	0,27	0,00	9,23	37,46	0,12	6,00	11,00	5,00	0,02	4,60	3,00	0,18
Итого:	310,00	5,60	5,38	62,72	316,20	1,12	116,09	265,60	20,30	0,12	5,13	45,07	0,23
20 % Ужин													
Картофель отварной	100,00	2,09	4,69	18,14	121,64	0,78	12,00	57,00	23,00	0,08	19,70	0,00	0,01
Биточки рыбные	100,00	10,36	1,93	6,79	85,93	0,36	0,06	10,21	21,46	0,02	2,27	0,30	0,03
Горошек зеленый консервированный	40,00	1,44	0,04	3,92	22,00	0,66	11,52	49,84	0,00	0,08	5,76	254,40	0,00

Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	520,00	22,43	7,71	74,33	452,77	7,10	57,66	229,65	86,26	0,38	31,73	254,70	0,04

6 % Второй ужин

Йогурт 2,5%	200,00	10,00	6,40	5,00	102,00	0,10	126,00	95,00	30,00	0,15	0,60	70,00	0,75
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	220,00	11,68	6,65	13,00	144,00	1,00	133,00	126,60	39,40	0,19	0,60	70,00	0,75
Всего:	2270,00	89,64	64,85	327,26	2222,38	23,85	764,61	1337,14	351,23	1,87	82,74	524,75	3,71

100 %

Сок яблочный	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Йогурт 2,5%	200,00	10,00	6,40	5,00	102,00	0,10	126,00	95,00	30,00	0,15	0,60	70,00	0,75
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Всего:	2270,00	89,64	64,85	327,26	2222,38	23,85	764,61	1337,14	351,23	1,87	82,74	524,75	3,71

30 %

Сок яблочный	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Йогурт 2,5%	200,00	10,00	6,40	5,00	102,00	0,10	126,00	95,00	30,00	0,15	0,60	70,00	0,75
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Всего:	2270,00	89,64	64,85	327,26	2222,38	23,85	764,61	1337,14	351,23	1,87	82,74	524,75	3,71

50 %

Сок яблочный	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Йогурт 2,5%	200,00	10,00	6,40	5,00	102,00	0,10	126,00	95,00	30,00	0,15	0,60	70,00	0,75
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Всего:	2270,00	89,64	64,85	327,26	2222,38	23,85	764,61	1337,14	351,23	1,87	82,74	524,75	3,71

Сок

Хлеб (пшеничный и ржаной)

4 день (возраст 7-11 лет)

Четверг

Четверг													
Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
						Fe	Ca	P	Mg	B	C	A	E
34 % Завтрак													
Лапшевник с творогом	200,00	20,95	9,41	53,92	381,31	0,03	2,70	2,02	0,29	0,00	0,00	0,05	0,00
Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,34	11,60	4,12	6,50	0,00	6,00	0,00	0,00
Батон "Йодированный" с маслом	30,00	1,12	11,30	0,90	132,30	0,02	0,22	0,19	0,03	0,01	2,10	0,03	0,00
Молоко сгущенное 8,5%	40,00	2,00	3,40	22,40	128,00								
Хлеб пшеничный	20,00	1,62	0,20	10,56	48,40	0,53	4,60	27,00	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	510,00	27,49	24,56	107,82	780,65	1,82	26,12	64,93	27,02	0,10	8,10	0,08	0,00
30 % Обед													
Рассольник ленинградский постный	200,00	4,02	9,04	25,90	119,68	0,84	18,40	70,85	27,09	0,64	12,06	0,86	0,09
Рыба, тушенная в томате с овощами	100,00	10,37	5,73	5,36	114,49	3,33	85,40	0,00	75,26	0,00	27,33	0,00	0,00
Картофельное пюре	150,00	3,19	6,06	23,29	160,45	1,17	18,00	85,50	34,50	1,05	29,50	0,00	0,02
Овощная нарезка по сезону (помидоры)	60,00	0,66	0,06	1,44	9,60	0,18	6,00	14,40	6,60	0,42	15,96	0,14	0,48
Кисель	200,00	1,36	-	29,02	116,19	0,00	9,00	0,00	0,00	0,60	30,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	790,00	26,14	21,74	124,69	707,61	8,02	156,88	283,35	185,25	2,89	114,85	1,00	0,59
9 % Полдник													
Пряники	25,00	1,45	1,62	17,90	84,00	0,53	49,00	102,00	12,00	0,03	0,04	29,00	0,00
Кофейный напиток с молоком	180,00	1,26	1,44	15,62	80,39	0,32	62,28	151,20	5,40	0,02	0,41	0,07	0,05
Яблоки свежие	100,00	0,27	0,00	9,23	37,46	0,12	6,00	11,00	5,00	0,02	4,60	3,00	0,18
Итого:	305,00	2,98	3,06	42,75	201,85	0,97	117,28	264,20	22,40	0,07	5,05	32,07	0,23
21 % Ужин													
Голубцы ленивые с мясом говядины	150,00	9,84	10,03	7,39	159,31	3,84	23,33	228,21	28,46	0,12	7,50	0,06	0,13

5 день (возраст 7-11 лет)

Пятница

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
						Fe	Ca	P	Mg	B	C	A	E
17 % Завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями	205,00	5,72	6,27	20,22	159,98	0,17	153,54	0,00	0,00	0,05	0,90	0,00	0,00
Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,34	11,60	4,12	6,50	0,00	6,00	0,00	0,00
Яйцо вареное	55,00	6,99	6,33	0,39	86,35	1,38	77,00	105,60	6,60	0,04	0,00	0,14	0,33
Хлеб пшеничный	20,00	1,62	0,20	10,56	48,40	0,53	4,60	27,00	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	500,00	16,13	13,05	51,21	385,37	3,32	253,74	168,32	33,30	0,18	6,90	0,14	0,33
38 % Обед													
Суп крестьянский с ячневой крупой	200,00	1,85	6,19	12,34	112,47	2,13	52,30	97,00	21,60	0,09	1,13	0,05	1,81
Птица отварная	100,00	15,18	15,18	0,81	202,23	1,09	14,00	223,00	30,00	0,05	0,00	12,00	0,07
Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150,00	8,73	5,43	45,00	263,80	9,98	25,00	447,00	300,00	0,45	0,00	0,00	0,00
Овощная нарезка по сезону (огурцы)	60,00	0,48	0,06	1,38	7,80	0,18	9,60	28,80	7,80	0,02	1,68	0,00	0,02
Компот из смеси сухофруктов	180,00	0,50	0,00	25,10	102,41	0,45	3,24	3,24	1,62	0,54	4,95	0,07	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	770,00	33,28	27,71	124,31	875,91	16,33	124,22	911,64	402,82	1,33	7,76	12,12	1,90
15 % Полдник													
Булочка с изюмом пром. производства	40,00	2,24	2,08	6,04	130,00	0,96	73,76	135,76	16,12	0,08	0,08	55,36	0,00
Какао с молоком	180,00	4,37	4,54	29,46	176,14	0,27	63,09	138,60	6,30	0,02	0,45	0,07	0,05
Яблоки свежие	100,00	0,27	0,00	9,23	37,46	0,12	6,00	11,00	5,00	0,02	4,60	3,00	0,18
Итого:	320,00	6,88	6,62	44,73	343,60	1,35	142,85	285,36	27,42	0,12	5,13	58,43	0,23
25 % Ужин													
Плов из птицы	210,00	11,93	17,93	31,54	335,29	1,42	51,63	69,30	27,09	0,20	0,52	0,10	2,34

Горошек зеленый консервированный	30,00	1,08	0,03	2,94	16,50	0,50	8,64	37,38	0,00	0,06	4,32	190,80	0,00
Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	520,00	21,55	19,01	79,96	574,99	7,22	94,35	219,28	68,89	0,46	8,84	190,90	2,34

6 % Второй ужин

Йогурт 2,5%	200,00	10,00	6,40	5,00	102,00	0,10	126,00	95,00	30,00	0,15	0,60	70,00	0,75
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	220,00	11,68	6,65	13,00	144,00	1,00	133,00	126,60	39,40	0,19	0,60	70,00	0,75
Всего:	2330,00	89,52	73,04	313,21	2323,87	29,22	748,16	1711,20	571,83	2,28	29,23	331,59	5,55

100 %

Салат из овощей	100,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб из муки	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Салат из овощей	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Салат из овощей	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Салат из овощей	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Салат из овощей	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Салат из овощей	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Салат из овощей	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Салат из овощей	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Салат из овощей	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

30 %

Хлеб из муки	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб из муки	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб из муки	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб из муки	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб из муки	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб из муки	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб из муки	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб из муки	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб из муки	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб из муки	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

30 %

Хлеб из муки	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб из муки	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб из муки	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб из муки	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб из муки	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб из муки	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб из муки	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб из муки	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб из муки	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб из муки	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

30 %

30 %

6 день (возраст 7-11 лет)

Суббота

Суббота													
Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
						Fe	Ca	P	Mg	B	C	A	E
33 % Завтрак													
Пудинг творожный запеченный	150,00	18,19	7,48	35,77	297,73	0,93	180,00	0,00	0,00	0,06	0,22	0,00	0,00
Молоко сгущенное 8,5%	40,00	2,00	3,40	22,40	128,00								
Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,34	11,60	4,12	6,50	0,00	6,00	0,00	0,00
Батон "Йодированный" с маслом	40,00	1,49	15,07	1,20	176,40	0,03	0,29	0,25	0,04	0,01	2,80	0,04	0,00
Сыр российский тв.сортов	30,00	6,96	8,85	0,00	109,20	0,30	264,00	15,00	10,50	0,01	0,21	0,08	0,15
Хлеб пшеничный	20,00	1,62	0,20	10,56	48,40	0,53	4,60	27,00	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	500,00	32,06	35,25	89,97	850,37	3,03	467,49	77,97	37,24	0,17	9,23	0,12	0,15
30 % Обед													
Суп картофельный с клецками	200,00	2,69	2,35	12,03	79,96	1,90	46,70	86,61	19,29	0,08	1,01	0,04	1,62
Картофельная запеканка с мясом	205,00	25,53	24,78	18,43	400,75	5,11	28,16	372,32	64,77	1,58	30,00	0,08	0,15
Овощная нарезка по сезону (помидоры)	60,00	0,66	0,06	1,44	9,60	0,18	6,00	14,40	6,60	0,42	15,96	0,14	0,48
Кисель	180,00	1,22	0,00	26,12	104,57	0,00	8,10	0,00	0,00	0,54	27,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	725,00	36,64	28,04	97,70	782,08	9,69	109,04	585,93	132,46	2,80	73,97	0,26	2,25
13 % Полдник													
Печенье	25,00	0,26	0,13	1,90	111,75	58,00	53,33	100,00	7,42	0,06	0,05	26,67	0,00
Какао с молоком	180,00	4,37	4,54	29,46	176,14	0,27	63,09	138,60	6,30	0,02	0,45	0,07	0,05
Яблоки свежие	100,00	0,27	0,00	9,23	37,46	0,12	6,00	11,00	5,00	0,02	4,60	3,00	0,18
Итого:	305,00	4,90	4,67	40,59	325,35	58,39	122,42	249,60	18,72	0,10	5,10	29,74	0,23
19 % Ужин													
Котлеты рыбные	100,00	9,33	2,78	4,77	81,36	0,38	42,77	14,64	24,02	0,03	2,12	0,33	0,03

Картофельное пюре	100,00	2,13	4,04	15,53	106,97	2941,00	1067,00	0,00	180,00	0,70	34,10	0,00	0,00
Икра кабачковая	70,00	0,70	4,90	5,60	70,00	0,70	24,64	16,52	17,85	0,03	4,90	0,03	1,75
Сок яблочный пром. производства	180,00	1,80	0,18	5,22	32,40	2,52	12,60	0,00	0,00	0,02	3,60	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	530,00	20,50	12,75	70,80	477,93	2947,10	1167,09	143,76	263,67	0,96	44,72	0,36	1,78

6 % Второй ужин

Ряженка 2,5 %	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00	0,02	248,00	184,00	28,00	0,03	0,45	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	220,00	7,68	5,25	16,40	144,00	0,92	255,00	215,60	37,40	0,07	0,45	0,00	0,00
Всего:	2280,00	101,78	85,96	315,46	2579,73	3019,13	2121,04	1272,86	489,49	4,10	133,47	30,48	4,41

100 %

Картофельное пюре	100,00	2,13	4,04	15,53	106,97	2941,00	1067,00	0,00	180,00	0,70	34,10	0,00	0,00
Икра кабачковая	70,00	0,70	4,90	5,60	70,00	0,70	24,64	16,52	17,85	0,03	4,90	0,03	1,75
Сок яблочный пром. производства	180,00	1,80	0,18	5,22	32,40	2,52	12,60	0,00	0,00	0,02	3,60	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	530,00	20,50	12,75	70,80	477,93	2947,10	1167,09	143,76	263,67	0,96	44,72	0,36	1,78

100 %

Картофельное пюре	100,00	2,13	4,04	15,53	106,97	2941,00	1067,00	0,00	180,00	0,70	34,10	0,00	0,00
Икра кабачковая	70,00	0,70	4,90	5,60	70,00	0,70	24,64	16,52	17,85	0,03	4,90	0,03	1,75
Сок яблочный пром. производства	180,00	1,80	0,18	5,22	32,40	2,52	12,60	0,00	0,00	0,02	3,60	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	530,00	20,50	12,75	70,80	477,93	2947,10	1167,09	143,76	263,67	0,96	44,72	0,36	1,78

100 %

Картофельное пюре	100,00	2,13	4,04	15,53	106,97	2941,00	1067,00	0,00	180,00	0,70	34,10	0,00	0,00
Икра кабачковая	70,00	0,70	4,90	5,60	70,00	0,70	24,64	16,52	17,85	0,03	4,90	0,03	1,75
Сок яблочный пром. производства	180,00	1,80	0,18	5,22	32,40	2,52	12,60	0,00	0,00	0,02	3,60	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	530,00	20,50	12,75	70,80	477,93	2947,10	1167,09	143,76	263,67	0,96	44,72	0,36	1,78

Итого:

Итого: (картофель + рис)

7 день (возраст 7-11 лет)

Воскресенье

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
						Fe	Ca	P	Mg	B	C	A	E

23 % Завтрак

Суп молочный с гречневой крупой и сливочным маслом	200,00	4,94	6,06	18,62	148,54	0,17	149,80	218,94	44,11	0,05	0,88	0,04	0,00
Чай с сахаром	200,00	0,12		12,04	48,64	0,34	11,60	4,12	6,50	0,00	6,00	0,00	0,00
Батон "Йодированный" с маслом	30,00	1,12	11,30	0,90	132,30	0,02	0,22	0,19	0,03	0,01	2,10	0,03	0,00
Сыр российский тв. сортов	30,00	6,96	8,85	0,00	109,20	0,30	264,00	15,00	10,50	0,01	0,21	0,08	0,15
Хлеб пшеничный	20,00	1,62	0,20	10,56	48,40	0,53	4,60	27,00	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	500,00	16,44	26,66	50,12	529,08	2,26	437,22	296,85	37,23	0,16	9,19	0,15	0,15

30 % Обед

Борщ с капустой и картофелем	200,00	1,52	5,33	8,65	88,89	1,90	87,00	65,00	45,00	0,00	27,00	153,00	0,25
Тефтели рыбные в томатном соусе	100,00	8,95	5,48	9,16	121,07	0,74	47,39	23,26	42,81	0,05	5,50	3,03	0,24
Картофель отварной	150,00	3,14	7,04	27,21	182,46	1,17	18,00	85,50	34,50	0,12	29,55	0,00	0,02
Овощная нарезка по сезону (огурцы)	60,00	0,48	0,06	1,38	7,80	0,18	9,60	28,80	7,80	0,02	1,68	0,00	0,02
Компот из смеси сухофруктов	180,00	0,50	0,00	25,10	102,41	0,45	3,24	3,24	1,62	0,54	4,95	0,07	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	770,00	21,13	18,76	111,18	689,83	6,94	185,31	318,40	173,53	0,91	68,68	156,10	0,53

10 % Полдник

Вафли	30,00	0,96	0,84	24,03	102,60	0,73	47,00	116,00	9,00	0,08	0,08	42,00	0,00
Кофейный напиток с молоком	180,00	1,26	1,44	15,62	80,39	0,32	62,28	151,20	5,40	0,02	0,41	0,07	0,05
Яблоки свежие	100,00	0,27	0,00	9,23	37,46	0,12	6,00	11,00	5,00	0,02	4,60	3,00	0,18

8 день (возраст 7-11 лет)

Понедельник

Понедельник													
Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
						Fe	Ca	P	Mg	B	C	A	E
23 % Завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями	205,00	5,72	6,27	20,22	159,98	0,17	153,54	0,00	0,00	0,05	0,90	0,00	0,00
Чай с сахаром	200,00	0,12		12,04	48,64	0,34	11,60	4,12	6,50	0,00	6,00	0,00	0,00
Батон "Йодированный" с маслом	30,00	1,12	11,30	0,90	132,30	0,02	0,22	0,19	0,03	0,01	2,10	0,03	0,00
Сыр российский тв.сортов	30,00	6,96	8,85	0,00	109,20	0,30	264,00	15,00	10,50	0,01	0,21	0,08	0,15
Хлеб пшеничный	20,00	1,62	0,20	10,56	48,40	0,53	4,60	27,00	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	505,00	17,22	26,87	51,72	540,52	2,26	440,96	77,91	37,23	0,16	9,21	0,11	0,15
28 % Обед													
Щи из свежей капусты с картофелем	200,00	1,67	5,06	8,51	88,26	1,90	87,00	65,00	45,00	0,00	27,00	153,00	0,25
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240,00	19,09	8,20	26,54	255,89	1,08	59,40	34,20	56,76	0,18	9,36	5,04	0,36
Овощная нарезка по сезону (помидоры)	60,00	0,66	0,06	1,44	9,60	0,18	6,00	14,40	6,60	0,42	15,96	0,14	0,48
Кисель	200,00	1,36	-	29,02	116,19	0,00	9,00	0,00	0,00	0,60	30,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	780,00	29,32	14,17	105,19	657,14	5,66	181,48	226,20	150,16	1,38	82,32	158,18	1,09
13 % Полдник													
Пряники	25,00	1,45	1,62	17,90	84,00	0,53	49,00	102,00	12,00	0,03	0,04	29,00	0,00
Какао с молоком	180,00	4,37	4,54	29,46	176,14	0,27	63,09	138,60	6,30	0,02	0,45	0,07	0,05
Яблоки свежие	100,00	0,27	0,00	9,23	37,46	0,12	6,00	11,00	5,00	0,02	4,60	3,00	0,18
Итого:	305,00	6,09	6,16	56,59	297,60	0,92	118,09	251,60	23,30	0,07	5,09	32,07	0,23

30 %

УЖИН

Плов из отварной говядины	200,00	24,32	20,68	33,70	418,36	4,85	34,02	350,80	48,95	0,14	2,59	1,58	0,13
Икра кабачковая	70,00	0,70	4,90	5,60	70,00	0,70	24,64	16,52	17,85	0,03	4,90	0,03	1,75
Сок яблочный пром. производства	180,00	1,80	0,18	5,22	32,40	2,52	12,60	0,00	0,00	0,02	3,60	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	530,00	33,36	26,61	84,20	707,96	10,57	91,34	479,92	108,60	0,37	11,09	1,61	1,88

6 % Второй ужин

Ряженка 2,5 %	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00	0,02	248,00	184,00	28,00	0,03	0,45	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	220,00	7,68	5,25	16,40	144,00	0,92	255,00	215,60	37,40	0,07	0,45	0,00	0,00
Всего:	2340,00	93,67	79,06	314,10	2347,22	20,33	1086,87	1251,23	356,69	2,05	108,16	191,97	3,35

100 %

Овощи нарезанные по салату	300,00	18,00	8,50	30,70	527,00	1,08	29,00	90,00	20,00	0,18	8,30	3,00	0,30
Хлеб пшеничный	300,00	18,00	8,50	30,70	527,00	1,08	29,00	90,00	20,00	0,18	8,30	3,00	0,30
Хлеб ржаной	300,00	18,00	8,50	30,70	527,00	1,08	29,00	90,00	20,00	0,18	8,30	3,00	0,30
Сок яблочный	300,00	18,00	8,50	30,70	527,00	1,08	29,00	90,00	20,00	0,18	8,30	3,00	0,30
Хлеб пшеничный	300,00	18,00	8,50	30,70	527,00	1,08	29,00	90,00	20,00	0,18	8,30	3,00	0,30

33 %

Хлеб пшеничный	300,00	18,00	8,50	30,70	527,00	1,08	29,00	90,00	20,00	0,18	8,30	3,00	0,30
Хлеб ржаной	300,00	18,00	8,50	30,70	527,00	1,08	29,00	90,00	20,00	0,18	8,30	3,00	0,30
Сок яблочный	300,00	18,00	8,50	30,70	527,00	1,08	29,00	90,00	20,00	0,18	8,30	3,00	0,30
Хлеб пшеничный	300,00	18,00	8,50	30,70	527,00	1,08	29,00	90,00	20,00	0,18	8,30	3,00	0,30
Хлеб ржаной	300,00	18,00	8,50	30,70	527,00	1,08	29,00	90,00	20,00	0,18	8,30	3,00	0,30
Сок яблочный	300,00	18,00	8,50	30,70	527,00	1,08	29,00	90,00	20,00	0,18	8,30	3,00	0,30
Хлеб пшеничный	300,00	18,00	8,50	30,70	527,00	1,08	29,00	90,00	20,00	0,18	8,30	3,00	0,30
Хлеб ржаной	300,00	18,00	8,50	30,70	527,00	1,08	29,00	90,00	20,00	0,18	8,30	3,00	0,30
Сок яблочный	300,00	18,00	8,50	30,70	527,00	1,08	29,00	90,00	20,00	0,18	8,30	3,00	0,30
Хлеб пшеничный	300,00	18,00	8,50	30,70	527,00	1,08	29,00	90,00	20,00	0,18	8,30	3,00	0,30
Хлеб ржаной	300,00	18,00	8,50	30,70	527,00	1,08	29,00	90,00	20,00	0,18	8,30	3,00	0,30
Сок яблочный	300,00	18,00	8,50	30,70	527,00	1,08	29,00	90,00	20,00	0,18	8,30	3,00	0,30

33 %

Хлеб пшеничный	300,00	18,00	8,50	30,70	527,00	1,08	29,00	90,00	20,00	0,18	8,30	3,00	0,30
Хлеб ржаной	300,00	18,00	8,50	30,70	527,00	1,08	29,00	90,00	20,00	0,18	8,30	3,00	0,30
Сок яблочный	300,00	18,00	8,50	30,70	527,00	1,08	29,00	90,00	20,00	0,18	8,30	3,00	0,30
Хлеб пшеничный	300,00	18,00	8,50	30,70	527,00	1,08	29,00	90,00	20,00	0,18	8,30	3,00	0,30
Хлеб ржаной	300,00	18,00	8,50	30,70	527,00	1,08	29,00	90,00	20,00	0,18	8,30	3,00	0,30
Сок яблочный	300,00	18,00	8,50	30,70	527,00	1,08	29,00	90,00	20,00	0,18	8,30	3,00	0,30

9 день (возраст 7-11 лет)

Вторник

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
						Fe	Ca	P	Mg	B	C	A	E
26 % Завтрак													
Омлет натуральный	150,00	32,90	22,81	2,30	226,96	1,98	151,23	227,25	21,60	0,06	0,27	0,33	0,00
Икра кабачковая	70,00	0,70	4,90	5,60	70,00	0,70	24,64	16,52	17,85	0,03	4,90	0,03	1,75
Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,34	11,60	4,12	6,50	0,00	6,00	0,00	0,00
Батон "Йодированный" с маслом	40,00	1,49	15,07	1,20	176,40	0,03	0,29	0,25	0,04	0,01	2,80	0,04	0,00
Хлеб пшеничный	20,00	1,62	0,20	10,56	48,40	0,53	4,60	27,00	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	500,00	38,51	43,23	39,70	612,40	4,48	199,36	306,74	66,19	0,19	13,97	0,40	1,75
39 % Обед													
Суп картофельный с бобовыми посный	200,00	1,87	3,11	10,89	79,03	2,13	52,30	97,00	21,60	0,09	1,13	0,05	1,81
Печень говяжья по- строгановски	100,00	21,20	26,32	4,27	336,50	4,50	29,83	222,71	15,16	0,16	7,01	4,55	0,81
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150,00	5,52	5,30	35,33	210,10	2,33	2,33	107,06	27,30	0,24	0,00	0,00	7,55
Овощная нарезка по сезону (огурцы)	60,00	0,48	0,06	1,38	7,80	0,18	9,60	28,80	7,80	0,02	1,68	0,00	0,02
Компот из смеси сухофруктов	180,00	0,50	0,00	25,10	102,41	0,45	3,24	3,24	1,62	0,54	4,95	0,07	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	770,00	36,11	35,64	116,65	923,04	12,09	117,38	571,41	115,28	1,23	14,77	4,67	10,19
10 % Полдник													
Печенье	25,00	0,26	0,13	1,90	111,75	58,00	53,33	100,00	7,42	0,06	0,05	26,67	0,00
Кофейный напиток с молоком	180,00	1,26	1,44	15,62	80,39	0,32	62,28	151,20	5,40	0,02	0,41	0,07	0,05
Яблоки свежие	100,00	0,27	0,00	9,23	37,46	0,12	6,00	11,00	5,00	0,02	4,60	3,00	0,18
Итого:	305,00	1,79	1,57	26,75	229,60	58,44	121,61	262,20	17,82	0,10	5,06	29,74	0,23

20 % Ужин

Фрикадельки рыбные в белом соусе	100,00	10,46	5,41	5,52	80,82	0,41	44,27	20,25	23,03	0,03	2,35	0,32	0,03
Рагу из овощей	140,00	2,54	10,16	15,42	163,21	0,94	16,66	48,73	21,97	0,56	13,45	2,08	0,23
Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	520,00	21,54	16,62	66,42	467,23	6,65	95,01	181,58	86,80	0,79	19,80	2,40	0,26

6 % Второй ужин

Йогурт 2,5%	200,00	10,00	6,40	5,00	102,00	0,10	126,00	95,00	30,00	0,15	0,60	70,00	0,75
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	220,00	11,68	6,65	13,00	144,00	1,00	133,00	126,60	39,40	0,19	0,60	70,00	0,75
Всего:	2315,00	109,63	103,71	262,52	2376,27	82,66	666,36	1448,53	325,49	2,50	54,20	107,21	13,18

100 %

Фрикадельки рыбные в белом соусе	100,00	10,46	5,41	5,52	80,82	0,41	44,27	20,25	23,03	0,03	2,35	0,32	0,03
Рагу из овощей	140,00	2,54	10,16	15,42	163,21	0,94	16,66	48,73	21,97	0,56	13,45	2,08	0,23
Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	520,00	21,54	16,62	66,42	467,23	6,65	95,01	181,58	86,80	0,79	19,80	2,40	0,26

100 %

Фрикадельки рыбные в белом соусе	100,00	10,46	5,41	5,52	80,82	0,41	44,27	20,25	23,03	0,03	2,35	0,32	0,03
Рагу из овощей	140,00	2,54	10,16	15,42	163,21	0,94	16,66	48,73	21,97	0,56	13,45	2,08	0,23
Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	520,00	21,54	16,62	66,42	467,23	6,65	95,01	181,58	86,80	0,79	19,80	2,40	0,26

100 %

Фрикадельки рыбные в белом соусе	100,00	10,46	5,41	5,52	80,82	0,41	44,27	20,25	23,03	0,03	2,35	0,32	0,03
Рагу из овощей	140,00	2,54	10,16	15,42	163,21	0,94	16,66	48,73	21,97	0,56	13,45	2,08	0,23
Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	520,00	21,54	16,62	66,42	467,23	6,65	95,01	181,58	86,80	0,79	19,80	2,40	0,26

10 день (возраст 7-11 лет)

Среда

Среда													
Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
						Fe	Ca	P	Mg	B	C	A	E
24 % Завтрак													
Каша пшённная молочная жидкая со сливочным маслом	205,00	6,04	7,27	34,29	227,16	1,18	192,20	1,17	19,30	0,17	0,54	0,17	0,48
Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,34	11,60	4,12	6,50	0,00	6,00	0,00	0,00
Яйцо вареное	55,00	6,99	6,33	0,39	86,35	1,38	77,00	105,60	6,60	0,04	0,00	0,14	0,33
Хлеб пшеничный	20,00	1,62	0,20	10,56	48,40	0,53	4,60	27,00	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	500,00	16,45	14,05	65,28	452,55	4,33	292,40	169,49	52,60	0,30	6,54	0,31	0,81
44 % Обед													
Свекольник постный	200,00	1,54	5,07	8,04	83,33	1,90	87,00	65,00	45,00	0,00	27,00	153,00	0,25
Тефтели из говядины с рисом	100,00	9,16	13,53	9,44	196,14	2,13	58,49	156,36	10,89	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150,00	8,73	5,43	45,00	263,80	9,98	25,00	447,00	300,00	0,45	0,00	0,00	0,00
Овощная нарезка по сезону (помидоры)	60,00	0,66	0,06	1,44	9,60	0,18	6,00	14,40	6,60	0,42	15,96	0,14	0,48
Кисель	180,00	1,22	0,00	26,12	104,57	0,00	8,10	0,00	0,00	0,54	27,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	770,00	27,85	24,94	129,72	844,64	16,69	204,67	795,36	404,29	1,59	69,96	153,14	0,73
13 % Полдник													
Булочка с изюмом пром. производства	40,00	2,24	2,08	6,04	130,00	0,96	73,76	135,76	16,12	0,08	0,08	55,36	0,00
Кофейный напиток с молоком	180,00	1,26	1,44	15,62	80,39	0,32	62,28	151,20	5,40	0,02	0,41	0,07	0,05
Яблоки свежие	100,00	0,27	0,00	9,23	37,46	0,12	6,00	11,00	5,00	0,02	4,60	3,00	0,18
Итого:	320,00	3,77	3,52	30,89	247,85	1,40	142,04	297,96	26,52	0,12	5,09	58,43	0,23
12 % Ужин													

Голубцы ленивые с мясом говядины	150,00	9,84	10,03	7,39	159,31	3,84	23,33	228,21	28,4ë1	0,12	7,50	0,06	0,13
Картофель отварной	100,00	2,09	4,69	18,14	121,64	0,78	12,00	57,00	23,00	0,08	19,70	0,00	0,01
Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	530,00	8,54	1,05	45,48	223,20	9,92	69,41	397,81	64,80	0,40	31,20	0,06	0,14

8 % Второй ужин

Ряженка 2,5 %	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00	0,02	248,00	184,00	28,00	0,03	0,45	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	220,00	7,68	5,25	16,40	144,00	0,92	255,00	215,60	37,40	0,07	0,45	0,00	0,00
Всего:	2340,00	64,29	48,81	287,77	1912,24	33,26	963,52	1876,22	585,61	2,48	113,24	211,94	1,91

100 %

Омлет из яиц со сметаной	100,00	8,12	2,43	42,00	50,55	2,02	50,00	45,20	7,00	0,02	0,00	0,00	0,00
Картофель со сметаной	100,00	2,10	12,23	0,40	130,74	5,13	20,48	1,00	70,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Салат из овощей	100,00	1,24	2,03	0,01	83,47	1,30	81,00	82,00	40,00	0,00	33,00	123,00	0,52

80 % 200%

Хлеб пшеничный	30,00	1,45	0,15	9,00	35,00	0,30	1,00	17,00	1,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	10,00	0,56	0,08	3,00	12,00	0,33	1,20	53,00	12,00	0,02	0,00	0,00	0,00
Сок яблочный	20,00	0,40	0,02	0,10	12,00	0,18	1,00	102,00	8,00	0,01	0,00	0,00	0,00
Сок сливовый	100,00	0,15	0,00	15,00	15,00	0,15	10,00	0,15	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Варенье	100,00	0,10	1,51	24,00	25,60	1,00	125,00	7,10	18,00	0,11	0,00	0,11	0,48

50 % 100%

Напиток из фруктов	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
--------------------	--------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

Средн

100 % (средн) 100%

11 день (возраст 7-11 лет)

Четверг

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
						Fe	Ca	P	Mg	B	C	A	E
27 % Завтрак													
Каша манная молочная вязкая со сливочным маслом	205,00	6,53	7,03	38,78	244,92	98,00	398,00	0,00	68,00	0,44	4,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,34	11,60	4,12	6,50	0,00	6,00	0,00	0,00
Батон "Йодированный" с маслом	30,00	1,12	11,30	0,90	132,30	0,02	0,22	0,19	0,03	0,01	2,10	0,03	0,00
Сыр российский тв.сорт	30,00	6,96	8,85	0,00	109,20	0,30	264,00	15,00	10,50	0,01	0,21	0,08	0,15
Хлеб пшеничный	20,00	1,62	0,20	10,56	48,40	0,53	4,60	27,00	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	505,00	18,03	27,63	70,28	625,46	100,09	685,42	77,91	105,23	0,55	12,31	0,11	0,15
29 % Обед													
Суп крестьянский с ячневой крупой	200,00	1,85	6,19	12,34	112,47	2,13	52,30	97,00	21,60	0,09	1,13	0,05	1,81
Котлеты рыбные	100,00	9,33	2,78	4,77	81,36	0,38	42,77	14,64	24,02	0,03	2,12	0,33	0,03
Картофельное пюре	150,00	3,19	6,06	23,29	160,45	4411,50	1600,50	0,00	270,00	1,05	51,15	0,00	0,00
Овощная нарезка по сезону (огурцы)	60,00	0,48	0,06	1,38	7,80	0,18	9,60	28,80	7,80	0,02	1,68	0,00	0,02
Компот из смеси сухофруктов	180,00	0,50	0,00	25,10	102,41	0,45	3,24	3,24	1,62	0,54	4,95	0,07	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	770,00	21,89	15,94	106,56	651,69	4417,14	1728,49	256,28	366,84	1,91	61,03	0,45	1,86
10 % Полдник													
Вафли	30,00	0,96	0,84	24,03	102,60	0,73	47,00	116,00	9,00	0,08	0,08	42,00	0,00
Чай с молоком	180,00	2,51	2,30	11,94	78,52	0,23	57,60	126,90	4,50	0,01	0,36	0,06	0,04
Яблоки свежие	100,00	0,27	0,00	9,23	37,46	0,12	6,00	11,00	5,00	0,02	4,60	3,00	0,18
Итого:	310,00	3,74	3,14	45,20	218,58	1,08	110,60	253,90	18,50	0,11	5,04	45,06	0,22

28 %	УЖИН
------	------

Кнели из говядины	100,00	12,61	15,11	4,63	204,93	67,40	105,20	0,00	53,00	0,70	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	100,00	3,67	3,53	23,55	140,73	1,55	1,55	71,37	18,20	0,16	0,00	0,00	5,03
Икра кабачковая	70,00	0,70	4,90	5,60	70,00	0,70	24,64	16,52	17,85	0,03	4,90	0,03	1,75
Сок яблочный пром. производства	180,00	1,80	0,18	5,22	32,40	2,52	12,60	0,00	0,00	0,02	3,60	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	530,00	25,32	24,57	78,68	635,26	74,67	164,07	200,49	130,85	1,09	8,50	0,03	6,78

6 % Второй ужин

Йогурт 2,5%	200,00	10,00	6,40	5,00	102,00	0,10	126,00	95,00	30,00	0,15	0,60	70,00	0,75
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	220,00	11,68	6,65	13,00	144,00	1,00	133,00	126,60	39,40	0,19	0,60	70,00	0,75
Всего:	2335,00	80,66	77,93	313,72	2274,99	4593,98	2821,58	915,18	660,82	3,85	87,48	115,65	9,76

100 %

Хлеб пшеничный	100,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	100,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	200,00	6,54	0,85	39,68	187,20	2,50	20,08	112,60	41,80	0,18	0,00	0,00	0,00

Хлеб пшеничный	30,00	1,46	0,18	9,50	43,56	0,48	3,92	24,30	9,72	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30,00	0,50	0,08	2,40	12,60	0,27	2,10	9,48	2,82	0,01	0,00	0,00	0,00
Сок яблочный пром. производства	60,00	1,08	0,10	3,13	19,44	0,54	2,52	0,00	0,00	0,01	0,60	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30,00	1,46	0,18	9,50	43,56	0,48	3,92	24,30	9,72	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30,00	0,50	0,08	2,40	12,60	0,27	2,10	9,48	2,82	0,01	0,00	0,00	0,00
Сок яблочный пром. производства	60,00	1,08	0,10	3,13	19,44	0,54	2,52	0,00	0,00	0,01	0,60	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30,00	1,46	0,18	9,50	43,56	0,48	3,92	24,30	9,72	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30,00	0,50	0,08	2,40	12,60	0,27	2,10	9,48	2,82	0,01	0,00	0,00	0,00
Сок яблочный пром. производства	60,00	1,08	0,10	3,13	19,44	0,54	2,52	0,00	0,00	0,01	0,60	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30,00	1,46	0,18	9,50	43,56	0,48	3,92	24,30	9,72	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30,00	0,50	0,08	2,40	12,60	0,27	2,10	9,48	2,82	0,01	0,00	0,00	0,00
Сок яблочный пром. производства	60,00	1,08	0,10	3,13	19,44	0,54	2,52	0,00	0,00	0,01	0,60	0,00	0,00

Хлеб пшеничный	30,00	1,46	0,18	9,50	43,56	0,48	3,92	24,30	9,72	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	30,00	0,50	0,08	2,40	12,60	0,27	2,10	9,48	2,82	0,01	0,00	0,00	0,00
Сок яблочный пром. производства	60,00	1,08	0,10	3,13	19,44	0,54	2,52	0,00	0,00	0,01	0,60	0,00	0,00

12 день (возраст 7-11 лет)

Пятница

Пятница													
Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
						Fe	Ca	P	Mg	B	C	A	E
29 % Завтрак													
Запеканка из творога	200,00	29,22	12,11	29,10	342,23	0,30	48,65	43,14	8,25	0,03	0,37	0,05	0,00
Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,34	11,60	4,12	6,50	0,00	6,00	0,00	0,00
Батон "Йодированный" с маслом	30,00	1,12	11,30	0,90	132,30	0,02	0,22	0,19	0,03	0,01	2,10	0,03	0,00
Сыр российский тв.сортов	30,00	6,96	8,85	0,00	109,20	0,30	264,00	15,00	10,50	0,01	0,21	0,08	0,15
Хлеб пшеничный	20,00	1,62	0,20	10,56	48,40	0,53	4,60	27,00	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	500,00	40,72	32,71	60,60	722,77	2,39	336,07	121,05	45,48	0,14	8,68	0,16	0,15
33 % Обед													
Суп из овощей	200,00	1,54	4,69	10,07	92,19	2,13	52,30	97,00	21,60	0,09	1,13	0,05	1,81
Птица отварная	100,00	15,18	15,18	0,81	202,23	1,09	14,00	223,00	30,00	0,05	0,00	12,00	0,07
Рис отварной	150,00	3,89	5,09	40,28	225,18	0,50	5,13	22,50	27,03	0,02	0,00	0,03	0,87
Овощная нарезка по сезону (помидоры)	60,00	0,66	0,06	1,44	9,60	0,18	6,00	14,40	6,60	0,42	15,96	0,14	0,48
Кисель	180,00	1,22	0,00	26,12	104,57	0,00	8,10	0,00	0,00	0,54	27,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	770,00	29,03	25,87	118,40	820,97	6,40	105,61	469,50	127,03	1,30	44,09	12,22	3,23
14 % Полдник													
Булочка с изюмом пром. производства	40,00	2,24	2,08	6,04	130,00	0,96	73,76	135,76	16,12	0,08	0,08	55,36	0,00
Какао с молоком	180,00	4,37	4,54	29,46	176,14	0,27	63,09	138,60	6,30	0,02	0,45	0,07	0,05
Яблоки свежие	100,00	0,27	0,00	9,23	37,46	0,12	6,00	11,00	5,00	0,02	4,60	3,00	0,18
Итого:	320,00	6,88	6,62	44,73	343,60	1,35	142,85	285,36	27,42	0,12	5,13	58,43	0,23
18 % Ужин													
Икра свекольная	100,00	2,27	7,57	13,61	119,59	0,74	19,90	25,44	11,37	0,01	5,55	0,00	0,06
Биточки рыбные	100,00	10,36	1,93	6,79	85,93	0,36	0,06	10,21	21,46	0,02	2,27	0,30	0,03

13 день (возраст 7-11 лет)

Суббота

Суббота													
Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
						Fe	Ca	P	Mg	B	C	A	E
27 % Завтрак													
Вареники ленивые из творога со сливочным маслом	210,00	32,49	9,82	33,22	351,22	0,15	2,11	9,64	1,80	0,02	0,00	0,04	0,00
Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,34	11,60	4,12	6,50	0,00	6,00	0,00	0,00
Яйцо вареное	55,00	6,99	6,33	0,39	86,35	1,38	77,00	105,60	6,60	0,04	0,00	0,14	0,33
Хлеб пшеничный	20,00	1,62	0,20	10,56	48,40	0,53	4,60	27,00	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	505,00	42,90	16,60	64,21	576,61	3,30	102,31	177,96	35,10	0,15	6,00	0,18	0,33
32 % Обед													
Суп картофельный с бобовыми посный	200,00	1,87	3,11	10,89	79,03	2,13	52,30	97,00	21,60	0,09	1,13	0,05	1,81
Жаркое по-домашнему с мясом говядины	200,00	20,49	15,75	20,12	303,71	5,40	18,00	376,00	44,00	1,36	26,36	0,06	0,17
Овощная нарезка по сезону (огурцы)	60,00	0,48	0,06	1,38	7,80	0,18	9,60	28,80	7,80	0,02	1,68	0,00	0,02
Компот из смеси сухофруктов	180,00	0,50	0,00	25,10	102,41	0,45	3,24	3,24	1,62	0,54	4,95	0,07	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	720,00	29,88	19,77	97,17	680,15	10,66	103,22	617,64	116,82	2,19	34,12	0,18	2,00
11 % Полдник													
Печенье	25,00	0,26	0,13	1,90	111,75	58,00	53,33	100,00	7,42	0,06	0,05	26,67	0,00
Кофейный напиток с молоком	180,00	1,26	1,44	15,62	80,39	0,32	62,28	151,20	5,40	0,02	0,41	0,07	0,05
Яблоки свежие	100,00	0,27	0,00	9,23	37,46	0,12	6,00	11,00	5,00	0,02	4,60	3,00	0,18
Итого:	305,00	1,79	1,57	26,75	229,60	58,44	121,61	262,20	17,82	0,10	5,06	29,74	0,23
24 % Ужин													
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200,00	15,91	6,80	22,12	213,24	0,90	49,50	28,50	47,30	0,15	7,80	4,20	0,30

14 день (возраст 7-11 лет)

Воскресенье

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
						Fe	Ca	P	Mg	B	C	A	E
26 % Завтрак													
Омлет натуральный	150,00	32,90	22,81	2,30	226,96	1,98	151,23	227,25	21,60	0,06	0,27	0,33	0,00
Икра кабачковая	70,00	0,70	4,90	5,60	70,00	0,70	24,64	16,52	17,85	0,03	4,90	0,03	1,75
Чай с сахаром	200,00	0,12	0,00	12,04	48,64	0,34	11,60	4,12	6,50	0,00	6,00	0,00	0,00
Батон "Йодированный" с маслом	40,00	1,49	15,07	1,20	176,40	0,03	0,29	0,25	0,04	0,01	2,80	0,04	0,00
Хлеб пшеничный	20,00	1,62	0,20	10,56	48,40	0,53	4,60	27,00	10,80	0,05	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	500,00	38,51	43,23	39,70	612,40	4,48	199,36	306,74	66,19	0,19	13,97	0,40	1,75
28 % Обед													
Суп картофельный с клецками	200,00	2,69	2,35	12,03	79,96	1,90	46,70	86,61	19,29	0,08	1,01	0,04	1,62
Рыба, тушенная в томате с овощами	100,00	10,37	5,73	5,36	114,49	3,33	85,40	0,00	75,26	0,00	27,33	0,00	0,00
Картофельное пюре	150,00	3,19	6,06	23,29	160,45	1,17	18,00	85,50	34,50	1,05	29,50	0,00	0,02
Овощная нарезка по сезону (помидоры)	60,00	0,66	0,06	1,44	9,60	0,18	6,00	14,40	6,60	0,42	15,96	0,14	0,48
Кисель	180,00	1,22	0,00	26,12	104,57	0,00	8,10	0,00	0,00	0,54	27,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	770,00	24,67	15,05	107,92	656,27	9,08	184,28	299,11	177,45	2,27	100,80	0,18	2,12
9 % Полдник													
Пряники	25,00	1,45	1,62	17,90	84,00	0,53	49,00	102,00	12,00	0,03	0,04	29,00	0,00
Чай с молоком	180,00	2,51	2,30	11,94	78,52	0,23	57,60	126,90	4,50	0,01	0,36	0,06	0,04
Яблоки свежие	100,00	0,27	0,00	9,23	37,46	0,12	6,00	11,00	5,00	0,02	4,60	3,00	0,18
Итого:	305,00	4,23	3,92	39,07	199,98	0,88	112,60	239,90	21,50	0,06	5,00	32,06	0,22
31 % Ужин													
Гуляш из говядины	120,00	21,68	24,21	6,74	331,53	3,88	18,90	294,23	32,83	0,10	1,68	0,03	0,03

Каша пшеничная рассыпчатая со сливочным маслом	100,00	4,38	4,28	26,09	160,77	2,40	15,99	118,00	45,00	0,29	0,30	0,17	0,30
Овощная нарезка по сезону (огурцы)	60,00	0,48	0,06	1,38	7,80	0,18	9,60	28,80	7,80	0,02	1,68	0,00	0,02
Сок яблочный пром. производства	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	2,80	14,00	0,00	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60,00	4,86	0,60	31,68	145,20	1,60	13,08	81,00	32,40	0,14	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	560,00	35,08	29,60	79,69	723,30	11,76	78,57	553,63	127,43	0,61	7,66	0,20	0,35

6 % Второй ужин

Ряженка 2,5 %	200,00	6,00	5,00	8,40	102,00	0,02	248,00	184,00	28,00	0,03	0,45	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,68	0,25	8,00	42,00	0,90	7,00	31,60	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Итого:	220,00	7,68	5,25	16,40	144,00	0,92	255,00	215,60	37,40	0,07	0,45	0,00	0,00
Всего:	2355,00	110,17	97,05	282,78	2335,95	27,12	829,81	1614,98	429,97	3,20	127,88	32,84	4,44

100 %

Сливочное масло	120,00	7,18	8,00	13,32	100,00	7,12	78,00	107,00	34,00	1,02	32,40	0,00	0,00
Сметана	100,00	10,35	8,12	8,00	119,90	1,12	107,00	0,00	22,50	0,00	51,27	0,00	0,00
Сыр сливочный	200,00	5,00	5,12	15,00	100,00	1,00	107,00	107,00	33,50	0,00	1,00	0,00	1,00

32 % 0,000

Хлеб ржаной	200,00	34,72	42,50	29,10	812,40	4,90	708,20	708,20	60,70	0,10	19,10	0,00	7,12
Хлеб пшеничный	100,00	7,00	0,10	8,00	42,00	1,00	7,00	31,90	9,40	0,04	0,00	0,00	0,00
Хлеб белый	100,00	1,00	0,10	1,00	42,00	0,10	0,10	10,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб белый	100,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб белый	100,00	0,10	0,00	1,00	1,00	0,10	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00
Хлеб белый	100,00	0,10	1,00	0,00	1,00	0,10	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00
Хлеб белый	100,00	0,10	1,00	0,00	1,00	0,10	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00

32 % 0,000

Хлеб белый	200,00	34,72	42,50	29,10	812,40	4,90	708,20	708,20	60,70	0,10	19,10	0,00	7,12
------------	--------	-------	-------	-------	--------	------	--------	--------	-------	------	-------	------	------

Удостоверение

32 % 0,000