

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 1)

1 **День:** 1
 Неделя: 1
 Сезон: Основной
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200,00	3,70	10,54	24,00	227,00	1,92
7	Сыр полутвердый 15	15,00	3,80	3,94	4,80	60,00	0,1
6	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10,00	0,10	7,84	0,10	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50,00	4,83	1,68	26,00	131,83	
395	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,60	2,94	17,00	107,50	1,7
	Нектарин	100	1	0,34	8,9	44	5,4
	<i>Итого за прием пищи:</i>	555,00	16,03	27,28	80,80	641,23	9,12
Завтрак 2							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0	13,3	56	2,5
	<i>Итого за прием пищи:</i>	100	0,4	0	13,3	56	2,5
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,20	5,24	1,10	45,57	2
590 (ТИ)	Свекольник	200	4,20	3,74	14,10	102,50	5,5
294	Запеканка из печени с рисом	240	13,80	13,11	51,75	391,68	2
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	1,07	0,13	19,20	83,60	10,8
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,90	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	<i>Итого за прием пищи:</i>	755	23,64	23,68	114,86	762,08	20,30
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	100	7,14	8,60	58,14	345,71	0
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	6,05	5,66	9,19	117,84	2,2
	<i>Итого за прием пищи:</i>	300	13,20	14,26	67,33	463,55	2,20
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 7-11 лет							
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			53,27	65,23	276,29	1922,87	34,12

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 2)

2 **День:** 2
Неделя: 1
Сезон: Основной
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
230	Вареники ленивые	150	21,22	11,71	30,22	322,56	1,48
351	Соус молочный сладкий	25	0,40	0,94	3,50	26,00	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	4,83	1,68	26,00	131,83	
397	Какао с молоком	200	3,67	3,81	25,56	121,78	1,2
	Яблоко	110	0,40	0,54	11,80	56,40	6
<i>Итого за прием пищи:</i>		535	30,52	18,69	97,08	658,57	8,80
Завтрак 2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,10	0,00	10,30	42,00	0,8
<i>Итого за прием пищи:</i>		100	0,10	0,00	10,30	42,00	0,80
Обед							
559 (з)	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	60	0,60	5,54	1,70	48,60	6
138 (к)	Суп гороховый с птицей (185/15)	200	4,10	8,40	15,20	188,00	5,3
254	Филе рыбное запеченное (лосось)	90	9,56	4,21	10,01	115,80	0,02
342	Рагу овощное	150	4,00	7,18	10,15	186,00	5,4
375	Компот из ягод (жимолость)	200	0,67	0,27	19,00	81,33	11,4
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,90	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<i>Итого за прием пищи:</i>		755	23,30	27,06	84,77	758,46	28,12
Полдник							
770 (с)	Булочка Дорожная	100	8,14	2,86	50,43	260,80	0
401	Снежок	200	5,78	5,05	16,67	148,89	1,32
<i>Итого за прием пищи:</i>		300	13,92	7,91	67,10	409,69	1,32

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
	Б	Ж	У		
	67,84	53,66	259,24	1868,72	39,04

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 3)

3 **День:** 3
Неделя: 1
Сезон: Основной
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
216	Омлет натуральный с сыром запеченный	150	15,90	29,32	3,00	342,00	0,9
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	25	0,90	0,84	1,90	20,62	3,62
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	4,83	1,68	26,00	131,83	
394	Чай с молоком с сахаром	200	1,67	1,94	13,44	72,78	0,56
	Апельсин	110	1,01	0,18	8,89	47,30	8
Итого за прием пищи:		535	24,31	33,96	53,24	614,53	13,08
Завтрак 2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,14	10,1	43	2
Итого за прием пищи:		100	0,50	0,14	10,10	43,00	2,00
Обед							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,60	4,84	1,20	88,95	4,5

62	Борщ с мясом	200	8,12	10,18	5,93	169,09	6,7
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	240	12,99	3,45	22,24	189,12	8,38
372	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,14	0,14	15,80	86,92	1,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,90	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		755	26,22	20,07	73,88	672,81	21,08
Полдник							
741 (с)	Ватрушка с джемом	100	4,57	6,34	60,00	318,57	0,19
	Молоко витаминизированное	200	5,62	6,31	9,19	116,76	14,5
Итого за прием пищи:		300	10,19	12,66	69,19	435,33	14,69
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 7-11 лет							
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			61,22	66,84	206,40	1765,67	50,85

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 4)

4 **День:** 4
Неделя: 1
Сезон: Основной
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
237	Запеканка из творога 120	150	22,65	18,97	16,95	375,90	0,25
360	Соус смородиновый 30	35	0,25	0,17	21,17	107,62	5,70
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	4,83	1,69	26,00	131,83	

395	Кофейный напиток с молоком	200	2,89	3,27	18,89	119,44	1,70
	Банан	100	1,63	0,50	25,00	117,50	8,00
Итого за прием пищи:		535	32,25	24,60	108,01	852,30	15,65
Завтрак 2							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1	0	10,3	42	0,8
Итого за прием пищи:		100	0,1	0	10,3	42	0,8
Обед							
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,84	3,14	8,40	48,75	21
87	Суп рыбный (с пшеном)	200	6,50	3,74	14,13	140,93	3,8
278	Бефстроганов из отварного мяса	90	10,72	5,11	2,65	101,13	1,1
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	150	6,26	7,96	30,39	302,58	
699 с.	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	24,85	103,60	3,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,90	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		735	28,81	21,41	109,13	835,72	29,50
Полдник							
	Печенье	100	6,89	13,78	78,22	433,56	1,3
401	Биокефир	200	5,33	5,11	8,00	130,89	1,56
Итого за прием пищи:		300	12,22	18,89	86,22	564,44	2,86
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 7-11 лет							
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			73,38	64,90	313,66	2294,46	48,81

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 5)

5 **День:** 5
Неделя: 1
Сезон: Основной

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	5,10	9,84	26,00	275,80	2
	Сыр полутвердый	15	3,80	3,94	4,80	60,00	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,10	7,84	0,10	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	30	2,90	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	180	3,30	3,43	23,00	109,60	1,2
	Киви	100	0,66	0,01	8,20	47,20	30
<i>Итого за прием пищи:</i>		535	15,86	26,09	77,70	642,60	33,30
Завтрак 2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1	0	10,3	42	0,8
<i>Итого за прием пищи:</i>		100	0,1	0	10,3	42	0,8
Обед							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	60	0,90	5,94	4,50	74,40	4
76	Рассольник ленинградский с птицей (185/15)	200	5,93	7,94	7,50	150,00	6,18
441 (с)	Говядина, тушенная с черносливом	90	7,50	5,14	6,30	128,00	2,3
321	Пюре картофельное	150	3,00	6,95	17,45	158,18	6
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,42	0,01	27,78	113,07	5,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,90	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<i>Итого за прием пищи:</i>		755	22,12	27,46	92,24	762,38	23,98
Полдник							
738	Пирожок печеный с яблоком	100	5,57	3,06	48,00	264,57	
401	Ряженка	200	6,22	5,16	9,11	132,44	
<i>Итого за прием пищи:</i>		300	11,79	8,22	57,11	397,02	0,00
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 1 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 7-11 лет							
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			49,88	61,77	237,35	1844,00	49,8

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 6)

6 **День:** 1
 Неделя: 2
 Сезон: Основной
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
180	Каша вязкая молочная (из пшена и крупы гречневой) с яблоками	200	5,20	10,10	31,10	305,80	2,00
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,10	7,80	0,10	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,87	1,35	20,80	105,47	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,60	2,90	17,00	107,50	1,70
	Мандарин	100	0,75	0,25	7,50	38,00	9,00
<i>Итого за прием пищи:</i>		530	12,52	22,40	76,50	627,67	12,70
Завтрак 2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43	2
<i>Итого за прием пищи:</i>		100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед							
15	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,30	4,50	1,70	90,20	8,25
140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей (185/15)	200	6,50	8,70	16,80	129,21	6,3
403 (к)	Плов с мясом	240	17,76	24,13	33,60	440,67	0,46
375	Компот из ягод (черная смородина)	200	0,29	0,12	19,78	90,80	7,8
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,90	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<i>Итого за прием пищи:</i>		755	29,22	38,92	100,59	889,61	22,81
Полдник							
776 (с)	Булочка "Розовая"	100	8,14	2,86	50,43	260,80	3,6
401	Йогурт фруктовый	200	5,89	5,11	20,56	154,00	1,32

<i>Итого за прием пищи:</i>		300	14,03	7,97	70,98	414,80	4,92
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 7-11 лет		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	
		Б	Ж	У			
		56,27	69,38	258,17	1975,08	42,43	

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 7)							
7	День:	2					
	Неделя:	2					
	Сезон:	Основной					
	Возрастная категория:	7-11 лет					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
215	Омлет натуральный	150	13,80	24,00	2,57	272,13	0,8
	Дополнительный гарнир: горошек зеленый консервированный	25	0,90	0,80	1,90	20,62	3,62
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	4,83	1,68	26,00	131,83	
397	Какао с молоком	200	3,67	3,81	25,56	121,78	1,2
	Груша	110	0,37	0,37	11,37	51,70	6
Итого за прием пищи:		535	23,57	30,66	67,39	598,06	11,62
Завтрак 2							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0	13,3	56	2,5
Итого за прием пищи:		100	0,4	0	13,3	56	2,5
Обед							
28	Салат из свеклы с черносливом	60	0,94	3,24	11,80	78,90	5,18
113 (к)	Борщ сибирский	200	3,80	4,64	6,40	164,40	7,8
261	Тефтели рыбные с соусом (60/20)	90	6,64	7,14	9,41	128,07	0,73
342	Рагу овощное	150	4,00	7,14	10,15	186,00	5,4

699 с.	Напиток лимонный	200	0,13	0,00	27,61	115,11	3,6
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,90	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		755	19,88	23,63	94,07	811,22	22,71

Полдник

786 (с)	Булочка "Творожная"	100	9,71	3,49	53,86	291,67	0,11
401	Кефир с лактулозой	200	6,22	5,72	8,22	131,11	1,56
Итого за прием пищи:		300	15,94	9,21	62,08	422,78	1,67

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
	Б	Ж	У		
		59,78	63,50	236,84	1888,06

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 8)

8 **День:** 3
Неделя: 2
Сезон: Основной
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
235	Пудинг из творога с изюмом запеченный	150	27,75	27,19	18,56	471,00	1,87
	Варенье	30	1,20	1,00	2,92	66,32	0,13
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	50	4,83	1,68	26,00	131,83	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	200	1,67	1,82	13,50	71,33	4,60
	Банан	100	1,63	0,50	25,00	117,50	8,00

Итого за прием пищи:		530	37,08	32,19	85,98	857,99	14,60
Обед							
559 (з)	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	60	0,60	5,54	1,70	48,60	6,00
157 (86)	Суп рыбный по - шведски (консервы сайра)	200	3,00	5,20	14,81	140,34	4,50
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	150	6,26	7,96	30,39	302,58	
305	Биточки рубленые из птицы (цыплята)	90	9,51	10,60	8,74	162,90	0,97
354	Соус сметанный	25	0,37	1,38	1,90	19,00	0,37
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,96	0,12	17,28	75,24	10,80
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,90	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		760	25,08	32,26	103,53	887,40	22,64
Полдник							
777 (с)	Булочка "Алтайская"	100	7,00	6,57	49,14	304,00	0,01
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	6,05	5,62	9,19	117,84	2,2
Итого за прием пищи:		300	13,05	12,19	58,33	421,84	2,21
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 7-11 лет		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	
		Б	Ж	У			
		75,20	76,64	247,84	2167,22	39,45	

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 9)					
9	День:	4			
	Неделя:	2			
	Сезон:	Основной			
	Возрастная категория:	7-11 лет			
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)

рец.		порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	С
Завтрак							
262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	200	3,90	5,90	23,00	237,54	1,3
	Сыр полутвердый	15	3,80	3,90	4,80	60,00	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,10	7,80	0,10	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	30	2,90	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,60	2,90	17,00	107,50	1,70
	Апельсин	100	0,92	0,17	8,08	43,00	8
Итого за прием пищи:		535	14,22	21,68	68,58	598,04	11,10
Завтрак 2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Итого за прием пищи:		100	0,5	0,1	10,1	43,00	2
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,20	5,20	1,10	55,57	2,00
133 (с)	Суп картофельный с птицей (185/15)	200	4,00	6,50	17,00	112,09	9,80
249	Филе трески, запеченное в омлете	90	11,06	6,30	6,81	149,40	0,7
336	Капуста тушеная	150	1,38	3,50	4,40	88,61	6,12
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,82	0,22	27,89	128,78	6,60
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,90	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		755	21,82	23,18	85,91	673,18	25,22
Полдник							
	Вафли	100	4,67	9,33	52,67	368,44	1,3
401	Варенец с лактулозой	200	5,78	4,89	8,93	134,67	1,56
Итого за прием пищи:		300	10,44	14,22	61,60	503,11	2,86
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 2 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 7-11 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
			46,99	59,18	226,20	1817,34	41,18

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 10)

10 **День:** 5
 Неделя: 2
 Сезон: Основной
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
259 (к)	Каша пуховая (гречневая на молоке с яйцами)	200	7,40	12,20	31,20	288,40	1,56
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,10	7,80	0,10	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,90	1,01	15,60	79,10	
397	Какао с молоком	180	3,30	3,43	23,00	109,60	1,20
	Яблоко	110	0,40	0,50	11,80	56,40	6
<i>Итого за прием пищи:</i>		530	14,10	24,94	81,70	604,40	8,76
Завтрак 2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
<i>Итого за прием пищи:</i>		100	0,1	0	10,3	42,00	0,8
Обед							
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	60	4,80	6,80	14,10	116,82	1,25
138 (к)	Суп гороховый вегетарианский	200	3,90	0,60	19,73	112,80	10,20
304	Плов с птицей (цыпляты)	240	16,80	23,73	31,33	424,00	0,45
375	Компот из ягод (жимолость)	200	0,67	0,27	19,00	81,33	11,4
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,90	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<i>Итого за прием пищи:</i>		755	30,54	32,86	112,87	873,69	23,30
Полдник							
767 (с)	Булочка ванильная	100	7,14	8,60	58,14	345,71	0,00
401	Ацидофилин	200	6,22	5,22	17,56	115,00	1,32
<i>Итого за прием пищи:</i>		300	13,37	13,82	75,70	460,71	1,32

	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	35	3,38	1,18	18,20	92,28	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
	Итого за прием пищи:	760	23,35	24,61	86,53	697,57	35,42

Полдник

738	Пирожок печеный с рисом и яйцом	100	6,71	4,49	50,57	264,29	0,05
	Молоко витаминизированное	200	5,62	6,27	9,19	116,76	14,50
	Итого за прием пищи:	300	12,34	10,76	59,76	381,04	14,55

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 1, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
	Б	Ж	У		
		59,17	70,25	213,30	1748,47

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 12)

12 **День:** 2
Неделя: 3
Сезон: Основной
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
230	Вареники ленивые	150	21,22	11,67	30,22	322,56	1,48
351	Соус молочный сладкий	30	0,48	1,08	4,20	31,20	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	4,83	1,68	26,00	131,83	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,89	3,22	18,89	119,44	1,70
	Банан	100	1,63	0,50	25,00	117,50	8,00
	Итого за прием пищи:	530	31,05	18,15	104,31	722,53	11,30
Обед							
35	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	60	0,60	4,90	5,20	61,50	2,8

140 (с)	Суп с макаронными изделиями, с птицей (185/15)	200	6,50	8,70	16,80	129,21	6,30
276	Жаркое по-домашнему (говядина)	240	16,53	13,20	21,60	426,93	4,1
372	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,14	0,15	16,13	69,16	1,40
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,90	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		755	28,15	28,41	88,44	825,53	14,60

Полдник							
	Печенье	100	6,89	13,78	78,22	433,56	1,3
401	Ряженка	200	6,22	5,11	9,11	132,44	1,56
Итого за прием пищи:		300	13,11	18,89	87,33	566,00	2,86

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
	Б	Ж	У		
		72,31	65,45	280,09	2114,07

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 13)

13 **День:** 3
Неделя: 3
Сезон: Основной
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (пшеница)	200	5,5	6,3	32,3	208,8	2,1
	Сыр полутвердый	15	3,8	3,9	4,8	60	0,1

	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1	70,9	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	4,83	1,68	26,00	131,83	
397	Какао с молоком	180	3,30	3,43	23,00	109,60	1,20
	Киви	100	0,66	0,01	8,2	47,2	30,00
Итого за прием пищи:		555	18,19	23,13	94,40	628,33	33,40

Обед

22 (с)	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом	60	0,60	5,50	1,70	48,60	6,80
72	Щи по-уральски с мясом (185/15)	200	5,60	8,14	17,00	143,00	6,67
282	Биточки мясные рубленые	90	11,06	10,41	7,20	208,62	
355	Соус сметанный с томатом	30	0,40	1,80	3,20	32,80	0,4
165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	150	6,26	7,96	30,39	302,58	
378	Кисель из ягод (черная смородина)	180	0,36	0,00	26,26	124,20	10,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,90	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		765	28,65	35,27	114,46	998,54	24,07

Полдник

741 (с)	Ватрушка с джемом	100	4,57	5,71	60,00	318,57	0,19
401	Биокефир	200	5,33	5,11	8,00	130,89	1,56
Итого за прием пищи:		300	9,90	10,83	68,00	449,46	1,75

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
	Б	Ж	У		
		56,75	69,22	276,86	2076,33

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 14)

14 **День:** 4
Неделя: 3
Сезон: Основной
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
212	Лапшевник с творогом запеченный	165	13,20	15,75	30,30	301,22	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	4,83	1,68	26,00	131,83	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	200	1,67	1,82	13,50	71,33	4,60
	Банан	110	1,79	0,55	27,50	129,25	8,00
<i>Итого за прием пищи:</i>		525	21,49	19,80	97,30	633,63	12,72
Завтрак 2							
10-00	Нектар из смеси фруктов и овощей	100	0,1		10,3	42,00	0,8
<i>Итого за прием пищи:</i>		100	0,1	0,0	10,3	42,0	0,8
Обед							
562 (з)	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с растительным маслом	60	4,57	5,71	27,00	318,57	11,30
590 (ТИ)	Свекольник	200	4,20	3,70	14,10	102,50	5,50
302	Филе птицы, тушенное в соусе с овощами и картофелем	240	12,80	3,73	21,47	163,07	8,87
376	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	1,07	0,13	19,20	83,60	10,80
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,90	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<i>Итого за прием пищи:</i>		755	27,01	14,74	110,48	806,47	36,47
Полдник							
769 (с)	Булочка "Домашняя"	100	7,43	13,00	60,20	395,71	0,00
401	Йогурт фруктовый	200	5,89	5,11	20,56	154,00	1,32
<i>Итого за прием пищи:</i>		300	13,32	18,11	80,76	549,71	1,32
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 4, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 7-11 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
			61,91	52,65	298,83	2031,82	51,31

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 15)

15 **День:** 5
 Неделя: 3
 Сезон: Основной
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	5,10	9,80	26,00	275,80	2,00
	Сыр полутвердый	15	3,80	3,90	4,80	60,00	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,10	7,80	0,10	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,90	1,01	15,60	79,10	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,60	2,90	17,00	107,50	1,70
	Груша	100	0,33	0,33	10,33	47,00	6
Итого за прием пищи:		535	14,83	25,74	73,83	640,30	9,80
Завтрак 2							
10-00	Нектар тыквенный с мякотью	100	0,1	0,00	10,3	42,00	0,8
Итого за прием пищи:		100	0,1	0,0	10,3	42,0	0,8
Обед							
14 (с)	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,60	4,80	1,20	48,95	4,50
119 (к)	Щи из свежей капусты с мясом (185/15)	200	3,60	7,30	5,00	113,64	7,30
255	Котлета рыбная (треска)	90	10,16	7,51	11,83	189,44	0,12
350	Соус молочный	25	0,80	3,30	2,30	34,00	0,37
321	Пюре картофельное	150	3,00	6,95	17,45	158,18	6,00
699 с.	Напиток лимонный	180	0,12	0,00	24,85	103,60	3,60
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,90	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		760	22,65	31,32	91,34	786,54	21,89
Полдник							
	Пряник заварной	100	6,33	4,00	96,33	308,00	

401	Ацидофилин	200	4,57	5,22	17,56	115,00	1,32
Итого за прием пищи:		300	10,90	9,22	113,89	423,00	1,32
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 7-11 лет		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	
		Б	Ж	У		С	
		48,49	66,29	289,36	1891,84	33,81	

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 16)

16 **День:** 1
Неделя: 4
Сезон: Основной
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
262 (к) I	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	4,20	8,30	24,20	289,60	2,10
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,10	7,80	0,10	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	4,83	1,68	26,00	131,83	
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	180	1,50	1,64	12,15	64,20	4,60
	Киви	100	0,66	0,01	8,2	47,2	30,00
Итого за прием пищи:		540	11,29	19,43	70,65	603,73	36,70
Завтрак 2							
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого за прием пищи:		100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед							
622 (з)	Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом	60	0,20	5,20	1,10	45,57	2,00
135 (к)	Суп картофельный с мясными фрикадельками (170/30)	200	1,50	1,90	9,70	131,67	3,90
278	Бефстроганов из отварного мяса	90	10,72	5,09	2,65	101,13	1,10

165	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	150	6,26	7,96	30,39	302,58	
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,42	0,01	27,78	113,07	5,5
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,90	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		755	23,47	21,62	100,33	832,75	12,50

Полдник

738	Пирожок печеный с картофелем и луком	100	5,57	4,43	45,86	259,00	2,6
	Молоко обогащенное йодказеином "Умница"	200	6,05	5,62	9,19	117,84	2,20
Итого за прием пищи:		300	11,63	10,05	55,05	376,84	4,80

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 3 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
	Б	Ж	У		
		46,9	51,2	236,1	1856,3

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 17)

17 День: 2
Неделя: 4
Сезон: Основной
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
Завтрак							
206	Макаронные изделия отварные с маслом и тертым сыром (160/10/30)	200	12,35	13,88	30,59	260,00	0,16
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	4,83	1,68	26,00	131,83	
397	Какао с молоком	180	3,30	3,43	23,00	109,60	1,2
	Мандарин	100	0,63	0,25	7,50	38,00	9

Итого за прием пищи:		530	21,11	19,25	87,09	539,43	10,36
Завтрак 2							
10-00	Сок яблочный осветленный	100	0,4	0,0	13,3	56,00	3
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,0	13,3	56,0	3,0
Обед							
14	Салат из помидоров с луком с растительным маслом	60	0,50	5,30	2,70	53,50	13
87	Суп рыбный (с пшеном)	200	6,50	3,70	14,13	140,93	3,3
309	Зраза куриная с омлетом и овощами	90	12,15	11,36	7,79	195,00	1,04
151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,55	8,32	21,14	158,73	2,7
378	Кисель из ягод (брусника)	180	0,00	0,00	26,39	152,05	10,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,90	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		735	27,07	30,14	100,85	838,94	30,24
Полдник							
776 (с)	Булочка "Розовая"	100	8,14	2,86	50,43	260,80	0,18
401	Варенец с лактулозой	200	5,78	4,89	8,93	134,67	1,56
Итого за прием пищи:		300	13,92	7,75	59,36	395,47	1,74
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 2, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 7-11лет		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	
		Б	Ж	У			
		<i>62,50</i>	<i>57,14</i>	<i>260,60</i>	<i>1829,84</i>	<i>45,34</i>	

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 18)

18 **День:** 3
Неделя: 4
Сезон: Основной
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
237	Запеканка из творога	150	22,65	18,96	16,95	375,96	0,25
783 (з)	Соус абрикосовый	25	0,12	0,00	16,37	75,63	0,12
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	50	4,83	1,68	26,00	131,83	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,60	2,90	17,00	107,50	1,7
	Груша	120	0,40	0,40	12,40	56,40	6
<i>Итого за прием пищи:</i>		525	30,60	23,94	88,72	747,32	8,07
Обед							
20	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,84	3,10	8,40	48,75	21,0
138 (к)	Суп гороховый с птицей (185/15)	200	4,10	8,00	15,20	188,00	5,30
281	Котлета мясная, запеченная с соусом молочным	90	9,26	11,70	8,83	207,00	0,35
320	Овощи отварные с маслом сливочным	150	4,23	6,30	11,25	174,30	7,70
376	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,78	0,22	27,89	118,33	6,60
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,90	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
<i>Итого за прием пищи:</i>		755	23,57	30,78	100,28	875,12	40,95
Полдник							
773 (с)	Булочка "Веснушка"	100	7,14	5,57	55,71	314,00	0,5
401	Снежок	200	5,78	5,00	16,67	148,89	1,32
<i>Итого за прием пищи:</i>		300	12,92	10,57	72,38	462,89	1,82
ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 3, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 7-11 лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
			67,10	65,30	261,38	2085,33	50,84

Примерное меню и пищевая ценность блюд (лист 20)

20 **День:** 5
Неделя: 4
Сезон: Основной
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
262 (к) I	Каша манная молочная жидкая	200	3,90	5,90	23,00	237,54	1,3
	Сыр полутвердый	15	3,80	3,90	4,80	60,00	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,10	7,80	0,10	70,90	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,87	1,35	20,80	105,47	
397	Какао с молоком	180	3,30	3,43	23,00	109,60	1,20
	Киви	100	0,66	0,01	8,2	47,2	30,00
Итого за прием пищи:		545	15,63	22,39	79,90	630,71	32,60
Завтрак 2							
10-00	Сок яблочно-морковный	100	0,1	0	10,3	42	0,8
Итого за прием пищи:		100	0,1	0	10,3	42	0,8
Обед							
34	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	60	0,90	5,94	4,50	74,40	4,00
148 (с)	Суп-лапша домашняя	200	1,80	3,00	12,63	75,26	0,38
310	Суфле куриное	90	7,80	6,65	9,48	150,60	0,25
315	Рис отварной	150	3,45	7,35	23,32	219,15	
375	Компот из ягод (клюква)	200	0,14	0,00	16,78	70,49	8,40
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,90	1,01	15,60	79,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,47	0,45	13,11	59,63	
Итого за прием пищи:		755	18,46	24,40	95,42	728,63	13,03
Полдник							
747 (с)	Сосиска, запеченная в тесте	100	10,14	7,43	26,00	388,57	0,1
401	Кефир	200	5,89	5,71	9,56	121,67	1,56
Итого за прием пищи:		300	16,03	13,14	35,56	510,24	1,66

ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ДЕНЬ 5, НЕДЕЛЯ 4 СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 7-11 лет		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		С
		46,92	56,50	198,17	1801,98	46,89
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ЗА 20 ДНЕЙ СЕЗОН ОСНОВНОЙ (с 01.09 по 01.03), возрастная категория 7-11 лет		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
		Б	Ж	У		С
		50,22	59,93	221,17	1911,58	48,09

Составил _____

#ИМЯ?

