УТВЕРЖДАЮ:

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Шадринская специальная (коррекционная) школа-интернат № 11» Директор С.В.Куприна Приказ № 182 от 01.08.2022г.

Перспективное 14-дневное меню Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Шадринская специальная (коррекционная) школа-интернат №11» для обучающихся 7-10 лет (осенне-зимний период)

День: понедельник

1 день

Неделя: первая Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 7-11 дет

№ рецепт	Прием пищи,	Macca	П	ищевы	e	Ккал			Вита	мины			Миі	нералы	ные
	наименование блюда	порции	вец	цества	(L)	Л			(M	іг)			вец	цества (	(мг)
	<u> </u>		Б	Ж	У		A	В	B1	B2	PP	С	Ca	P	Fe
1	<u> </u>	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
ПР № 23	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150/5	5,69	8,28	16,9	157,2	0	0,05	0,21	0,1	2,09		63,2	178,3	3,3
ПР № 15	Сыр	15	3,9	3,99		52,8	0,03	0,03		0,06	0,03	0,42	156	81	0,1
ПР № 14	Масло сливочное	10	0,08	8,26	0,13	61,4	0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0,0
ПР № 9	Чай с сахаром	200/15			14,2	54,7				0,01	0,08	0,1	4,95		0,8
	Йогурт	270	5,6	6,38	8,18	112,5									
	Хлеб 1 сорт	75	5,7	0,68	35,03	173,3			0,12	0,04	1,16		17,25	63	1,4
	ИТОГО		20,97	27,59	74,44	611,9	0,07	0,108	0,331	0,223	3,36	0,52	243.6	324,2	5,8
	Обед			16											
ПР № 22	Салат из моркови	100	3,35	7,3	7,26	84,9	0	8,47	0,06	0,07	1,168	10,4	28,9	68,9	0,0
ПР № 56	Борщ со свеж.капуст.на мясн. бульоне со сметаной	200/10	3,6	4,48	33,78	104,8	0	0,6	0,3	0,05	0,64	33	63,4	107,9	1,:
СБ № 2	Рыба тушеная в томате с овощами	112	6,52	7,82	4,76	176,3		1,75	0,2	0,17	6,96	4,83	32,36	246,4	0,
СБ № 29	Картофельное пюре	200	3,1	5,16	20,04	171	0,02	0,48	0,14	0,12	1,58	24,47	40,21	92,67	1,
ПР № 13	Компот из сухофруктов	200	1,35		15,3	82,6		0,7	0,04	0,04	0,6	8,0	61	68,2	1
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	34,64	159,2	0	0	0,09	0,06	0,51	0	17,2	67,2	1,5
	ОТОГО		22,4	<u>25,64</u>	115,8	<u>778,8</u>	0,02	<u>12</u>	0,83	0,51	11,46	<u>73.5</u>	243,1	<u>651,3</u>	6,46
	Полдник					L									
ПР № 30	Печенье сахарное	35	2,95	4,06	25,8	128,3			0,03	0,03	0,26		7	35	
	Яблоко	180	1		28,25	115									
ПР № 92	Молоко кипячёное	200	5,8	6,4	9,4	112	0,04	0,1	0,08	0,3	0,2	2,6	240	180	0,
	ИТОГО		9,75	10,46	63,45	355,3	0.04	0,1	0,11	0,33	0.46	2,6	247	215	0.1
	Ужин	+			-	30010	3,5.	=3.	= 1	2,00	5410	=15		2.0	- 0.
ПР № 81	Котлета мясная запечённая	80	19.7	15,7	6,79	289,4	0	0,01	0,16	0.25	2,8	1	42.7	126.2	3.
ПР № 36	Овощи тушеные в сметанном соусе	200	5,82	15,7	15,46	195,1	0,02	5.84	0.1	0,11	1,65		143	88,96	1
СБ № 5	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,83	14.9	89,32	0.03	0.05	_	_	0.73			86.3	0.
	Хлеб 1 сорт	55	4,18	0.5	25,69	127.1	0		0.09		0.85	,	12.65	46.2	1,
	ИТОГО	1	31.1	34,73	62,84	700.8	0,05	5,9	0,35	0,61	6,03	55,32	332,3		5.4
	21.00	1	-						2,22	2,12,		30,00			245
ПР № 10	Кисло - молочные продукты	200	5,7	0,12	9,5	75			0,1	0,42	0,35	1,75	172.5	237	0.2
	ИТОГО		5,7	0,12	9,5					0.42	0,35			237	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		89,92	<u>98,54</u>	326,01	<u>2521,8</u>	0,18	18,108	1,721	2,093	21,658	133,69	1238,5	<u>1775,1</u>	18,2
	НОРМА		77	79		2350	0,7		1,2	1,4		60	1100	1650	
	СООТНОШЕНИЕ		1	1	3,9										

День: вторник 2 день

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

№ рецепт	Прием пищи,	Macca	Пищев	ые вещес	тва (г)	Ккалл			Витам	ины			Минера	льные ве	ществ
	наименование блюда	порции							(мі	<del></del>				(мг)	
			Б	Ж	У		Α	В	В1	B2	PP	C	Ca	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	. 7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
СБ № 54	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,37	13,85	14,93	189,3	0,04	0,06	0,21	0,17	0,7	1,31	173,9	157,2	1,
ПР № 19	Кисель из концентрата	200			9,99	145,8									
	Банан	220	3		44,8	182									
	Хлеб 1 сорт	75	5,7	0,68	35,03	173,3			0,12	0,04	1,16		17,25	63	1
	ОТОГО		14,07	14,53	104,8	690,4	0.04	0,06	0,33	0,21	1,86	1,31	191,2	220,2	2.
					- 1										
	Обед		1												
ПР № 7	Салат из свежей капусты кукурузы и моркови	100	3,48	11,53	15,74	105,6		0,01	0,16	0,05	0,66	5,6	26,73	82,1	1
ПР№ 45	Суп картофельный с крупой рисовой на мясокостном	200							1						
	бульоне		1,85	5,09	8,97	91,84	800,0	0,78	0,06	0,05	0,89		101	38,6	C
СБ № 73	Печёночный пудинг	100	15,7	8,69	34,68	163,4	8,2	1,01	0,31	2,22	9,02	33,26	42,1	299,1	6
ПР № 42	Макаронные изделия отварные	150	4,66	3,12	10,67	171,7	0,04		0,12	0,04	1,09		55,29	18,8	0
ПР № 8	Напиток из шиповника	200	1,58		14,8	87,1			0,03	0,02	0,1		17	47,92	
	Хлеб ржаной	80	4,48	88,0	34,64	159,2	0	0	0,09	0,06	0,51	0	17,2	67,2	1
	ИТОГО		31,75	29,31	119,5	778,8	8,248	<u>1,8</u>	0.77	2,44	12,27	68,57	<u>259,4</u>	<u>553,7</u>	1
	Полдник														
ПР № 68	Запеканка творожная с повидлом	200	16,2	11,12	14,62	208,7	0,06	0,02	0,08	0,39	0,73	0,91	220,8	149,4	C
	Йогурт	270	5,6	6,38	8,18	112,5									
СБ № 24	Какао	200	2,98	3,34	27,12	106,4	0,02	0,05	0,04	0,15	0,11	1,3	169,3	96,06	-
	итого		24,78	20,84	49,92	427,6	0.08	0.07	0,12	0,54	0,84	2,21	390,1	<u>245,5</u>	0
	Ужин														
ПР № 84	Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое	80	15,36	23,27	4,82	246,8	0,06	0,02	0,27	0,33	9,08	0,39	85,32	413	
ДП № 85	Салат овощной	200	2,07	14,58	11,79	137,1		3,29	0,13	0,11	1,59		66,24	63,99	
ПР № 26	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,2	0,05	15,39	59,95				0,01	0,09	_	8,95	10,44	(
	Хлеб 1 сорт	75	5,7	_		173,3			0,12	0,04	1,16		17,25	63	L
	ИТОГО		23,33	38,58	67,03	617,1	0.06	3,31	0.52	0.49	11,92	28,48	177,8	550,4	5
	21.00	ļ	ļ			<u> </u>									
	Сок	200	0,8		20,6	84			0,02	0,02	0,2	4	14	14	$\vdash$
			ļ			1									<u> </u>
	ОТОГО		0,8	_	20,6		_	_	0,02	0.02	0,2		14	_	_
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	<b></b>	94.73	_	-	_		5,24	1.76		27,09	_		_	-
	НОРМА	ļ	77			2350	0,7		1,2	1,4		60	1100	1650	$\vdash$
	СООТНОШЕНИЕ		1	1,07	3,9										L

День:среда 3 день Неделя: первая Сезон: осень-зима

№ рецепт	Прием пищи,	Macca	Пищев	ые вещес	тва (г)	Ккалл			Витал	инни		-	Минера	льные ве	щества
	наименование блюда	порции	1						(м	г)				(мг)	
		1	Б	Ж	У		Α	В	B1	B2	PP	С	Ca	Р	Fe
L	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
_	Завтрак														
ПР № 4	Каша кукурузная молочная вязкая со сливоч маслом	150/5	7,39	12,5	26,8	127,3	0,04	0,06	0,15	0,19	1,18	1,3	136,1	229,5	0,8
ПР № 14	Масло сливочное	10	80,0	8,26	0,13	61,4	0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0,03
ΠP № 15	Сыр	15	3,9	3,99		52,8	0,03	0,03		0,06	0,03	0,42	156	81	0,18
СБ № 5	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,83	14,9	89,32	0,03	0,05	0	0,22	0,73	1,69	134	86,3	0,08
	Йогурт	270	5,6	6,38	8,18	112,5									
	Хлеб 1 сорт	75	5,7	0,68	35,03	173,3			0,12	0,04	1,16		17,25	63	1,43
	ИТОГО		24,07	34,64	85,04	<u>616,6</u>	0.14	0,168	0,271	0,523	3,1	3,41	445.6	461.7	2,52
	Обед														
1 ПР № 19	Огурец свежий	60	2,52	8,59	8,75	63,8		1,36	0,05	0,06	1,11	59,02	53,9	53,21	0,88
СБ № 35	Свекольник на мясном бульоне с мясом и сметаной	200/10	3,72	7,78	11,86	87,57	0,03	0,95	0,08	0,08	0,9	18,38	49,4	98	1,54
ПР № 1	Гуляш из отварного мяса	80	16,94	13,71	4,2	284,7		0,09	0,11	0,15	1,88	3,82	12,16	155,9	2,18
ПР № 11	Капуста тушеная	150	3,71	3,27	24,7	129,9	0,01	0,007	0,03	0,02	0,64		4,51	62,43	0,4
ПР № 13	Компот из сухофруктов	200	1,35		15,3	82,6		0,7	0,04	0,04	0,6	8,0	61	68,2	1,2
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	34,64	159,2	0	0	0,09	0,06	0,51	0	17,2	67,2	1,52
	ИТОГО		32,72	34,23	99,45	807,8	0.04	3,107	0,4	0,41	5,64	82,02	198,2	504,9	7,74
	Полдник		ļ												
ПР № 6	Булочка с изюмом печёная	100	9,46	9,65	54,7	213,9	0,03	0,01	0,17	0,14	1,42	0,33	57,99	112,1	1,62
	Апельсин	220	2,25		21	90									
ПР № 92	Молоко кипячёное	200	5,8	6,4	9,4	112	0,04	0,1	0,08	0,3	0,2	2,6	240	180	0,1
	ОТОГО		<u>17,51</u>	<u>16,05</u>	<u>85,1</u>	415,9	0,07	0,11	0,25	0,44	<u>1,62</u>	<u>2,93</u>	298	<u>292,1</u>	<u>1,74</u>
	Ужин														
СБ № 2	Рыба тушеная в томате с овощами	112	6,52	7,82	4,76	176,3		1,75	0,2	0,17	6,96	4,83	32,36	246,4	0,7
СБ № 29	Картофельное пюре	200	3,1	5,16	20,04	171	0,02	0,48	0,14	0,12	1,58	24,47	40,21	92,67	1,1:
ПР № 92	Чай с сахаром	200			14,2	54,7				0,01	0,08	0,1	4,95		8,0
	Хлеб 1 сорт	75	5,7	0,68	35,03				0,12	<u> </u>	1,16		17,25	63	<u> </u>
	ОЛОТИ		15,32	13,66	74,03	<u>575.2</u>	0.02	2,23	0.46	0.34	9,78	29,4	94,77	402.1	4.0
	21.00														
ΠP № 10	Кисло - молочные продукты	200	5,7	0,12	9,5	75			0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25
	ИТОГО		5,7		-			-	-	0.42	0.35	1,75	_	_	0,2
L	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		95,32	98.7	353,12	2490,5	0.27	5,615	1,481	2,133	20,49	119,51	1209	1897,7	16,33
	НОРМА		77			2350	0,7		1,2	1,4		60	1100	1650	1
	СООТНОШЕНИЕ	1	1 1	1,02	3,8	1									

стр.4

День: четверг 4 день Неделя: первая Сезон: осень-зима

№ рецепт	Прием пищи,	Macca	Пищев	ые вещес	ства (г)	Ккалл			Витам	ины			Минера	льные ве	щества
	наименование блюда	порции							(м	г)				(мг)	
		1	Б	Ж	У		A	В	Bl	B2	PP	С	Ca	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	-11	12	13	14	15	16
. 1	Завтрак														
СБ № 12	Каша манная молочная вязкая со сливоч.маслом	200/5	7,29	5,27	21,94	169,2	0,04	0,07	0,11	0,18	0,64	1,38	137,8	164	0,
ПР № 14	Масло сливочное	10	0,08	8,26	0,13	61,4	0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0,
ПР № 15	Сыр	15	3,9	3,99		52,8	0,03	0,03		0,06	0,03	0,42	156		0,
ПР № 9	Чай с сахаром	200/15			14,2	54,7				0,01	0,08	0,1	4,95		0,
	Груша	150	1		26,75	105									
	Хлеб 1 сорт	75	5,7	0,68	35,03	173,3			0,12	0,04	1,16		17,25	63	1,
	ИТОГО		17,97	18.2	98,05	616,4	0,11	0,128	0,231	0,303	1,91	1,9	318,2	309,9	2,
1	Обед		-												
ПР № 26	Салат из свежих помидор	60	1,46	5,09	8,83	65,59		0,01	0,02	0,04	0,19	9,7	23,89	83,2	1,
ПР № 17	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	200	1,74	2,7	11,03	66,48	0,01	0,68	0,04	0,02	0,41	0,63	8,35	49,63	(
ПР № 18	Рагу из отварной птицы с овощами	220	23,6	29,85	29,47	427,6	0,1	5,9	1,31	0,42	14,38	52,15	71,67	423,1	5
ПР № 19	Кисель из концентрата	200			9,99	145,8									
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	34,64	159,2	0	0	0,09	0,06	0,51	0	17,2	67,2	1
	ИТОГО		31,28	38,52	93,96	864.7	0,11	6,59	1.46	0.54	15,49	62,48	121,1	623,1	8.
	Полдник														
ПР № 287	Коржик молочный	60	14,26	6,24	39,4	127,3	0,06	0,03	0,09	0,44	0,79	1,2	336,9	218,5	
	Йогурт	270	5,6	6,38	8,18	112,5									
СБ № 24	Какао	200	2,98	3,34	27,12	106,4	0,02	0,05	0,04	0,15	0,11	1,3	169,3	96,06	0
	ИТОГО		22,84	15,96	74,7	346,2	0.08	0,08	0,13	0,59	0,9	2,5	506,2	314,6	0.
	Ужин														_
ДП № 89	Салат из квашеной капусты с луком с маслом	100	1,18	5,03	7,84	46,7		7,92	0,05	0,06	0,89	4,45	45,33	37,3	0
1															
ПР № 86	Плов из перловки с отварным мясом	200	4,26	8,28	6,21	117,9	0	0,03	1,16	0,075	1,56		47,4	133,7	2
ПР № 8	Напиток из шиповника	200	1,58		14,8	87,1			0,03	0,02	0,1		17	47,92	
	Хлеб 1 сорт	75	5,7	0,68	35,03	173,3			0,12	0,04	1,16		17,25	63	1
	ИТОГО		12,72	13,99	63,88	425	0	7,95	1.36	0,195	3,71	4,45	127	281.9	5
	21.00														
	Сок	200	0,8		20,€	84			0,02	0,02	0,2	4	14	14	
															_
	ИТОГО	1	0,8			_		_	_	0,02		4	14		_
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		85,61	-	+	_		_	_	1,648		75,33		_	-
	HOPMA		77			2350	0,7		1,2	1,4		60	1100	1650	$\vdash$
	СООТНОШЕНИЕ		1	1,07	3,99		1								

День: пятница 5 день

Неделя: первая Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

	Прием пищи,	Macca	П	ищевы	e	Ккал			Витан	иины			Мин	еральн	ые
	наименование блюда	порции	веп	цества	(г)	л			(м	г)			веш	ества (	мг)
			Б	Ж	У		A	В	B1	B2	PP	С	Ca	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак						$\Box$								
ПР № 25	Омлет натуральный запеченный	200	14,87	13,82	3,47	194,8	0,33	0,07	0,13	0,68	0,33	1,49	193,7	178,4	2,9
ПР № 14	Масло сливочное	10	0,08	8,26	0,13	61,4	0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0,0
СБ № 5	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,83	14,9	89,32	0,03	0,05	0	0,22	0,73	1,69	134	86,3	0,0
	Йогурт	270	5,6	6,38	8,18	112,5									
	Хлеб 1 сорт	75	5,7	0,45	23,12	114,4	0	0	0,08	0,027	0,76	0	11,38	41,58	0,9
	ОЛОТИ		27,65	31,74	49,8	<u>572,4</u>	0,4	0,148	0,211	0,94	1.82	3,18	341,3	308.2	
	06														
ДП № 90	Обед	100	0.48	5,21	6.37	27,9		0.01	0,02	0.04	0,19	9,05	36.8	48,13	1,2
C6 № 27	Салат из свеклы с чесноком Суп-пюре из картофеля с гренками	200/50	7.63	9.84	28.04	142.8	0.03	0.5	0.4	0.21	3.81	19.74	67,78	107.3	4.0
ПР № 28	Рулет мясной запечённый	105	15.21	21,6	27.5	203,5		0.01	0,12	0,2	2,03	0,52	16,26	139.4	2,5
СБ № 49	Гороховое пюре	150	3,1	5,16	20,04	171	0.02	0.48	0,14	0.12	1,58		40,21	92,67	1,1
ПР № 13	Компот из сухофруктов	200	1.35	0,10	15.3	82,6	5,52	0.7	0.04	0.04	0.6		61	68.2	1
-	Хлеб ржаной	80	4.48	0.88	34.64	159,2	0		0,09	0.06	0,51	0	17,2	67,2	1,5
	ИТОГО		32.25	42.69	131.9	787	0.08	1,7	0,81	0,67	8,72	54,58	239,3	522,9	11.
	Полдник		-4						-		_				
ПР № 50	Пирожок с повидлом	100	3,34	5,12	32,4	169,3			0,04	0,04	0,35		10	41	
	Яблоко	180	1		28,25	115									
ПР № 92	Молоко кипячёное	200	5,8	6,4	9,4	112	0,04	0,1	0,08	0,3	0,2	2,6	240	180	0,
	WONORO KINA ICHO														
	ИТОГО		10,14	11,52	70,05	396,3	0.04	0,1	0,12	0,34	0,55	2,6	250	221	0.1
	Ужин														
ΠP № 31	Рыбная котлета паровая с маслом	80	9,38	6,38	10,72	224,7	0,05	0,03	0,17	0,16	1,34	1,41	56,73	232,4	1,3
ПР № 60	Рагу из овощей в томатном соусе	200	4,79	7,38	14,31	204,3		3,82	0,18	0,15	2,27	43,64	49,3	119,7	1,
ПР № 26	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,2	0,05	15,39	59,95				0,01	0,09	4,1	8,95	10,44	0,
	Хлеб 1 сорт	50	3,76	0,45	23,12	114,4		0	0,08	0,027	0,76		11,38	41,58	0,
	ИТОГО		18,13	14,26	63,54	603.3	0.05	3.85	0,43	0,347	4,46	49,15	126.4	404,1	4.7
	21.00														
ПР № 10	Кисло - молочные продукты	200	5,7	0,12	9,5	75			0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,2
	ИТОГО		5,7	0,12	9,5	75	0	0	0,1	0.42	0,35	1.75	172,5	237	0.2
	итого за день		93,87	100,3						2,717	15,9			1693	20,8
	НОРМА		77	79	-	_	_	<del></del>	1,2	_		60	_	1650	
	СООТНОШЕНИЕ		1.01	1	3.8	1	1	_	,-	1	<del> </del>	+	1	1	

стр.6

День: суббота 6 день Неделя: первая Сезон: осень-зима

№ рецепт	Прием пищи,	Macca	П	ищевы	e	Ккал			Витам	иины			Мин	еральн	ње
	наименование блюда	порции	веп	цества	-/	Л			(м	- /				ества (	
			Б	Ж	У		Α	В	B1	B2	PP	С	Ca	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12_	13	14	15	16
	Завтрак														
СБ № 32	Каша молочная пшеничная вязкая со сливоч маслом	150/5	7,45	7,6	36,3	238,45	0,04	0,07	0,21	0,17	0,7	1,3	132,5	167	1,
СБ № 32	Какао	200	2,98	3,34	27,12	106,4	0,02	0,05	0,04	0,15	0,11	1,3	169,26	96,06	0,
ПР № 14	Масло сливочное	10	0,08	8,26	0,13		0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0
	Хлеб 1 сорт	75	5,7	0,68	35,03				0,12	0,04	1,16		17,25	63	1,
	ОТОГО		16,21	19,88	98.58	<u>579.5</u>	0,1	0.148	0,371	0,373	1,97	2,6	321,2	328	2
	Обед														
ПР № 7	Салат из свежей капусты и моркови раст маслом	100	2,52	8,59	8,75	63,8		1,36	0,05	0,06	1,11	59,02	53,9	53,21	0
ПР № 43	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3,57	8,3	22,35	147,39		1,14	0,29	0,09	1,34	10,68	73,8	94,41	2
ПР № 34	Котлета мясная паровая	100	9,71	10,62	7,97	247,3			0,12	0,16	2,12	0,55	39,39	153,27	2
ПР № 11	Рис отварной рассыпчатый	200	3,71	3,27	24,7	129,9	0,01	0,007	0,03	0,02	0,64		4,51	62,43	0
ПР № 8	Напиток из шиповника	200	1,58		14,8	87,1			0,03	0,02	0,1		17	47,92	
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	34,64	159,2	0	0	0,09	0,06	0,51	0	17,2	67,2	1
	ИТОГО		25,57	<u>31,66</u>	113,2	834,7	0,01	2,507	0.61	0,41	5,82	70,25	<u>205,8</u>	<u>478,4</u>	8.
	Полдник														
ΠP № 35	Запеканка из творога с морковью	200	14,54	8,55	41,86	163,42	0,045	3	0,09	0,34	0,91	2,52	216,82	273,97	0
ПР № 19	Кисель из концентрата	200			9,99	145,81									_
ПР № 88	Фрукты свежие (яблоко)	150	1	0	16,48		0	0,08	0,03	0,08		1 - 1 - 1	22,5	40	lacksquare
	ИТОГО		15,54	<u>8,55</u>	68,33	363	0.045	3,08	0,12	0,42	1,66	35,02	239,3	314	6,2
	Ужин														
ПР № 36	Овощи тушеные в сметанном соусе	200	5,82	15,7	15,46	195,07	0,02	5,84	0,1	0,11	1,65	52,63	142,95	88,96	
ПР № 37	Кура отварная	100	18,75	26,39	1,49	243,2	0,1	0,6	1,01	0,22	11,11	0,34	58,91	240,3	2
ПР № 38	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,65	17,38	82,85	0,01	0,03	0,02	0,09	0,13	0,75	64,95	53,24	0
	Хлеб 1 сорт	75	4,18	0,5	25,69	127,05	0	0	0,09	0,03		0	12,65	46,2	1
	ИТОГО		30,35	44,24	60,02	648.2	0.13	6,47	1,22	0.45	13,74	<u>53.72</u>	279,5	428,7	<u>5</u>
	21.00														
ПР № 10	Кисло - молочные продукты	200	5,7	0,12	9,5	75			0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,:
	ОТОТИ		<u>5,7</u>	0.12	9,5	75		_		0.42	_		<u>172,5</u>	237	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		93,37	104,5	349,6	<u>2500</u>	0,285	12,21	<u>2,421</u>	<u>2,073</u>	23.54	<u>163,3</u>	<u>1218</u>	<u>1786</u>	23.
	НОРМА		77	79	_	2350	0,7		1,2	1,4		60	1100	1650	
	СООТНОШЕНИЕ		1	1	3,9										

Неделя: первая Сезон: осень-зима

	атегория: 7-11 лет				_				1	2.6					
№ рецепт	Прием пищи,	Macca	1	ищевы		Ккал			Витам					неральн	
	наименование блюда	порции	-	цества	` /	Л			(м	<del></del>				цества (1	
			Б	Ж	У		Α	В	В1	В2	PP	С	Ca	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
ПР № 39	Каша "Геркулес" молочная со сливочным маслом	200/5	8,31	11,23	18,72	157,4	0,04	0,07	0,19	0,2	0,44	1,39	173,4	72,4	1,25
ПР № 1*5	Сыр	15	3,9	3,99		52,8	0,03	0,03		0,06	0,03	0,42	156	81	0,18
ПР № 14	Масло сливочное	10	0,08	8,26	0,13	61,4	0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	
СБ № 5	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,83	14,9	89,32	0,03	0,05	0	0,22	0,73	1,69	134	86,3	0,08
	Хлеб 1 сорт	75	4,18	0,5	25,69	127,05	0	0	0,09	0,03	0,85	0	12,65	46,2	1,05
	ОЛОТИ		<u>17,87</u>	26,81	<u>59,44</u>	488	0.14	<u>0,178</u>	0,281	0,523	2,05	<u>3,5</u>	<u>478,3</u>	287,8	2,59
	Обед														
СБ № 40	Салат из моркови и яблок	100	3,16	13,75	5,78	31,81		5,5	0,04	0,04	0,7	6,95	62,18	24,7	1,09
СБ № 35	Свекольник на мясном бульоне с мясом и сметаной	200/10	3,73	7,78	11,86	87,5	0,03	0,98	0,08	0,08	0,9	18,38	49,4	97,9	1,54
ПР № 42	Макаронные изделия отварные	150	4,66	3,12	10,67	171,68	0,04		0,12	0,04	1,09		55,29	18,8	,
ПР № 43	Фрикадельки мясные паровые	105	23,59	21,94	24,07	204,1	0,02	0,01	0,12	0,18	2,2	0,57	12,53	178,85	2,51
ΠΡ № 19	Кисель из концентрата	200			9,99	145,81									$ldsymbol{ldsymbol{ldsymbol{ldsymbol{eta}}}$
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	34,64	159,2	0	0	0,09	0,06	0,51	0	17,2	67,2	
	ИТОГО		39,62	47,47	97,01	800,1	0.09	6,49	0.45	0,4	5,4	25,9	<u>196,6</u>	387.45	7,42
	Полдник														
ПР № 44	Пряник	35	2,16	1,26	22,15	214,5	0	0	0,04	0,02	0,26	0	4,5	0	C
ПР № 8	Напиток из шиповника	200	1,58		14,8	87,1			0,03	0,02	0,1		17	47,92	0,6
ПР № 88	Фрукты свежие (апельсин)	220	2,25		21	93,6		0,125	0,1	0,075	0,5	150	85	57,5	
	ОТОГО		5.99	1,26	<u>57,95</u>	395,2	0	0,125	0,17	0,115	0.86	150	<u>106,5</u>	<u>105,42</u>	1,35
	Ужин														
ПР № 31	Рыбная котлета паровая с маслом	80	9,38	6,38	10,72	224,7	0,05	0,03	0,17	0,16	1,34	1,41	56,73	232,35	1,35
СБ № 29	Картофельное пюре	200	3,1	5,16	20,04	170,96	0,02	0,48	0,14	0,12	1,58	24,47	40,21	92,67	1,12
ПР № 26	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,2	0,05	15,39	59,95				0,01	0,09	4,1	8,95	10,44	
	Хлеб 1 сорт	55	4,18	0,5	25,69	127,05	0	0	0,09	0,03	0,85	0	12,65	46,2	1
	ИТОГО		16,86	12,09	71,84	582,7	0.07	0.51	0,4	0,32	3.86	29,98	118.5	381.66	4,4
	21.00										*				
	Сок	200	0,8		20,6	84			0,02	0,02	0,2	4	14	14	
	ОТОТИ		0,8	0	20,6	84	0	0	0.02	0.02	0,2		14	14	3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		83.39	87,63	327,8	2350	0,3	7,428	1,421	1,453	12,87	363,4	998,9	1233,8	19,5
	HOPMA		77	79	335	2350	0,7		1,2	1,4		60	1100	1650	12
	СООТНОШЕНИЕ		1	1	3,93	3									

День: понедельник 8день

**Неделя:** вторая **Сезон:** осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет № пенепт Прием пищи, Macca Пишевые Ккал Витамины Минеральные наименование блюда поршии вещества (г) (ME) вешества (мг) П PP Р Б Ж À R R1 B2 Ca Fe 15 3 4 5 6 7 10 11 12 13 14 16 Завтрак ΠΡ № 53 150 8.73 6.37 16.81 179.13 0.1 0.05 0.16 0.12 1.35 0.45 183.78 118.3 1.11 Вермишель отварная с тёртым сыром ΠΡ № 14 10 0.08 8.26 0.13 61.4 0.04 0.028 0.001 0.013 2.2 1,9 0.03 Масло сливочное CE № 5 2.83 14.9 0.03 0.73 86.3 0.08 200 1,4 89.32 0.05 0.22 1.69 134 Кофейный напиток с молоком 6,38 270 5.6 8 18 112.5 Йогурт 0.68 35.03 173.25 0.04 17.25 1.43 Хлеб 1 сорт 21,51 24,52 75,05 615,6 0.17 0.128 0.281 0,393 3,24 2,14 337,2 269,5 2,65 ИТОГО Обел ΠP № 27 4.6 69 13 0.02 0.04 0.19 9.64 42,51 75,1 1.24 60 1.45 8 49 0.01 Салат из кукурузы консервированной ΠP № 33 Суп гороховый с картофелем на мясном бульоне 200 5.09 8.97 91.84 0.008 0.78 0.06 0.05 0.89 29.71 101.04 38.6 0.71 1.85 ПР № 48 100 217.3 124,9 2,3 12.09 13,72 47,16 0.04 0.02 0.11 0.2 1.86 0.59 31.68 Рулет мясной фарширов, омлетом паровой CE № 134 4.21 150 0.54 0.11 62.5 111.22 Капуста тушеная 10.2 3.27 16.12 162.52 0.01 0.01 1.42 ΠP № 13 200 1.2 Компот из сухофруктов 1 35 15.3 82.6 0.7 0.04 0.04 0,6 0.8 61 68.2 0,51 1,52 4.48 34.64 159.2 0.09 0,06 17,2 67,2 80 0.88 Хлеб ржаной 31,45 126,8 782,6 0,058 31.42 1,52 0.86 0,5 3,61 40,74 315,9 485,2 11,18 ИТОГО Полдник ПР № 50 35 Печенье сахарное 6,41 8,2 31,9 243,1 0,01 0.01 0,15 0.1 1,36 0,26 38,3 42,16 1,16 Банан 250 3 44.8 182 ΠP № 92 200 5,8 6,4 9.4 112 0,04 0,1 0.08 0,3 0,2 2.6 240 180 0,12 Молоко кипячёное 537,1 0.11 0,23 2.86 278,3 222,2 1.28 ИТОГО 15,21 14.6 86,1 0,05 0,4 1,56 Ужин ΠΡ № 84 80 4.82 246.8 0.33 9.08 0.39 85,32 Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое 15.36 23.27 0.06 0.02 0.27 413 1.13 ПР № 52 200 1.38 Картофель с пассерованным луком 3 9.54 27,81 188.47 0.03 0.17 0.09 1,81 29.21 19.58 90.3 0.82 0,08 ПР № 9 200 14.2 54.7 0.01 0,1 4,95 Чай с сахаром 0.85 1.05 75 25.69 127.05 Хлеб 1 сорт 4.18 0.5 0.09 0.03 12.65 ИТОГО 22,54 33,31 72,52 617 0.06 0.05 0.53 0,46 11,82 29.7 122,5 549,5 4,38 21.00 ΠΡ № 10 200 0.12 9,5 75 0,42 0,35 1,75 172,5 237 0,25 Кисло - молочные продукты 5.7 0,1 0.12 0.42 0.35 1.75 172,5 237 0,25 5,7 9,5 0,1 ИТОГО 2627 0,338 1,808 370 2,001 2,173 20,58 77,19 1226 1763 19,74 96,38 104 ИТОГО ЗА ДЕНЬ **HOPMA** 79 335 2350 0,7 60 1100 1650 77 1,2 12 1.08 3.9 Соотношение

**День**: вторник 9 день **Неделя**: вторая

Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Π:	ищевы	ρ	Ккал			D.,	******				O TO THE TE	
-	наименование блюда				۱ ۲	IXKan			Витам	иины				геральн	
		порции	вец	цества	(-)	Л			(м:	- /				ества (	
			Б	Ж	У		Α	В	B1	B2	PP	С	Ca	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
ПР № 25	Омлет натуральный запеченный	200	14,87	13,82	3,47	194,8	0,33	0,07	0,13	0,68	0,33	1,49	193,7	178,4	2,9
СБ№ 24 -	Какао	200	2,98	3,34	27,12	106,4	0,02	0,05	0,04	0,15	0,11	1,3	169,26	96,06	0,1
	Груша	150	1		26,75	105									
	Хлеб 1 сорт	75	5,7	0,68	35,03	173,25			0,12	0,04	1,16		17,25	63	1,4
	ИТОГО		24,55	17,84	92,37	<u>579.5</u>	0.35	0.12	0.29	0,87	<u>1,6</u>	2,79	380,2	337.5	4.5
	Обед														
ПР № 89	Салат из свежих огурцов с раст. маслом	100	3,35	7,3	7,26	84,9	0	8,47	0,06	0,07	1,168	10,4	28,9	68,9	0,6
ΠP № 56	Борщ со свеж.капуст.на мясн. бульоне со сметаной	200	3,6	4,48	<b>€</b> 33,78	104,8	0	0,6	0,3	0,05	0,64	33	63,4	107,9	1,2
ПР № 29	Картофельное пюре	200	4,26	8,28	6,21	117,9	0	0,03	1,16	0,075	1,56		47,4	133,7	2,5
ПР № 57	Бефстроганов из отварного мяса	80	17,36	21,63	62,1	271,6	0,03	0,48	0,14	0,26	2,16	1,5	79,04	203,1	2,3
1 CE № 58	Компот из яблок с лимоном	200			25,88	100,97		0,02	0,01	0,02	0,16	9,3	10,8	7,04	1,1
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	34,64	159,2	0	0	0,09	0,06	0,51	0	17,2	67,2	1,5
	ИТОГО		33,05	42,57	169,9	839.4	0.03	9,6	1.76	0,535	6,198	54.2	246.7	<u>587,8</u>	9.4
	Полдник														
ΠP № 91	Суфле творожное паровое с сахаром со сметаной	200	14,34	12,53	10,35	148,3	0,08	0,03	0,09	0,41	0,73	1,08	200,5	221,2	0,8
	Йогурт	270	5,6	6,38	8,18	112,5									
ПР № 8	Напиток из шиповника	200	1,58		14,8	87,1			0,03	0,02	0,1		17	47,92	0
	<del></del>														
	ИТОГО		21,52	18,91	33,33	347,9	0.08	0,03	0,12	0.43	0.83	1.08	217.5	269,1	1.4
	Ужин		1												
ПР № 60	Рагу из овощей в томатном соусе	200	3,59	5,52	10,73	153,2		2,86	0,13	0,11	1,7	32,73	36,97	89.7	1,1
СБ № 59	Котлета куриная припущенная	100	13,7	16,67	7,13	226,1	0,08	0,03	0,49	0,15	5,28	0,29	43,26	103	1,3
ПР № 38	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,01	0,02	0,02	0,08	0,13	0,7	60,75	50,09	0,8
	Хлеб I сорт	75	4,18	0,5	25,69	127,05	0	0	0,09	0,03	0,85	0	12,65	46,2	1,0
	ИТОГО		22,87	24,29	60,89	595,7	0.09	2,91	0.73	0.37	7,96	33,72	153,6	199,3	4.4
	21.00		1									a			
	Сок	200	0,8		20,6	84			0,02	0,02	0,2	4	14	14	
	ИТОГО		0,8	0	20,6	<u>84</u>	0	0	0,02	0.02	0,2	4	<u>14</u>	<u>14</u>	3
	итого														
	итого за день		102,8	103,6	<u>377,1</u>	2446	0.55	12,66	2.92	2,225	<u>16,79</u>	<u>95,79</u>	<u>1012</u>	<u>1408</u>	22,9
			102,8 77	_	1	+	0,55 0,7	12,66	2,92 1,2	2,225 1,4	<u>16,79</u>	95.79 60		1408 1650	22,9

**День**:среда 10 день **Неделя:** вторая

Сезон: осень-зима

№ рецепт	Прием пищи,	Macca	Пище			Ккал	Вита	5.					Мине		
	наименование блюда						(мг)								
			Б	Ж	У		A	В	В1	B2	PP	С	Ca	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
СБ № 61	Каша гречневая вязкая на молоке	200/5	8,76	5,34	21,51	186,4	0,05	0,08	0,23	0,29	1,81	1,73	169,3	241,15	2,
ПР № 15	Сыр	15	3,9	3,99		52,8	0,03	0,03		0,06	0,03	0,42	156	81	0,
СБ № 5	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,83	14,9	89,32	0,03	0,05	0	0,22	0,73	1,69	134	86,3	0,
ПР № 14	Масло сливочное	10	0,08	8,26	0,13	61,4	0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0,
	Йогурт	270	5,6	6,38	8,18	112,5									
	Хлеб 1 сорт	75	5,7	0,68	35,03	173,25			0,12	0,04	1,16		17,25	63	1,
	ОТОТИ		25,44	27,48	79,75	675,7	0.15	<u>0.188</u>	0,351	0,623	3.73	3,84	<u>478,8</u>	<u>473,4</u>	4.4
			-												
GD V CO	Обед	100	100	0.07	0.04	74.0	0	- 0.0	0.04	0.05	0.77	27.74	44.0	36.18	
CE № 62	Салат витаминный	100	1,32		6,81	71,3			0,04	- 1	0,77		44,8		1,
ПР № 53	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	200	1,74	2,7	11,03	83,1	0,01	0,68	0,04	0,02	0,41	0,63	8,35	49,63	0
СБ№ 2	Рыба тушеная в томате с овощами	112	6,52	7,82	4,76	176,3		1,75	0,2	0,17	6,96	4,83	32,36	159,6	0,
СБ № 63	Каша ячневая рассыпчатая с луком	200	4,62	13,05	29,28	222,2	0,03	0,02	0,12	0,05	1,1	4,53	47,1	212,91	1,
ПР № 13	Компот из сухофруктов	200	1,35	0.00	15,3 34.64	82,6 159.2	0	0,7	0,04	0,04	0,6 0.51	0,8	61 17.2	68,2 67.2	1.
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88		1 - 1 - 1 -		0.05		-1	-,	38,53	210.8	593.7	<u> </u>
	ИТОГО		20.03	30,52	101,8	794,7	0.04	6.05	0.53	0.39	10,35	30,53	210,8	593,7	6,1
	Полдник	100	0.40	0.00	07.04	407.0	0.04	0.00	0.44	0.4	4.07	0.50	24.04	00.50	
ПР № 64	Пирожок с яблоками печёный	100	9,12	6,82	<u> </u>	_		0,03	0,14	0,1	1,37	8,58	31,94	83,52	2,
	Яблоко	180	1 1		28,75	-			2.22		-				-
ΠP № 92	Молоко кипячёное	200	5,8	6,4	9,4	112	0,04	0,1	0,08	0,3	0,2	2,6	240	180	0,
	ИТОГО		15,92	13,22	75,39	414,6	0.05	0,13	0,22	0.4	1,57	11,18	271.9	263.5	2,6
	Ужин		1			<del> </del>	_								
ПР № 37	Кура отварная	75	18.75	26.39	1.49	278,4	0.1	0,6	1,01	0,22	11,11	0,34	58,91	240,3	2,
ПР № 65	Капуста тушеная	200	3,34	5,42	39,54	119,47		0,77	0,06	0,08	1,39	78,41	64,57	62,82	1,
ПР № 9	Чай с сахаром	200			14,2	54,7				0,01	0,08	0,1	4,95		0
	Хлеб 1 сорт	75	5,7	0,68	35,03	173,25			0,12	0,04	1,16	A	17,25	63	1.
	ИТОГО		27,79	32,49	90,26	625,8	0,1	1.37	1.19	0.35	13,74	78,85	145,7	366,1	5.
	21.00														
ПР № 10	Кисло - молочные продукты	200	5,7	0,12	9,5	75			0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,2
	ИТОГО		5,7	0.12	9,5			_	_			1.75	_		0.
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		94,88	103,8	<u>356,7</u>	<u>2586</u>	0.34	<u>7,738</u>	<u>2,391</u>	2,183	29,74	134,2	<u>1280</u>	<u>1934</u>	19,2
	НОРМА		77			2350	0,7		1,2	1,4		60	1100	1650	
	СООТНОШЕНИЕ		1	1,01	3,9				İ						

**День**: четверг 11 день **Недел**я: вторая

Сезон: осень-зима

	категория: 7-11 лет							-							
№ рецепт	Прием пищи,	Macca	1	ищевы		Ккал		1	Витам					еральн	
	наименование блюда	порции		цества		Л			(M	,				ества (	
			Б	Ж	У	$\Box$	A	В	B1	B2	PP	С	Ca	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
СБ № 66	Каша рисовая молочная вязкая со сливочным маслом	200/5	5,12	6,62	7,41	173,1	0,04	0,07	0,07	0,18	0,6	1,39	132,2	163,2	0,39
ПР№15 ,	Сыр	15	3,9	3,99		52,8	0,03	0,03		0,06	0,03	0,42	156	81	0,18
СБ № 24	Какао	200	2,98	3,34	27,12	106,4	0,02	0,05	0,04	0,15	0,11	1,3	169,26	96,06	0,18
	Банан	220	3		44,8	182									
	Хлеб 1 сорт	75	5,7	0,68	35,03	173,25			0,12	0,04	1,16		17,25	63	1,43
	ИТОГО		20,7	14.63	114,4	<u>687,6</u>	0,09	0,15	0.23	0,43	1,9	3,11	474,7	403,3	2,18
	Обед														
СБ № 12	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	0,48	5,21	6,37	27,9		0,01	0,02	0,04	0,19	9,05	36,8	48,13	1,26
СБ № 34	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со	200													
	сметаной		3.9	3,21	14.72	108.41	0.03	1,16	0,14	0,1	1,57	22,21	18.34	117.4	1,27
¶IP № 67	Запеканка картоф фаршир отвар протёртым мясом	280	17,87	17.96	<u> </u>	398,6	0.04	0.07	0.36	0.37	4.29	43,41	42,05	301.3	3.87
ПР № 13	Компот из сухофруктов	200	1,35	17,00	15.3	82,6	0,04,	0,7	0,04	0.04	0.6	0,8	61	68.2	1,2
	Хлеб ржаной	80	4.48	0,88	34.64	159,2	0	0,1	0.09	0.06	0.51	0,0		67.2	1,52
	ИТОГО	1 00	28,08	27,26	130,4	776.7	0.07	1,94	0,65	0,61	7,16	75,47	175,4	602,2	9,12
	Полдник	+													
ПР № 20	Пудинг творожный запеченый с повидлом	200	21,6	17,83	48,4	122,1	0.09	0,03	0,11	0.53	0.98	1,22	219.4	281	1,04
	Иогурт	270	5.6	6.38	8.18	112,5	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	-,	2,0,1	201	1,0
СБ № 5	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	2,83	14,9		0,03	0,05	0	0,22	0.73	1,69	134	86,3	0,0
	Кофсиный напиток с молоком	200	1	_,	, -		- 1,22	-,							
	ИТОГО		28,6	27,04	71,48	323,9	0,12	0,08	0,11	0,75	1,71	2,91	353,4	367,3	1,12
	Ужин														
ПР № 22	Салат из отварной моркови	100	3,35	7,3	7,26	84,9	0	8,47	0,06	0,07	1,168	10,4	28,9	68,9	0,6
ПР № 23	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	200	4,26	8,28	6,21	117,9	0	0,03	1,16	0,075	1,56		47,4	133,7	2,5
СБ № 97	Биточки мясные	70	7,83	17,15	0,65	213	0,02	0,01	0,02	0,64	1,84		1,7	18,93	0,0
ПР № 9	Чай с сахаром	200			14,2	54,7				0,01	0,08	0,1	4,95		0,8
	Хлеб 1 сорт	75	5,7	0,68	35,03	173,25			0,12	0,04	1,16	A	17,25	63	1,4
	ОООТИ		21,14	33,41	63,35	643,8	0.02	8.51	1,36	0,835	5,808	10.5	100,2	284,5	5,4
	21.00														
	Сок	200	0,8		20,6	84			0,02	0,02	0,2	4	14	14	
	ИТОГО		0,8	0	20.6	84	0	0	0.02	0.02	0,2	4	14	14	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		99,32	_			0,3	10,68		2.645		95.99			20.8
	HOPMA		77	79	335		0,7		1,2	1,4		60			
	СООТНОШЕНИЕ	1	1	1,02		_									

День: четверг 11 день Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

	категория: 7-11 лет		_							_					
№ рецепт	Прием пищи,	Macca	[]	ищевы	e l	Ккал		1	Витал	иины			Мин	еральн	ые
	наименование блюда	порции	вег	цества	· /	Л			(м	/				ества (	
			Б	Ж	У		Α	В	В1	B2	PP	С	Ca	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
СБ № 66	Каша рисовая молочная вязкая со сливочным маслом	200/5	5,12	6,62	7,41	173,1	0,04	0,07	0,07	0,18	0,6	1,39	132,2	163,2	0,39
ПР № 15 .	Сыр	15	3,9	3,99		52,8	0,03	0,03		0,06	0,03	0,42	156	81	0,18
СБ № 24	Какао	200	2,98	3,34	27,12	106,4	0,02	0,05	0,04	0,15	0,11	1,3	169,26	96,06	0,18
	Банан	220	3		44,8	182									
	Хлеб 1 сорт	75	5,7	0,68	35,03	173,25			0,12	0,04	1,16		17,25	63	1,43
	ИТОГО		20,7	14,63	114,4	687,6	0.09	0,15	0.23	0,43	1,9	3,11	474,7	<u>403,3</u>	2,18
	Обед														
СБ № 12	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	0,48	5,21	6,37	27,9		0,01	0,02	0,04	0,19	9,05	36,8	48,13	1,26
СБ № 34	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со	200													
	сметаной		3.9	3,21	14.72	108,41	0.03	1,16	0,14	0,1	1,57	22,21	18.34	117.4	1,27
¶P № 67	Запеканка картоф фаршир отвар протёртым мясом	280	17,87	17.96	59.4	398.6	0.04	0.07	0.36	0.37	4.29	43.41	42,05	301.3	3.87
ПР № 13	Компот из сухофруктов	200	1.35	17,00	15.3	82,6	0,01	0,7	0,04	0.04	0.6	0,8	61	68,2	1,2
	Хлеб ржаной	80	4.48	0.88	34.64	159.2	0	0,,	0.09	0.06	0.51	0,0		67.2	1,52
	ИТОГО	1 00	28,08	27,26	130,4	776.7	0,07	1,94	0,65	0,61	7,16	75,47	175,4	602,2	9.12
	Полдник	<del>                                     </del>													
ПР № 20	Пудинг творожный запеченый с повидлом	200	21,6	17,83	48,4	122,1	0.09	0,03	0,11	0.53	0.98	1,22	219,4	281	1,04
	Иогурт	270	5.6	6.38	8.18	112.5	0,00	0,00	0,	0,00	0,00		210,1		
СБ № 5	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	2,83	14,9	1 - 1 - 1 -	0,03	0,05	0	0,22	0,73	1,69	134	86,3	0,0
	Кофсиный напиток с молоком	1 200	<del>                                     </del>	<u> </u>	<u> </u>	<del>                                     </del>		<u> </u>							
	ИТОГО		28,6	27,04	71,48	323,9	0,12	0,08	0,11	0.75	1,71	2,91	353,4	367.3	1,12
	Ужин														
ΠP № 22	Салат из отварной моркови	100	3,35	7,3	7,26	84,9	0	8,47	0,06	0,07	1,168	10,4	28,9	68,9	0,6
ПР № 23	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	200	4,26	8,28	6,21	117,9	0	0,03	1,16	0,075	1,56		47,4	133,7	2,5
СБ № 97	Биточки мясные	70	7,83	17,15	0,65	213	0,02	0,01	0,02	0,64	1,84		1,7	18,93	0,0
ПР № 9	Чай с сахаром	200			14,2	54,7				0,01	0,08	0,1	4,95		0,8
	Хлеб 1 сорт	75	5,7	0,68	35,03	173,25			0,12	0,04	1,16	А	17,25	63	1,43
	ИТОГО		21,14	33,41	63,35	643,8	0.02	8.51	1,36	0,835	5,808	10,5	100,2	284,5	5.4
	21.00					Ī									
	Сок	200	0,8		20,6				0,02	0,02	0,2		14	14	;
	ИТОГО		0,8	Q	20.6	84	0	0	0.02	0.02	0,2	4		14	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		99,32	102,3	400,2	_		10,68	2,37	2.645	16.78	95.99	1118	1671	20.8
	HOPMA		77	79	335	2350	0,7		1,2	1,4		60	1100	1650	1:
	СООТНОШЕНИЕ		1	1,02	3,95	5									

День: пятни 12 день Неделя: вторая Сезон: осень-зима

№ рецепт	Прием пищи,	Macca	Π:	ищевы	e	Ккал		7	Витал	инны			Мин	неральн	ые
	наименование блюда	порции	вец	цества	(L)	Л			(м	г)			веп	јества (	мг)
			Б	Ж	У		Α	В	B1	B2	PP	С	Ca	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	-11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
СБ № 69	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	5,12	6,67	18,3	167,4	0,04	0,06	0,16	0,19	1,31	1,3	194	175,9	8,0
ΠΡ № 14 «	Масло сливочное	10	0,08	8,26	0,13	61,4	0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0,0
СБ № 24	Какао	200	2,98	3,34	27,12	106,4	0,02	0,05	0,04	0,15	0,11	1,3	169,26	96,06	0,1
	Йогурт	270	5,6	6,38	8,18	112,5									
	Хлеб 1 сорт	75	5,7	0,68	35,03	173,25			0,12	0,04	1,16		17,25	63	1,4
	ОТОТИ		19,48	25,33	<u>88,76</u>	621	<u>0,1</u>	<u>0,138</u>	<u>0,321</u>	<u>0.393</u>	2,58	<u>2,6</u>	382.7	336.9	2.5
	Обед				6										
ПР № 7	Салат из свежих помидор	100	2,52	8,59	8,75	63,8		1,36	0,05	0,06	1,11	59,02	53,9	53,21	0,8
ПР № 74	Суп крестьянский с крупой	200	6,38	15,13	11,77	164,2	0,03	0,19	0,14	0,28	1,94		21,91	60,47	1,3
<b>1</b> ΠΡ № 70	Печень по-строгановски	80	19,32	17,1	39,7	143,8	6,49	0,85	0,25	1,74	7,3	27,57	53	174	5,6
СБ № 49	Пюре из гороха со сливоч маслом	150	10,2	3,27	16,12	162,52	0,01	0,01	0,54	0,11	1,42		62,5	111,22	4,2
ΠP № 13	Компот из сухофруктов	200	1,35		15,3	82,6		0,7	0,04	0,04	0,6	0,8	61	68,2	1,
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	34,64	159,2	0	0	0,09	0,06	0,51	0	117,22	67,2	1,5
	ИТОГО		44,25	44,97	126,3	776,1	6.53	3,11	1,11	2,29	12,88	108,8	269,5	534,3	14,8
	Полдник														
ПР № 71	Ватрушка с творогом и изюмом	130	13,25	15,92	<u> </u>	278,3	_	0,01	0,17	0,21	1,44	0,58	159,4	136,4	1,3
	Апельсин	220	2,25		21		$\overline{}$								
	Сок	200	0,8		20,6	84			0,02	0,02	0,2	4	14	14	
	ИТОГО		16,3	<u>15,92</u>	81,01	452,3	<u>0,01</u>	0.01	0,19	0,23	1,64	4,58	<u>173,4</u>	<u>150,4</u>	4,37
	Ужин														
СБ № 72	Голубцы ленивые	100/5	5,47	6,69	2,94	<u> </u>	0,03	0,03	0,07	0,11	1,39	24,17	19,52	93,2	1,4
СБ № 29	Картофельное пюре	200	3,1	5,16	20,04	170,96	0,02	0,48	0,14	0,12	1,58	24,47	40,21	92,67	1,1
ПР № 26	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,2	0,05	15,39	59,95				0,01	0,09		8,95		0,8
	Хлеб 1 сорт	75	5,7	0,68					0,12		1,16		17,25		1,4
	ИТОГО		14,47	12,58	73,4	600.5	0.05	0.51	0.33	0,28	4.22	<u>52,74</u>	<u>85,93</u>	<u>259,3</u>	4.8
	21.00														
IIP № 10	Кисло - молочные продукты	200	5,7	0,12		75			0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25
	ИТОГО		5,7	-				_	-	0.42					0.2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		100,2	98.92	379	_	_	3,768	2,051	<u>3,613</u>	21,67	170,5	1084	<u>1518</u>	26,8
	НОРМА		77	79	-	$\leftarrow$	0,7		1,2	1,4		60	1100	1650	
	СООТНОШЕНИЕ		1	1	3,98	3									

стр. 13

День: суббота 13 день

Неделя: вторая Сезон: осень-зима

№ рецепт	Прием пищи,	Macca	Пищевые вещества (г)			Ккал л	Витамины							Минеральные		
	наименование блюда	порции					(MF)						вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Α	В	B1	B2	PP	С	Ca	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	Завтрак															
СБ № 75 а	Каша "Дружба"	200/5	7,31	13,2	19,32	108	0,046	0,082	0,1243	0,2119	0,531	1,69	142,5	124,6	0,608	
ПР № 14	Масло сливочное	10	0,08	8,26	0,13	61,4	0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0,0	
ΠP № 15	Сыр	15	3,9	3,99		52,8	0,03	0,03		0,06	0,03	0,42	156	81	0,18	
C6 № 5	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,83	14,9	89,32	0,03	0,05	0	0,22	0,73	1,69	134	86,3	0,0	
	Хлеб 1 сорт	75	5,7	0,68	35,03	173,25			0,12	0,04	1,16		17,25	63	1,4	
	ИТОГО		18,39	28.96	69,38	484.8	0,146	0.19	0.245	0.545	2,451	<u>3,8</u>	452	<u>356,8</u>	2,321	
	Обед				6											
ДП № 89	Салат из моркови с чесноком	100	1,18	5,03	7,84	46,7		7,92	0,05	0,06	0,89	4,45	45,33	37,3	0,62	
ПР № 17	Суп с лапшой на курином бульоне	200	1,74	2,7	11,03	83,1	0,01	0,68	0,04	0,02	0,41	0,63	8,35	49,63	0,3	
<b>□</b> ΠΡ № 77	Суфле из отварной курицы	80	19,4	24,16	11,13	281	0,11	0,01	1,04	0,22	11,4	0	118,38	145,3	2,3	
ПР № 65	Капуста тушеная	200	3,34	5,42	39,54	119,47		0,77	0,06	0,08	1,39	78,41	64,57	62,82	1,1	
TIP № 19	Кисель из концентрата	200			9,99	145,81										
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	34,64	159,2	0	0	0,09	0,06	0,51	0	17,2	67,2	1,5	
	ИТОГО		30,14	38,19	114,2	835,3	0.12	9,38	1,28	0.44	14.6	83,49	253,8	362,3	5.99	
	Полдник															
ITP № 50	Пирог манный	100	9,68	10,3	45,37	207,5	0,02	0,03	0,15	0,1	1,55	22,76	81,38	74,2	1,3	
ПР № 8	Напиток из шиповника	200	1,58		14,8	87,1			0,03	0,02	0,1		17	47,92	0,	
ΠP № 88	Фрукты свежие (банан)	185	3		23,5			0,24	0,08	0,1	1,2					
	ОТОГО		14,26	10,3	83,67	420,7	0,02	0,27	0.26	0,22	2,85	42,76	114,4	122,1	1,9	
	Ужин															
СБ № 2	Рыба тушеная в томате с овощами	112	6,52	7,82	4,76	176,3		1,75	0,2	0,17	6,96	4,83	32,36	246,39	0,7	
ПР № 42	Макаронные изделия отварные	150	4,66	3,12	10,67	171,68	0,04		0,12	0,04	1,09		55,29	18,8		
ПР № 9	Чай с сахаром	200			14,2	54,7				0,01	0,08	0,1	4,95		0,8	
	Хлеб 1 сорт	75	4,18	0,5	25,69	127,05	0	0	0,09	0,03	0,85	0	12,65	46,2	1,0	
	ОТОГО		15,36	11,44	55,32	529,7	0.04	1.75	0.41	0,25	8.98	<u>4.93</u>	105,3	311,4	3.3	
	21.00															
ПР № 10	Кисло - молочные продукты	200	5,7	0,12		75			0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25	
	ИТОГО		<u>5,7</u>	0.12	9,5	<u>75</u>	0	0	0,1	0,42	0.35	1.75	<u>172,5</u>	237	0.25	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		83,85	89,01	332	2345	0,326	<u>11.59</u>	2,295	1,875	<u>29,23</u>	<u>136,7</u>	<u>1098</u>	<u>1390</u>	13,89	
	НОРМА		77	79	335	2350	0,7		1,2	1,4		60	1100	1650	1	
	СООТНОШЕНИЕ		1	1	4											

День: воскресенье 14 день

Неделя: вторая Сезон: осень-зима

№ рецепт	категория: 7-11 лет	Massa	са Пищевые Ккал Витамины							Минеральные					
л∘ рецент	Прием пищи,	Macca	Пищевые вещества (г)					7.		вещества (мг)					
	наименование блюда	порции	Б	Ж	(i) y	Л	A	В	(м В1	B2	PP	C	Са	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
,		3	4	J	0		<u> </u>	7	10	11	12	13	14		10
СБ № 32	Завтрак	150	9.46	8.3	19.6	153	0.04	0.07	0,21	0,17	0,7	1,3	132,5	131	1,16
ΠP № 14	Каша молочная пшеничная вязкая со сливоч маслом	10	0,08	8,26	0.13	61.4	0.04	0,028	0.001	0.013	0,7		2,2	1,9	0.03
ΠP № 15	Масло сливочное	15	3.9	3,99	0,10	52,8	0.03	0.03	0,001	0.06	0.03		156	81	0.18
СБ № 5	Сыр	200	1,4	2,83	14.9	89,32	0,03	0,03	- 0	0,06	0,03		134	86.3	0,18
CP Vo 2	Кофейный напиток с молоком	75	5.7	0,68	35,03	173.25	0,03	0,03	0,12	0,22	1,16	_	17,25	63	1,4
	Хлеб 1 сорт	/3	20.54	24,06		529.8	0,14	0,178	0,12	0,503	2.62		442	363,2	2,88
	ИТОГО		20,54	24,06	09,66	529,0	0.14	0,176	0,331	0,503	2.02	3,41	442	303,2	2,00
	Обед	<u> </u>													
ПР № 16	Свекла отварная с растительным маслом	100	1,46	5,09	8,83	65,59		0,01	0,02	0,04	0,19	9,7	23,89	83,2	1,36
ПР № 79	Суп картофельный с крупой и рыбой	200	12,7	9,8	29,3	103,7	0,009	0,64	0,1	0,095	3,26	13,8	24,7	103	0,90
ПР № 11	Рис отварной рассыпчатый	200	3,71	3,27	24,7	129,9	0,01	0,007	0,03	0,02	0,64		4,51	62,43	0,42
ПР № 34	Котлета мясная паровая	100	9,71	10,62	7,97	247,3			0,12	0,16	2,12	0,55	39,39	153,27	2,4
TIP № 13	Компот из сухофруктов	200	1,35		15,3	82,6		0,7	0,04	0,04	0,6	0,8	61	68,2	1,2
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,88	34,64	159,2	0	0	0,09	0,06	0,51	0	17,2	67,2	1,52
	ИТОГО		33,41	29,66	120,7	788,3	0.019	1,357	0,4	0.415	7.32	24.85	<u>170,7</u>	<u>537,3</u>	7.87
	Полдник														
ПР № 44	Пряник	35	2,16	1,26	22,15	214,5	0	0	0,04	0,02	0,26	0	4,5	0	
ПР № 10	Кисло - молочные продукты	200	5,7	0,12	9,5	75			0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25
ПР № 88	Фрукты свежие (яблоко)	150	1	0	16,48	53,8	0	0,08	0,03	0,08	0,75	32,5	22,5	40	5,
	ИТОГО		8.86	1.38	48,13	343,3	0	0.08	0.17	<u>0,52</u>	<u>1,36</u>	34,25	<u>199,5</u>	277	<u>5,75</u>
	Ужин														
ДП № 87	Жаркое по-домашнему	240	7,1	6,81	17,77	183,7	0,04	0,04	0,18	0,2	1,83	27,42	60,81	134,4	1,5
ПР № 19	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	2,52	8,59	8,75	63,8		1,36	0,05	0,06	1,11	59,02	53,9	53,21	0,8
ПР № 9	Чай с сахаром	200			14,2	54,7				0,01	0,08	0,1	4,95		0,8
	Хлеб 1 сорт	75	4,18	0,5	25,69	127,05	0	0	0,09	0,03	0,85	0	12,65	46,2	1,0
	ОТОТИ		13,8	15,9	66,41	429,3	0.04	1,4	0.32	0,3	3,87	86,54	132,3	<u>233,8</u>	4,3
	21.00														
	Сок	200	0,8		20,6				0,02	0,02	0,2		14		
	ИТОГО		0,8	0	20,6			0	0.02	0,02	0,2		14	_	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		77,41	71	325,5	2175	0,199	3,015	1,241	1.758	15,37	153,1	<u>958,5</u>	1425	23.8
	HOPMA		77	79	335	2350	0,7		1,2	1,4		60	1100	1650	1
	СООТНОШЕНИЕ		1	-1	4,1										