

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценност ь (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11 лет и старш е	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Неделя I</b>															
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
	Булочка (сдоба)	80	80	7,9	9,4	55,5	339,00	0,16	-	27	1,4	25	-	33	2,00
<b>685</b>	Чай с сахаром	200	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	<b>ВСЕГО</b>			<b>8,02</b>	<b>9,4</b>	<b>67,54</b>	<b>387,64</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>27</b>	<b>1,4</b>	<b>27</b>	<b>8</b>	<b>39</b>	<b>2,8</b>
<b>ОБЕД</b>															
<b>135</b>	Суп из овощей	250	300	6,07	7,01	21,03	160,9	-	12,75	-	-	52	148	20	0,6
<b>443</b>	Плов с курицей	200	230	30,41	25,86	42,13	522,96	-	-	0,04	-	60,28	2,32	54,68	3,63
<b>639</b>	Компот	200	200	0,3	-	25,7	104,0	-	-	-	-	18	10	4	0,2
	Фрукт	100	100	0,5	-	27,4	109	96,0	0,04	10	20	0,4	8	28	42
	Хлеб витаминный	80	100	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	-	-	-	16,1	-	-	-
	<b>ВСЕГО</b>			<b>44,68</b>	<b>34,07</b>	<b>156,06</b>	<b>1101,36</b>	<b>96,08</b>	<b>12,79</b>	<b>10,04</b>	<b>20</b>	<b>146,78</b>	<b>168,32</b>	<b>106,68</b>	<b>46,43</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>52,7</b>	<b>43,47</b>	<b>223,6</b>	<b>1489,00</b>	<b>96,24</b>	<b>12,79</b>	<b>37,04</b>	<b>21,4</b>	<b>173,78</b>	<b>176,32</b>	<b>145,68</b>	<b>49,23</b>
<b>ВТОРНИК</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
	Булочка (сдоба)	80	80	7,9	9,4	55,5	339	0,16	-	27	1,4	25	-	33	2
<b>639</b>	Компот	200	200	0,3	-	25,7	104	-	-	-	-	18	10	4	0,2
	<b>ВСЕГО</b>			<b>8,2</b>	<b>9,4</b>	<b>81,2</b>	<b>443</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>27</b>	<b>1,4</b>	<b>43</b>	<b>10</b>	<b>37</b>	<b>2,2</b>
<b>ОБЕД</b>															
<b>139</b>	Суп гороховый с курицей	250	300	6,9	6,44	24,8	184	-	12,75	-	-	20,66	75,3	23,2	0,96
<b>438</b>	Жаркое по домашнему	200	230	12,89	15,71	28,74	508	0,22	35,55	1,4	0,27	31,7	187,45	51,8	3,23
<b>686</b>	Чай с лимоном	200	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Хлеб витаминный	80	100	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	-	-	-	16,1	-	-	-
<b>16</b>	Огурцы порционные	60	100	0,74	8,41	2,41	88	9,27	0,04	0,03	4,49	133,58	0,66	38,42	12,74

	<b>ВСЕГО</b>			<b>28,0</b>	<b>31,77</b>	<b>111,06</b>	<b>1046,12</b>	<b>9,57</b>	<b>48,34</b>	<b>1,43</b>	<b>4,76</b>	<b>214,04</b>	<b>271,41</b>	<b>119,42</b>	<b>17,73</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>36,2</b>	<b>41,17</b>	<b>192,26</b>	<b>1489,12</b>	<b>9,73</b>	<b>48,34</b>	<b>28,43</b>	<b>6,16</b>	<b>257,04</b>	<b>281,41</b>	<b>156,42</b>	<b>19,93</b>

**СРЕДА**

**ЗАВТРАК**

	Булочка (сдоба)	80	80	7,9	9,4	55,5	339	0,16	-	27	1,4	25	-	33	2
<b>685</b>	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	-	-	12	8	6	0,8	-
	<b>ВСЕГО</b>			<b>7,97</b>	<b>9,5</b>	<b>70,81</b>	<b>400,62</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>27</b>	<b>13,4</b>	<b>33</b>	<b>6</b>	<b>33,8</b>	<b>2</b>

**ОБЕД**

<b>137</b>	Суп картофельный с крупой	250	300	11,71	8,18	22,8	210,12	-	1,54	0,94	0,96	68,82	11,78	5,86	0,64
<b>516</b>	Макаронны отварные	200	250	5,4	14,25	39,61	341	-	-	-	-	10	36	9	0,9
<b>490</b>	Курица тушеная	120	120	18,22	18,25	0,97	242,68	0,08	0,40	0,05	0,76	32,73	147,53	23,00	0,66
<b>587</b>	Соус томатный	50	50	1	-	21,2	94	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
<b>648</b>	Кисель	200	200	0,1	-	27,7	108,8	-	-	-	-	12	6	4	0,6
	Фрукт	100	100	0,03	-	8,6	40	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42
	Хлеб витаминный	80	100	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	-	-	-	16,1	-	-	-
	<b>ВСЕГО</b>			<b>43,86</b>	<b>41,88</b>	<b>132,98</b>	<b>1241,1</b>	<b>96,18</b>	<b>5,98</b>	<b>10,99</b>	<b>21,92</b>	<b>154,05</b>	<b>223,31</b>	<b>77,86</b>	<b>47,6</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>51,83</b>	<b>51,38</b>	<b>203,79</b>	<b>1641,72</b>	<b>96,34</b>	<b>5,98</b>	<b>37,99</b>	<b>35,32</b>	<b>187,05</b>	<b>229,31</b>	<b>111,66</b>	<b>49,6</b>

**ЧЕТВЕРГ**

**ЗАВТРАК**

	Булочка (сдоба)	80	80	7,9	9,4	55,5	339	0,16	-	27	1,4	25	-	33	2
<b>639</b>	Компот	200	200	0,3	-	25,7	104	-	-	-	-	18	10	4	0,2
	<b>ВСЕГО</b>			<b>8,2</b>	<b>9,4</b>	<b>81,2</b>	<b>443</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>27</b>	<b>1,4</b>	<b>43</b>	<b>10</b>	<b>37</b>	<b>2,2</b>

**ОБЕД**

<b>124</b>	Суп щи из свежей капусты	250	300	4,37	8,08	10,9	134	0,09	33,41	0,95	0,16	60,25	71,94	26,22	1,64
<b>261</b>	Картофельное пюре	200	230	2,73	4,88	16,18	126,17	-	-	-	-	8	50	50	1
<b>587</b>	Соус томатный	50	50	1	-	21,2	94	0,02	4,00	-	0,20	14	14	8	2,8
<b>639</b>	Компот	200	200	0,3	-	25,7	104	-	-	-	-	18	10	4	0,2
<b>451</b>	Биточки рыбные	120	120	16	18,25	10,92	272,28	0,08	0,40	0,05	0,76	32,73	147,53	23	0,66
<b>19</b>	Помидоры порционные	60	100	1,17	0,07	8,63	219	12,50	0,05	0,03	-	70,4	0,85	4	16

	Хлеб витаминный	80	100	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	-	-	-	16,1	-	-	-
	<b>ВСЕГО</b>			<b>303,24</b>	<b>32,48</b>	<b>133,33</b>	<b>1153,95</b>	<b>12,77</b>	<b>37,86</b>	<b>1,03</b>	<b>1,12</b>	<b>219,48</b>	<b>294,32</b>	<b>115,22</b>	<b>22,3</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>311,44</b>	<b>41,88</b>	<b>214,53</b>	<b>1596,95</b>	<b>12,93</b>	<b>37,86</b>	<b>28,03</b>	<b>2,52</b>	<b>262,48</b>	<b>304,32</b>	<b>152,22</b>	<b>24,5</b>

### ПЯТНИЦА

#### ЗАВТРАК

	Булочка (сдоба)	80	80	7,9	9,4	55,5	339	0,16	-	27	1,4	25	-	33	2
<b>685</b>	Чай	200	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	-	-	12	8	6	0,8	-
	<b>ВСЕГО</b>			<b>8,6</b>	<b>9,41</b>	<b>70,81</b>	<b>400,62</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>27</b>	<b>13,4</b>	<b>33</b>	<b>6</b>	<b>33,8</b>	<b>2</b>

#### ОБЕД

<b>171</b>	Суп пюре с гренками	250	300	9,34	7,52	24,03	201	0,32	14,5	0,92	0,15	43,07	120,8	43,95	2,68
<b>297</b>	Каша гречневая рассыпчатая	200	230	8,29	12,9	42,91	209	0,12	-	-	-	55,5	108,93	69,28	5,5
<b>451</b>	Биточки мясные	120	120	16,0	18,25	10,92	272,28	0,091	1,36	-	-	-	210	32,48	2,2
<b>587</b>	Соус томатный	50	50	1	-	21,2	94	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
<b>648</b>	Кисель	200	200	0,1	-	27,7	108,8	-	-	-	-	12	6	4	0,6
	Фрукт	100	100	0,3	-	8,6	38	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42
	Хлеб витаминный	80	100	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	-	-	-	16,1	-	-	-
	<b>ВСЕГО</b>			<b>42,43</b>	<b>39,87</b>	<b>175,16</b>	<b>1127,58</b>	<b>96,631</b>	<b>19,9</b>	<b>10,92</b>	<b>20,35</b>	<b>141,07</b>	<b>467,73</b>	<b>185,71</b>	<b>55,78</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>51,03</b>	<b>49,28</b>	<b>245,97</b>	<b>1528,2</b>	<b>96,791</b>	<b>19,9</b>	<b>37,92</b>	<b>33,75</b>	<b>174,07</b>	<b>473,73</b>	<b>219,51</b>	<b>57,78</b>

### Неделя II

### ПОНЕДЕЛЬНИК

#### ЗАВТРАК

	Булочка (сдоба)	80	80	7,9	9,4	55,5	339	0,16	-	27	1,4	25	-	33	2
<b>639</b>	Компот	200	200	0,3	-	25,7	104	-	-	-	-	18	10	4	0,2
	<b>ВСЕГО</b>			<b>8,2</b>	<b>9,4</b>	<b>81,2</b>	<b>443</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>27</b>	<b>1,4</b>	<b>43</b>	<b>10</b>	<b>37</b>	<b>2,2</b>

#### ОБЕД

<b>133</b>	Суп Куриный	250	300	3,25	2,25	21,75	395	-	-	-	-	16	62,4	13,6	0,25
<b>443</b>	Плов	200	230	30,41	25,86	42,13	522,96	-	-	-	-	12	6	4	0,6
<b>639</b>	Компот	200	200	0,3	-	25,7	104	-	-	-	-	18	10	4	0,2
	Хлеб витаминный	80	100	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	-	-	-	16,1	-	-	-

	Фрукт	100	100	0,3	-	8,6	38	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42
	<b>ВСЕГО</b>			<b>41,66</b>	<b>29,31</b>	<b>1137,98</b>	<b>1264,46</b>	<b>96,08</b>	<b>0,04</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>62,5</b>	<b>86,4</b>	<b>49,6</b>	<b>43,05</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>49,86</b>	<b>38,71</b>	<b>219,18</b>	<b>1707,46</b>	<b>96,24</b>	<b>0,04</b>	<b>37</b>	<b>21,4</b>	<b>105,5</b>	<b>96,4</b>	<b>86,6</b>	<b>45,25</b>

## ВТОРНИК

### ЗАВТРАК

	Булочка (сдоба)	80	80	7,9	9,4	55,5	339,00	0,16	-	27	1,4	25	-	33	2
<b>685</b>	Чай с сахаром	200	200	0,12	-	12,04	48,68	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	<b>ВСЕГО</b>			<b>8,02</b>	<b>9,4</b>	<b>67,54</b>	<b>387,68</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>27</b>	<b>1,4</b>	<b>37</b>	<b>8</b>	<b>39</b>	<b>2,8</b>

### ОБЕД

<b>137</b>	Суп картофельный с фрикадельками	250	300	11,71	8,18	22,8	210,12	0,04	3,56	0,01	0,29	40,86	66,16	21,75	0,53
<b>332</b>	Макаронны отварные	200	230	5,4	4,8	20,6	169,6	-	-	-	-	10	36	9	0,9
<b>451</b>	Котлета	120	120	16,0	18,25	10,92	272,28	0,091	1,36	-	-	-	210	32,48	2,2
<b>587</b>	Соус томатный	50	50	1	-	21,2	94	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
<b>648</b>	Кисель	200	200	0,1	-	27,7	108,8	-	-	-	-	12	6	4	0,6
<b>16</b>	Огурцы порционные	60	100	0,74	8,41	2,41	88	9,27	0,04	0,03	4,49	133,58	0,66	38,42	12,74
	Хлеб витаминный	80	100	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	-	-	-	16,1	-	-	-
	<b>ВСЕГО</b>			<b>42,35</b>	<b>40,84</b>	<b>145,43</b>	<b>11147,3</b>	<b>9,501</b>	<b>8,96</b>	<b>0,04</b>	<b>4,98</b>	<b>1811,44</b>	<b>332,22</b>	<b>113,65</b>	<b>17,77</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>50,37</b>	<b>50,24</b>	<b>212,97</b>	<b>1534,98</b>	<b>9,661</b>	<b>8,96</b>	<b>27,04</b>	<b>6,38</b>	<b>1848,44</b>	<b>340,22</b>	<b>152,65</b>	<b>22,57</b>

## СРЕДА

### ЗАВТРАК

	Булочка (сдоба)	80	80	7,9	9,4	55,5	339,00	0,16	-	27	1,4	25	-	33	2,00
<b>639</b>	Компот	200	200	0,3	-	25,7	104	-	-	-	-	18	10	4	0,2
	<b>ВСЕГО</b>			<b>8,2</b>	<b>9,4</b>	<b>81,2</b>	<b>443</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>27</b>	<b>1,4</b>	<b>43</b>	<b>10</b>	<b>37</b>	<b>2,2</b>

### ОБЕД

<b>132</b>	Рассольник	250	300	1,36	4	13,1	94,6	-	-	-	-	40	147	29	0,9
------------	------------	-----	-----	------	---	------	------	---	---	---	---	----	-----	----	-----

<b>297</b>	Каша гречневая рассыпчатая	200	230	8,29	12,9	42,91	209	0,12	-	-	-	55,5	108	69,28	5,5
<b>490</b>	Курица тушеная	120	120	18,22	18,25	0,97	242,68	0,08	0,40	0,05	0,76	32,73	147,53	23,00	0,66
<b>587</b>	Соус томатный	50	50	1	-	21,2	94	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
<b>686</b>	Чай с лимоном	200	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Фрукт	100	100	0,3	-	8,6	40	96	0,04	10	20	0,4	8,0	28	42,0
	Хлеб витаминный	80	100	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	-	-	-	16,1	-	-	-
	<b>ВСЕГО</b>			<b>36,64</b>	<b>36,34</b>	<b>141,89</b>	<b>906,4</b>	<b>96,3</b>	<b>4,44</b>	<b>10,05</b>	<b>20,96</b>	<b>170,64</b>	<b>432,53</b>	<b>163,28</b>	<b>52,66</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>44,84</b>	<b>45,74</b>	<b>223,09</b>	<b>1349,4</b>	<b>96,46</b>	<b>4,44</b>	<b>37,05</b>	<b>22,36</b>	<b>256,63</b>	<b>442,53</b>	<b>200,28</b>	<b>54,86</b>

#### ЧЕТВЕРГ

##### ЗАВТРАК

	Булочка (сдоба)	80	80	7,9	9,4	55,5	339,00	0,16	-	27,0	1,4	25	-	33	2
<b>685</b>	Чай	200	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	<b>ВСЕГО</b>			<b>8,02</b>	<b>9,4</b>	<b>67,54</b>	<b>387,64</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>27</b>	<b>1,4</b>	<b>37</b>	<b>8</b>	<b>39</b>	<b>2,8</b>

##### ОБЕД

<b>109</b>	Суп борщ со сметаной	250	300	1,7	5,09	9,03	98,12	-	-	-	-	52	148	20	0,6
<b>371</b>	Рыба тушеная, припущенная	120	120	13,57	11,67	3,49	173,75	0,07	0,4	0,04	-	60,28	2,32	54,68	3,63
<b>587</b>	Соус томатный	50	50	1	-	21,2	94	0,02	4,0	-	0,2	14	14	8	2,8
<b>639</b>	Компот	200	200	0,3	-	25,7	104	-	-	-	-	18	10	4	0,2
<b>511</b>	Рис отварной	200	230	3,08	4,76	38,93	218,03	-	-	-	-	8,3	150	63	1,2
<b>19</b>	Помидоры порционные	60	100	1,17	0,07	8,63	219	12,5	0,05	0,03	-	70,4	0,85	4	16,0
	Хлеб витаминный	80	100	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	-	-	-	16,1	-	-	-
	<b>ВСЕГО</b>			<b>28,22</b>	<b>22,7</b>	<b>146,78</b>	<b>1111,4</b>	<b>12,67</b>	<b>4,45</b>	<b>0,07</b>	<b>0,2</b>	<b>239,08</b>	<b>325,17</b>	<b>153,68</b>	<b>24,43</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>36,24</b>	<b>32,1</b>	<b>214,32</b>	<b>1499,04</b>	<b>12,83</b>	<b>4,45</b>	<b>27,07</b>	<b>1,6</b>	<b>276,08</b>	<b>333,17</b>	<b>192,68</b>	<b>27,23</b>

#### ПЯТНИЦА

##### ЗАВТРАК

	Булочка (сдоба)	80	80	7,9	9,4	55,5	339,0	0,16	-	27	1,4	25	-	33	2
<b>639</b>	Компот	200	200	0,3	-	25,7	104	-	-	-	-	18	10	4	0,2
	<b>ВСЕГО</b>			<b>8,2</b>	<b>9,4</b>	<b>81,2</b>	<b>443</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>27</b>	<b>1,4</b>	<b>43</b>	<b>10</b>	<b>37</b>	<b>2,2</b>

##### ОБЕД

<b>133</b>	Суп куриный	250	300	3,25	2,25	21,75	395	0,06	5,25	0	0	12,73	67,28	17,82	0,96
<b>264</b>	Картофельная запеканка	200	230	24,76	26,93	35,8	500,3	0,1	9,9	0,02	0	43,07	87,29	29,1	10,5
	Соус молочный	50	50	3	11,5	7,5	143,4	0,03	-	40	0,20	64	50	9	0,2
<b>639</b>	Компот	200	200	0,3	-	25,7	104	-	-	-	-	18	10	4	0,2
	Фрукт	100	100	0,3	-	8,6	40	96	0,04	10	20	0,4	8,0	28	42
	Хлеб витаминный	80	100	7,4	1,2	39,8	204,5	0,08	-	-	-	16,1	-	-	-
	<b>ВСЕГО</b>			<b>39,01</b>	<b>41,88</b>	<b>139,15</b>	<b>1387,2</b>	<b>96,27</b>	<b>15,19</b>	<b>50,02</b>	<b>20,2</b>	<b>154,3</b>	<b>222,57</b>	<b>87,92</b>	<b>53,86</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>47,21</b>	<b>51,28</b>	<b>220,35</b>	<b>1830,2</b>	<b>96,43</b>	<b>15,19</b>	<b>77,02</b>	<b>21,6</b>	<b>197,3</b>	<b>232,57</b>	<b>124,92</b>	<b>56,06</b>