



день: 1  
неделя: 1

сезон:  
Возрастная категория:

осенне - зимний  
7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ				
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	

### 1-й день

ЗАВТРАК																
1.	55	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,0	0,1	20,2	0,0	0,3	7,0	18,0	6,0	0,5
2.	643	Курица тушеная	90	32,1	2,4	1,1	254,8	0,1	0,0	8,7	0,0	0,0	20,8	65,8	32,5	1,5
3.	413	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	22,0	105,0	2,3	0,5
4.	864	Компот из мандаринов	200	0,1	0,0	22,2	38,7	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	19,0	12,0	0,8	0,8
5.	пром	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,6
6.	пром	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0	35,0	50,0	11,0	0,1
ИТОГО			630	41,1	7,8	79,9	604,1	0,1	0,3	29,2	0,3	0,3	113,8	283,3	59,6	4,0

ОБЕД																
1.	58	Помидоры в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,0	0,1	0,0	15,0	0,0	9,4	15,6	12,0	0,8
2.	54-5с-2020	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,6	4,3	13,9	129,0	0,0	6,5	0,0	10,8	10,8	38,8	94,3	112,0	3,1
3.		Котлета домашняя п/ф	90	10,4	8,2	6,2	167,8	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	57,1	211,4	0,0	0,3
4.	413	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	22,0	105,0	2,3	0,5
5.	883	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,0	14,0	56,8	0,0	0,0	0,1	8,0	0,0	14,0	0,0	0,0	0,4
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,6
7.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО			760	29,4	18,1	94,0	684,7	0,1	7,8	0,4	33,8	10,8	165,3	522,0	152,1	7,3
ИТОГО за день:			1390	70,5	25,9	173,9	1288,8	0,2	8,1	29,6	34,1	11,1	279,1	805,3	211,7	11,3

день: 2  
неделя: 1

сезон:  
Возрастная категория:

осенне - зимний  
7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ			
				белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

## 2-й день

ЗАВТРАК																
1.	3	Бутерброд с сыром	70	7,4	9,5	0	107,3	0,1	21,2	0	7	0	7,0	19	6	0,5
2.	264	Каша молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,50	0,10	0,00	1,50	0,10	0,00	204,00	113	2	0
3.	502	Кисель клюквенный	200	0,10	0,00	14,00	56,80	0,00	0,10	8,00	0,00	0,00	14,00	0,0	0,0	0,4
4.	пром	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,10	0,20	0,00	0,00	0,00	10,00	32,5	7,0	0,6
5.	пром	Фрукт	100	1,50	0,50	21,00	94,30	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,80	28,0	42,0	0,6
<b>И Т О Г О</b>			<b>620</b>	<b>18,1</b>	<b>15,8</b>	<b>88,3</b>	<b>560,1</b>	<b>0,3</b>	<b>21,5</b>	<b>9,6</b>	<b>7,1</b>	<b>0,0</b>	<b>235,8</b>	<b>192,5</b>	<b>57,0</b>	<b>2,1</b>

ОБЕД																
1.	55	Огурцы свежие в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	13,80	25,2	8,4	0,4
2.	197	Рассольник Ленинградский	200	4,80	6,20	13,60	129,50	0,10	0,00	6,10	0,00	0,00	12,40	50,4	0,2	0,7
3.	637	Курица отварная	90	32,10	2,40	1,10	254,80	0,60	0,00	4,70	0,00	0,00	35,70	126,6	22,9	1,6
4.	299	Картофельное пюре	180	4,10	7,10	26,40	185,80	0,10	0,00	5,10	0,00	0,00	39,00	85,50	0,30	0,10
5.	864	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	8,00	33,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	19,00	12,00	0,80	0,80
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	6,00	13,50	5,60	0,40
7.	пром	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,20
<b>И Т О Г О</b>			<b>790</b>	<b>46,00</b>	<b>16,40</b>	<b>75,40</b>	<b>733,10</b>	<b>0,90</b>	<b>0,20</b>	<b>25,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>136,40</b>	<b>360,60</b>	<b>52,30</b>	<b>5,20</b>
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>1410</b>	<b>64,1</b>	<b>32,2</b>	<b>163,7</b>	<b>1293,2</b>	<b>1,2</b>	<b>21,7</b>	<b>34,6</b>	<b>7,1</b>	<b>0,0</b>	<b>372,2</b>	<b>553,1</b>	<b>109,3</b>	<b>7,3</b>

день: 3  
неделя: 1

сезон:  
Возрастная категория:

осенне - зимний  
7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ				
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	

### 3-й день

ЗАВТРАК																
1.	55	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,0	0,0	9,0	0,0	0,0	13,8	25,2	8,4	0,4
2.	пром	Тефтели п/ф	90	9,8	8,0	5,8	134,3	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	65,2	122,4	0,0	1,8
3.	413	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,6	35,7	8,1	0,9
4.	пром	Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	25,4	105,6	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	1,4	8,0	2,8	0,1
5.	пром	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	5,6	0,4
ИТОГО			530	18,9	13,2	80,3	515,5	0,1	0,1	15,0	0,0	0,0	93,0	210,8	24,9	3,6

ОБЕД																
1.	83	Салат витаминный	60	1,2	0,2	5,2	18,2	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	20,4	100,6	62,4	2,7
2.	217	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9	0,6	0,0	4,6	0,0	0,0	8,6	32,2	13,4	0,5
3.	пром	Котлета куриная	90	10,2	17,7	1,2	205,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	30,0	115,0	17,0	1,5
4.	679	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	64,3	102,7	135,3	4,5
5.	883	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,0	14,0	56,8	0,0	0,1	8,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	0,4
6.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,6
7.	пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО:			790	30,9	27,3	109,8	801,0	1,4	0,5	12,6	0,0	0,0	161,3	446,2	253,9	11,8
ИТОГО за день:			1320	49,8	40,5	190,1	1316,5	1,5	0,6	27,6	0,0	0,0	254,3	657,0	278,8	15,4

день: 4  
неделя: 1

сезон:  
Возрастная категория:

осенне - зимний  
7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюда	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ			
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

### 4-й день

ЗАВТРАК																
1.	58	Помидоры свежие нарезка	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,1	0,0	15,0	0,0	0,0	9,4	15,6	12,0	0,8
2.	679	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	64,3	102,7	135,3	4,5
3.	пром	Котлета куриная п/ф	90	10,2	17,7	1,2	205,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	30,0	115,0	17,0	1,5
4.	859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	22,0	16,0	14,0	0,1
5.	пром	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	5,6	0,4
6.	пром	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0	0,0	15,0	0,0	0,0	25,0	20,0	9,0	0,2
Итого:			630	22,0	24,8	73,9	608,4	0,5	0,1	34,0	0,0	0,0	156,7	288,8	192,9	7,5

ОБЕД																
1.	58	Салат из помидор с растительным маслом	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,0	0,0	3,2	0,0	0,0	24,0	49,0	33,0	0,6
2.	204	Суп картофельный с крупой	200	4,6	3,3	11,4	93,6	0,6	0,0	4,6	0,0	0,0	8,6	32,2	13,4	0,5
3.	пром	Котлета рыбная п/ф	90	14,0	5,3	6,9	130,9	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	35,0	230,0	23,0	0,1
4.	682	Рис отварной	150	4,3	5,8	43,7	144,2	0,0	0,0	1,7	0,1	0,0	7,7	88,0	0,0	0,2
5.	57	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	22,0	16,0	14,0	1,1
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	70,3	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,6
7.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
Итого:			760	28,2	21,3	114,0	660,5	0,9	0,3	9,5	0,1	0,0	121,3	510,9	109,2	4,7
Итого за день:			1390	50,2	46,1	187,9	1268,9	1,4	0,4	43,5	0,1	0,0	278,0	799,7	302,1	12,2

день: 5  
неделя: 1

сезон:  
Возрастная категория:

осенне - зимний  
7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ				
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	

### 5-й день

ЗАВТРАК																
1.	1	Бутерброд с маслом	70	3,9	1,2	26,7	133,0	0,1	1,0	1,0	0,0	1,5	8,0	35,0	8,0	0,5
2.	262	Каша молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2	0,1	0,0	1,4	0,0	0,0	132,8	81,2	20,2	0,4
3.	959	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	117,6	0,0	0,0	1,3	0,0	0,0	124,0	110,0	27,0	0,8
4.	пром	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	32,5	7,0	0,6
5.	пром	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0	35,0	50,0	11,0	0,1
<b>ИТОГО:</b>			<b>600</b>	<b>17,0</b>	<b>10,8</b>	<b>86,8</b>	<b>530,1</b>	<b>0,5</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,5</b>	<b>309,8</b>	<b>308,7</b>	<b>73,2</b>	<b>2,4</b>

ОБЕД																
1.	55	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,0	0,0	9,0	0,0	0,0	13,8	25,2	8,4	0,4
2.	204	Суп уха с рыбными консервами /сайра/	200	5,9	6,8	12,5	136,8	0,1	0,0	6,3	0,0	0,0	51,0	82,6	38,6	0,1
3.	643	Курица тушеная	90	32,1	2,4	1,1	254,8	0,1	0,0	8,7	0,0	0,0	20,8	65,8	32,5	1,5
4.	413	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	19,5	109,5	135,3	0,9
5.	864	Компот из мандаринов	200	0,1	0,0	22,2	38,7	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	19,0	12,0	0,8	0,8
6.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	6,0	13,5	7,0	0,6
7.	пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
<b>ИТОГО:</b>			<b>790</b>	<b>50,3</b>	<b>15,1</b>	<b>108,1</b>	<b>821,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>24,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>144,1</b>	<b>371,8</b>	<b>241,4</b>	<b>5,9</b>
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>1390</b>	<b>67,3</b>	<b>25,9</b>	<b>194,9</b>	<b>1351,2</b>	<b>0,9</b>	<b>1,3</b>	<b>28,1</b>	<b>0,0</b>	<b>1,5</b>	<b>453,9</b>	<b>680,5</b>	<b>314,6</b>	<b>8,3</b>

день: 1  
неделя: 2

сезон:  
Возрастная категория:

осенне - зимний  
7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ				
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	

### 6-й день

ЗАВТРАК																
1.	58	Салат из помидор	60	0,5	6,1	4,3	39,4	0,0	0,0	3,2	0,0	0,0	24,0	49,0	33,0	0,6
2.	486	Рыба тушеная /минтай/	100	16,6	8,9	7,5	176,7	0,1	0,0	1,8	0,0	0,0	36,5	149,8	28,4	0,5
3.	682	Рис отварной	150	4,3	5,8	43,7	144,2	0,0	0,0	1,7	0,1	0,0	7,7	88,0	0,0	0,0
4.	944	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	0,0	0,4
5.	пром	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,7	93,8	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4
6.	пром	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	19,0	16,0	12,0	2,3
<b>Итого:</b>			<b>650</b>	<b>25,0</b>	<b>21,5</b>	<b>92,1</b>	<b>527,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>109,4</b>	<b>332,8</b>	<b>79,0</b>	<b>4,2</b>

ОБЕД																
1.	85	Салат из свеклы отварной	60	1,3	4,5	7,6	14,2	0,0	0,0	5,7	0,0	0,0	33,0	38,0	19,0	1,3
2.	218	Суп лапша с курицей	200	5,2	2,8	18,5	119,6	0,1	0,0	13,0	0,0	0,0	13,0	154,0	0,2	0,9
3.	591	Гуляш	90	17,0	16,5	3,9	132,1	0,6	0,0	4,7	0,0	0,0	35,7	126,6	22,9	1,6
4.	679	Гречка отварная	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	64,3	102,7	135,3	4,5
5.	883	Кисель	200	0,4	0,1	14,3	59,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	42,3	0,0	0,1
6.	пром	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,0	26,0	5,6	0,4
7.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
<b>Итого:</b>			<b>770</b>	<b>37,1</b>	<b>30,9</b>	<b>109,9</b>	<b>704,4</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>23,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>165,5</b>	<b>537,0</b>	<b>197,1</b>	<b>10,0</b>
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>1420</b>	<b>62,1</b>	<b>52,4</b>	<b>202,0</b>	<b>1231,9</b>	<b>1,1</b>	<b>0,3</b>	<b>33,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>274,9</b>	<b>869,8</b>	<b>276,1</b>	<b>14,2</b>

день: 2  
неделя: 2

сезон:  
Возрастная категория:

осенне - зимний  
7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ				
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	

### 7-й день

ЗАВТРАК																
1.	267	Каша пшеничная молочная	200	12,0	14,4	76,3	223,9	0,1	0,0	1,1	0,0	0,0	108,5	94,8	32,3	0,1
2.	пром	Круассан	50	10,5	19,0	25,4	118,9	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	94,8	25,5	13,0	0,2
3.	495	Чай с молоком	200	1,6	1,1	15,9	81,0	0,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	0,0	0,4
4.	пром	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	5,6	0,4
5.	пром	Фрукт	100	1,5	0,5	21,0	94,5	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,8	28,0	42,0	0,6
<b>ИТОГО:</b>			<b>580</b>	<b>27,9</b>	<b>35,2</b>	<b>153,4</b>	<b>588,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>224,3</b>	<b>171,8</b>	<b>92,9</b>	<b>1,7</b>

ОБЕД																
1.	58	Помидоры свежие /нарезка/	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,1	0,0	25,0	0,0	0,0	14,0	26,0	20,0	0,9
2.	131	Суп "Свекольник"	200	4,6	2,7	10,9	85,8	0,1	0,0	7,4	0,0	0,0	30,5	56,0	0,2	1,2
3.	пром	Биточки мясные из говядины п/ф	90	14,6	13,9	13,1	236,2	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	57,1	211,4	0,0	0,3
4.	409	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	83,7	156,0	78,6	5,0
5.	859	Компот из свежих яблок	200	0,6	0,0	33,0	136,0	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	22,0	16,0	14,0	0,1
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	5,6	0,4
7.	пром	хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
<b>ИТОГО:</b>			<b>760</b>	<b>39,3</b>	<b>18,6</b>	<b>117,9</b>	<b>797,1</b>	<b>0,7</b>	<b>1,2</b>	<b>36,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>223,8</b>	<b>532,3</b>	<b>132,5</b>	<b>9,1</b>
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>1340</b>	<b>67,2</b>	<b>53,8</b>	<b>271,3</b>	<b>1385,7</b>	<b>0,9</b>	<b>1,3</b>	<b>40,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>448,1</b>	<b>704,1</b>	<b>225,4</b>	<b>10,8</b>

день: 3  
неделя: 2

сезон:  
Возрастная категория:

осенне - зимний  
7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ				
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe	

### 8-й день

ЗАВТРАК																
1.	2	Бутерброд с джемом	50	1,4	5,1	12,0	60,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,0	10,0	17,0	5,0	0,7
2.	пром	Котлета рыбная	90	14,0	5,3	6,9	130,9	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	35,0	230,0	23,0	0,1
3.	299	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,2	0,0	6,8	0,0	0,0	52,0	79,0	0,4	0,0
4.	868	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,0	0,0	4,5	0,1	0,0	22,0	16,0	14,0	1,1
5.	пром	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	5,6	0,4
6.	пром	Фрукт	100	1,5	0,5	21,0	94,5	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,8	28,0	42,0	0,6
ИТОГО:			620	22,8	16,4	94,3	576,1	0,3	0,3	11,4	0,4	0,0	125,8	389,5	90,0	2,9

ОБЕД																
1.	55	Огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,0	0,0	9,0	0,0	0,0	13,8	25,2	8,4	0,4
2.	187	Щи из свежей капусты	200	1,7	15,0	59,0	162,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	83,2	33,2	12,2	0,3
3.	646	Плов из птицы	200	18,5	7,4	33,1	273,1	0,3	0,0	3,8	0,0	0,0	5,4	0,0	33,0	1,3
4.	958	Кофейный напиток	200	2,9	3,4	19,4	105,0	0,0	0,0	1,3	0,0	0,0	126,0	90,0	14,0	0,1
5.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	5,6	0,4
6.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
ИТОГО:			740	29,4	26,7	147,6	717,0	0,4	0,2	14,7	0,0	0,0	244,9	215,3	87,3	3,7
ИТОГО за день:			1360	52,2	43,1	241,9	1293,1	0,7	0,5	26,1	0,4	0,0	370,7	604,8	177,3	6,6

день: 4  
неделя: 2

сезон:  
Возрастная категория:

осенне - зимний  
7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюда	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ				
				белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	

### 9-й день

ЗАВТРАК																
1.	55	Нарезка из огурца	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,0	0,0	16,7	0,0	0,0	26,4	19,2	10,2	0,4
2.	396	Жаркое по-домашнему	200	17,0	17,6	14,3	284,0	0,0	7,6	0,0	0,80	35,00	266,0	0,0	56,0	3,4
3.	943	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,0	56,3	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	11,0	3,0	1,0	0,3
4.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,1	0,0	0,00	0,00	6,0	19,5	5,6	0,4
5.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
6.	пром	Фрукт	100	1,5	0,5	21,0	94,5	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,8	28,0	42,0	0,6
итого:			620	23,3	18,8	75,6	564,8	0,0	7,8	16,8	0,80	35,00	320,7	117,1	128,9	6,3

ОБЕД																
1.	77	Салат овощной	60	6,8	3,1	15,7	46,2	0,0	0,2	0,0	16,0	3,1	15,0	48,0	15,0	0,9
2.	206	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,5	110,9	0,0	0,1	0,0	4,7	0,0	33,2	110,2	0,3	1,4
3.	343	Рыба тушёная в томате с овощами	120	16,6	8,9	7,5	204,1	0,0	0,1	0,0	1,9	0,0	37,8	153,1	29,4	0,6
4.	682	Рис отварной	150	4,3	5,8	43,7	144,2	0,0	0,0	0,0	1,7	0,1	7,7	88,0	0,0	0,1
5.	868	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0,0	0,0	4,5	0,1	0,0	22,0	16,0	14,0	1,1
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,0	12,5	5,6	0,4
7.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
итого:			790	39,0	21,2	126,0	707,9	0,0	0,6	4,6	24,4	3,2	132,2	475,2	78,4	5,7

ИТОГО за день:			1410	62,3	40,0	201,6	1272,7	0,0	8,4	21,5	25,2	38,2	452,9	592,3	207,3	12,0
----------------	--	--	------	------	------	-------	--------	-----	-----	------	------	------	-------	-------	-------	------

день: 5  
неделя: 2

сезон:  
Возрастная категория:

осенне - зимний  
7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЫ				
				белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	

### 10-й день

ЗАВТРАК																
1.	пром	Сыр твердых сортов в нарезке	20	7,0	8,9	0,0	107,5	0,1	21,2	0,0	0,0	0,3	7,0	19,0	6,0	0,5
2.	260	Каша "Дружба"	200	4,5	5,3	21,6	152,0	0,1	0,1	1,2	0,0	0,0	113,9	126,4	27,5	0,7
3.	958	Кофейный напиток	200	3,9	2,9	11,2	86,0	0,0	0,0	1,3	0,0	0,0	126,0	90,0	14,0	0,1
4.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	4,0	13,0	2,8	0,2
5.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	47,4	14,1	1,2
6.	пром	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	50,0	23,0	13,0	0,3
ИТОГО:			580	20,6	17,9	65,7	504,8	0,3	21,5	27,5	0,0	0,3	311,4	318,8	77,4	3,0

ОБЕД																
1.	79	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,0	0,0	16,7	0,0	0,0	26,4	19,2	10,2	0,4
2.	170	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	3,5	7,5	78,3	0,0	0,0	8,2	0,0	0,0	27,6	42,4	21,0	1,0
4.	пром	Тефтели	90	10,4	8,2	6,2	167,8	0,10	1,0	0,0	0,00	0,0	57,1	211,4	0,0	0,3
5.	413	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,10	0,0	0,0	0,00	0,0	6,6	35,7	8,1	0,9
6.	883	Кисель	200	0,1	0,0	14,0	56,8	0,0	0,0	0,1	8,0	0,0	14,0	0,0	0,0	0,4
7.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	6,0	19,5	5,6	0,4
8.	пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	14,0	63,2	18,8	1,6
ИТОГО:			770	26,5	23,4	94,9	724,1	0,3	1,2	25,0	8,0	0,0	151,7	391,4	63,7	5,0
ИТОГО за день:			1350	47,1	41,3	160,6	1228,9	0,6	22,7	52,5	8,0	0,3	463,1	710,2	141,1	8,0

Итого за 10 дней

14 112,8 к/калл.