

Вариант реализации типового 20-ти дневного меню диетического (ЖКТ) питания для обучающихся в общеобразовательных организациях Петропавловск-Камчатского городского округа

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 1

| № рец. | Примем пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---|---|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|---------------------------|------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | | 3 | 0,05 | 0,02 | | | |
| 210/М/ЩД | Омлет паровой | 70 | 7,69 | 9,94 | 1,35 | 125,69 | 0,05 | 0,26 | 150 | 1,68 | 55,54 | 125,73 | 9,56 | 1,43 | | | | |
| 182/М/СЖ | Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес", 200/5/5 | 210 | 7,86 | 8,61 | 40,56 | 271,74 | 0,22 | 1,3 | 44,5 | 0,59 | 144,17 | 223,08 | 25,74 | 1,6 | | | | |
| 376/М/СЖ | Чай с сахаром, 200/11 | 200 | 0,2 | 0,02 | 11,05 | 45,41 | | 0,1 | 0,5 | | 5,28 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 530 | 18,99 | 26,22 | 72,41 | 602,94 | 0,33 | 1,66 | 240 | 2,89 | 216,59 | 394,85 | 52,95 | 4,7 | | | | |
| Промежуточное питание (завтрак 2) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | | | | |
| | Йогурт питьевой | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,06 | 1,8 | 40 | | 242 | 188 | 30 | 0,2 | | | | |
| Итого за Промежуточное питание (завтрак 2) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 300 | 6,90 | 5,50 | 42,60 | 254 | 0,1 | 11,8 | 40 | 0,4 | 250 | 216 | 72 | 0,8 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75/М/СЖ | Икра свекольная | 60 | 1,17 | 5,06 | 6,19 | 75,5 | 0,03 | 8,75 | 0,9 | 2,34 | 25,14 | 31,34 | 15,16 | 0,91 | | | | |
| 130/К/СЖ | Суп-пюре овощной с курицей со сметаной, 200/15/10 | 225 | 6,98 | 11,3 | 10,55 | 172,59 | 0,29 | 11,55 | 376,98 | 0,37 | 52,69 | 100,02 | 23,62 | 0,88 | | | | |
| 245/М/СЖ | Бефстроганов из говядины | 90 | 14,01 | 14,06 | 5,25 | 204,01 | 0,47 | 4,19 | 18 | 2,38 | 30,88 | 155,51 | 21,41 | 2,12 | | | | |
| 172/М/СЖ | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,41 | 1,16 | 19,99 | 107,8 | 0,15 | 0,7 | 0,28 | 8,84 | 104,68 | 70,11 | 2,36 | | | | | |
| 349/М/СЖ | Компот из смеси сухофруктов, 200/11 | 200 | 0,59 | 0,05 | 18,58 | 77,94 | 0,02 | 0,6 | | 0,83 | 24,33 | 21,9 | 15,75 | 0,51 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 141 | 0,1 | | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 785 | 31,90 | 32,23 | 89,54 | 778,94 | 1,06 | 25,09 | 396,58 | 6,98 | 155,68 | 465,65 | 165,85 | 7,98 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | | | | |
| | Ряженка 2,5% | 200 | 6 | 5 | 8,4 | 102 | 0,04 | | | | 248 | 184 | 28 | 0,2 | | | | |
| Итого за Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 300 | 7,50 | 5,50 | 29,40 | 198 | 0,08 | 10 | | 0,4 | 256 | 212 | 70 | 0,8 | | | | |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1 915 | 65,29 | 69,45 | 233,95 | 1833,78 | 1,57 | 48,55 | 676,58 | 10,67 | 878,27 | 1288,5 | 360,8 | 14,28 | | | | |

Возрастная группа

7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний
 День: вторник
 Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---|---|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|----------|-------|--------|---------|--------|---------------------------|----|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 242/КССЖ | Суфле творожное с соусом ванильным, 150/50 | 200 | 25,97 | 15,88 | 24,72 | 350,06 | 0,10 | 1,19 | 146 | 0,56 | 291,44 | 333,04 | 35,69 | 1,23 | | | | |
| 378/МССЖ | Чай с молоком, 200/11 | 200 | 1,82 | 1,42 | 13,74 | 75,65 | 0,02 | 0,83 | 12,82 | 0,06 | 72,48 | 58,64 | 12,24 | 0,91 | | | | |
| 428/МССЖ | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | | | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 450 | 31,74 | 17,80 | 62,61 | 543,21 | 0,2 | 2,02 | 158,89 | 1,27 | 335,42 | 435,18 | 64,43 | 3,14 | | | | |
| Промежуточное питание (завтрак 2) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | | | | |
| 376/МССЖ | Чай с сахаром, 200/11 | 200 | 0,2 | 0,02 | 11,05 | 45,41 | | 0,1 | 0,5 | | 5,28 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | | | | |
| Итого за Промежуточное питание (завтрак 2) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 300 | 1,70 | 0,52 | 32,05 | 141,41 | 0,04 | 10,1 | 0,5 | 0,4 | 13,28 | 36,24 | 46,4 | 1,45 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62/КССЖ | Салат из отварной моркови | 60 | 0,91 | 5,07 | 4,83 | 69,45 | 0,04 | 3,5 | 1400 | 2,48 | 19,64 | 38,75 | 26,64 | 0,5 | | | | |
| 107/МССЖ | Суп картофельный с рисом с говядиной, 200/10 | 210 | 4,66 | 6,75 | 14,3 | 136,75 | 0,17 | 10,45 | 161,32 | 2,33 | 12,28 | 76,89 | 22,1 | 1,04 | | | | |
| 284/МССЖ | Запеканка картофельная с субпродуктами с соусом сметанным, 240/30 | 270 | 24,05 | 17,38 | 42,40 | 423,91 | 0,58 | 75,74 | 8814,65 | 4,43 | 45,91 | 470,01 | 68,71 | 9,43 | | | | |
| 348/МССЖ | Компот из кураги, 200/11 | 200 | 0,78 | 0,05 | 18,63 | 78,69 | 0,02 | 0,6 | 87,45 | 0,83 | 24,33 | 21,9 | 15,75 | 0,51 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 141 | 0,1 | | | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 800 | 35,14 | 29,85 | 109,14 | 849,8 | 0,91 | 90,29 | 10463,62 | 10,85 | 115,96 | 659,75 | 153 | 12,68 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | | | | |
| | Ацидофиллин | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 106 | 0,06 | 1,6 | 40 | | 236 | 192 | 32 | 0,2 | | | | |
| Итого за Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 300 | 7,30 | 5,50 | 29,20 | 202 | 0,1 | 11,6 | 40 | 0,4 | 244 | 220 | 74 | 0,8 | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1 850 | 75,88 | 53,67 | 233,00 | 1736,42 | 1,25 | 114,01 | 10663,01 | 12,92 | 708,66 | 1351,17 | 337,83 | 18,07 | | | | |

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|--|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|--|--|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 | | | | | | | | |
| 234/М/ЩД | Котлета Морячок на пару с соусом сметанным, 90/30 | 120 | 12,86 | 5,66 | 10,10 | 143,10 | 0,13 | 1,18 | 18,9 | 1,66 | 31,39 | 153,70 | 31,21 | 0,93 | | | | | | | | |
| 125/М | Картофель отварной | 150 | 3,14 | 6,05 | 25,2 | 168,16 | 0,19 | 30,8 | 38,37 | 0,23 | 17,2 | 91,57 | 35,46 | 1,4 | | | | | | | | |
| 376/М/ССЖ | Чай с шиповником, 200/11 | 200 | 0,3 | 0,06 | 12,5 | 53,93 | | 30,1 | 25,01 | 0,11 | 7,08 | 8,75 | 4,91 | 0,94 | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 520 | 19,54 | 19,42 | 67,25 | 525,29 | 0,38 | 62,08 | 127,28 | 2,62 | 67,27 | 291,82 | 84,83 | 4,09 | | | | | | | | |
| Промежуточное питание (завтрак 2) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | | | | | | | | |
| | Раженка 2,5% | 200 | 6 | 5 | 8,4 | 102 | 0,04 | | | | 248 | 184 | 28 | 0,2 | | | | | | | | |
| | | 300 | 7,50 | 5,50 | 29,40 | 198 | 0,08 | 10 | | 0,4 | 256 | 212 | 70 | 0,8 | | | | | | | | |
| Итого за Промежуточное питание (завтрак 2) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 74М/ССЖ | Икра овощная | 60 | 1,4 | 4,18 | 6,21 | 69,02 | 0,05 | 18,35 | 242,88 | 1,97 | 23,83 | 33,47 | 17,03 | 0,64 | | | | | | | | |
| 82М/ССЖ | Борщ с капустой и картофелем со сметаной с курочкой, 200/10/15 | 225 | 6,39 | 9,68 | 10,31 | 154,53 | 0,28 | 16,69 | 181,59 | 2,01 | 39,94 | 85,61 | 24,66 | 1,24 | | | | | | | | |
| 392/М/ССЖ | Пельмени мясные отварные с маслом сливочным | 245 | 25,64 | 20,13 | 50,11 | 483,83 | 0,71 | 2,34 | 51,2 | 1,4 | 39,03 | 264,87 | 37,89 | 3,57 | | | | | | | | |
| 342/М/ССЖ | Компот из черной смородины, 200/11 | 200 | 0,2 | 0,08 | 12,44 | 52,69 | 0,01 | 40 | 3,4 | 0,14 | 7,53 | 6,6 | 6,2 | 0,29 | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 141 | 0,1 | | | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 | | | | | | | | |
| | | 790 | 38,37 | 34,67 | 108,05 | 901,07 | 1,15 | 77,38 | 479,07 | 6,3 | 124,13 | 442,75 | 105,58 | 6,94 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------------------|-----------------------------|----------|----------|------------------|----------------------|----------|----------|----------|-----------|----------|-----------|-----------|----------------------------------|--|--|--|--|
| 338/М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | | | | | |
| | Йогурт питьевой | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,06 | 1,8 | 40 | | 242 | 188 | 30 | 0,2 | | | | | |
| Итого за Полдник | | 300 | 6,90 | 5,50 | 42,60 | 254 | 0,1 | 11,8 | 40 | 0,4 | 250 | 216 | 72 | 0,8 | | | | | |
| Итого за день | | 1 910 | 72,31 | 65,09 | 247,30 | 1878,36 | 1,71 | 161,26 | 646,35 | 9,72 | 697,4 | 1162,57 | 332,41 | 12,63 | | | | | |
| Возрастная группа | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон | осенне-зимне-весенний | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | День: четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Неделя: 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № реч, | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 | | | | | |
| 210М/ЩД | Омлет паровой | 70 | 7,69 | 9,94 | 1,35 | 125,69 | 0,05 | 0,26 | 150 | 1,68 | 55,54 | 125,73 | 9,56 | 1,43 | | | | | |
| 181М/ССЖ | Каша жидкая молочная из манной крупы, 200/5/5 | 210 | 5,97 | 6,43 | 36,18 | 228,84 | 0,07 | 1,3 | 44,5 | 0,6 | 127,41 | 116,49 | 19,32 | 0,44 | | | | | |
| 376М/ССЖ | Чай с сахаром, 200/11 | 200 | 0,2 | 0,02 | 11,05 | 45,41 | | 0,1 | 0,5 | | 5,28 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 530 | 17,10 | 24,04 | 68,03 | 560,04 | 0,18 | 1,66 | 240 | 2,9 | 199,83 | 288,26 | 46,53 | 3,54 | | | | | |
| Промежуточное питание (завтрак 2) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | | | | | |
| 378М/ССЖ | Чай с молоком, 200/11 | 200 | 1,82 | 1,42 | 13,74 | 75,65 | 0,02 | 0,83 | 12,82 | 0,06 | 72,48 | 58,64 | 12,24 | 0,91 | | | | | |
| Итого за Промежуточное питание (завтрак 2) | | 300 | 3,32 | 1,92 | 34,74 | 171,65 | 0,06 | 10,83 | 12,82 | 0,46 | 80,48 | 86,64 | 54,24 | 1,51 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20М/ССЖ | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,51 | 5,06 | 1,94 | 55,36 | 0,02 | 5,7 | 4,8 | 2,27 | 12,05 | 19,95 | 8,05 | 0,32 | | | | | |
| 96М/ССЖ | Суп крестьянский с рисом со сметаной с говядиной, 200/10/10 | 220 | 3,90 | 9,20 | 12,03 | 141,95 | 0,16 | 16,64 | 191,32 | 2,36 | 30,8 | 77,64 | 21,84 | 1,00 | | | | | |
| 311М/сж | Бефстроганов из куриного филе | 90 | 14,12 | 14,22 | 5,43 | 203,99 | 0,08 | 2,29 | 32,94 | 2,37 | 34,56 | 146,29 | 18,64 | 0,78 | | | | | |
| 202М/ССЖ | Макароны отварные | 150 | 5,83 | 0,69 | 37,37 | 179,14 | 0,09 | | | 0,8 | 11,91 | 46,49 | 8,59 | 0,86 | | | | | |
| 388М/ССЖ | Напиток из шиповника, 200/11 | 200 | 0,54 | 0,22 | 16,71 | 89,33 | 0,01 | 160 | 130,72 | 0,61 | 9,93 | 2,72 | 2,72 | 0,51 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 141 | 0,1 | | | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 | | | | | |
| Итого за Обед | | 780 | 29,64 | 29,99 | 104,46 | 810,77 | 0,46 | 184,63 | 359,78 | 9,19 | 113,03 | 345,29 | 79,64 | 4,67 | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-----|----|-----|
| | Ряженка 2,5% | 200 | 6 | 5 | 8,4 | 102 | 0,04 | | | | | | | 248 | 184 | 28 | 0,2 |
| 338/М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | | | | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| Итого за Поддник | | 300 | 7,50 | 5,50 | 29,40 | 198 | 0,08 | 10 | | | | | 0,4 | 256 | 212 | 70 | 0,8 |
| Итого за день | | 1 910 | 57,56 | 61,45 | 236,63 | 1740,46 | 0,78 | 207,12 | 612,6 | 12,95 | 649,34 | 932,19 | 250,41 | 10,52 | | | |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | |
|---|---|------------------|----------------------|-------|-------|--------|------|-------|-----------|---------------|--------|--------|-------|------|------|-------|--------|-------|------|--|
| | | | Б | Ж | У | 6 | 7 | 8 | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | | | | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 | |
| 294/М/С/Ж | Биточки из курицы на пару с соусом сметанным, 90/20 | 110 | 14,29 | 7,51 | 9,1 | 158,67 | 0,08 | 0,5 | | | | | | 12,9 | 0,67 | 16,13 | 134,91 | 18,49 | 0,85 | |
| 134/М/С/Ж | Пюре из моркови с картофелем | 150 | 3,09 | 9,18 | 15,37 | 157,53 | 0,11 | 11,91 | 1058,95 | 0,45 | 64,7 | 91,17 | 34,92 | 0,88 | | | | | | |
| 382/М/С/Ж | Какао на молоке, 200/11 | 200 | 3,67 | 3,1 | 16,19 | 109,45 | 0,04 | 1,3 | 22,12 | 0,11 | 125,45 | 116,2 | 31 | 1,01 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 | | | | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 510 | 24,49 | 27,44 | 60,11 | 585,75 | 0,29 | 13,72 | 1138,97 | 1,85 | 217,88 | 380,08 | 97,66 | 3,56 | | | | | | |
| Промежуточное питание (завтрак 2) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | | | | | 8 | 28 | 42 | 0,6 | | | |
| | Йогурт питьевой | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,06 | 1,8 | 40 | | | | | 242 | 188 | 30 | 0,2 | | | |
| Итого за Промежуточное питание (завтрак 2) | | 300 | 6,90 | 5,50 | 42,60 | 254 | 0,1 | 11,8 | 40 | 0,4 | 250 | 216 | 72 | 0,8 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52/М/С/Ж | Салат из отварной свеклы | 60 | 0,86 | 3,05 | 5,02 | 50,88 | 0,01 | 5,7 | 1,14 | 0,42 | 21,83 | 24,72 | 12,58 | 0,82 | | | | | | |
| 104/М/С/Ж | Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20 | 220 | 7,05 | 4,98 | 14,44 | 131,1 | 0,28 | 18,19 | 166,56 | 1,03 | 18,5 | 110,14 | 29,43 | 1,64 | | | | | | |
| 256/М/С/Ж | Мясо тушеное (говядина) | 90 | 15,48 | 15,5 | 3,22 | 214,44 | 0,53 | 3,1 | 108 | 3,2 | 19,18 | 162,03 | 22,5 | 2,29 | | | | | | |
| 128/М/С/Ж | Картофельное пюре | 150 | 3,27 | 4,71 | 22,03 | 144,03 | 0,16 | 25,9 | 31,4 | 0,2 | 43,44 | 96,82 | 32,8 | 1,2 | | | | | | |
| 342/М/С/Ж | Морс из брусники, 200/11 | 200 | 0,14 | 0,1 | 12,62 | 53,09 | | 3 | 1,6 | 0,2 | 5,33 | 3,2 | 1,4 | 0,11 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 141 | 0,1 | | | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|---------|------|-------|---------|------|--------|---------|--------|-------|
| Итого за Обед | | 780 | 31,54 | 28,94 | 86,31 | 734,54 | 1,08 | 55,89 | 308,7 | 5,83 | 122,08 | 449,11 | 118,51 | 7,26 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 338М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,06 | 1,8 | 40 | 242 | 188 | 30 | 0,2 | |
| Итого за Полдник | | 300 | 6,90 | 5,50 | 42,60 | 254 | 0,1 | 11,8 | 40 | 0,4 | 250 | 216 | 72 | 0,8 |
| Итого за день | | 1 890 | 69,83 | 67,38 | 231,62 | 1828,29 | 1,57 | 93,21 | 1527,67 | 8,48 | 839,96 | 1261,19 | 360,17 | 12,42 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------------------|----------------------|-------|-------|--------|------|-------|-----------|---------------|--------|--------|--------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | В1 | С | А | | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 | | | | | | | | | | |
| 210М/ЩД | Омлет паровой | 70 | 7,69 | 9,94 | 1,35 | 125,69 | 0,05 | 0,26 | 150 | 1,68 | 55,54 | 125,73 | 9,56 | 1,43 | | | | | | | | | | |
| 175М/ССЖ | Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5 | 210 | 8,61 | 7,61 | 41,54 | 269,54 | 0,23 | 1,3 | 45,4 | 0,51 | 132,37 | 225,98 | 104,14 | 3,17 | | | | | | | | | | |
| 376М/ССЖ | Чай с сахаром, 200/11 | 200 | 0,2 | 0,02 | 11,05 | 45,41 | | 0,1 | 0,5 | | 5,28 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 530 | 19,74 | 25,22 | 73,39 | 600,74 | 0,34 | 1,66 | 240,9 | 2,81 | 204,79 | 397,75 | 131,35 | 6,27 | | | | | | | | | | |
| Промежуточное питание (завтрак 2) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | | | | | | | | | | |
| 378М/ССЖ | Чай с молоком, 200/11 | 200 | 1,82 | 1,42 | 13,74 | 75,65 | 0,02 | 0,83 | 12,82 | 0,06 | 72,48 | 58,64 | 12,24 | 0,91 | | | | | | | | | | |
| Итого за Промежуточное питание (завтрак 2) | | 300 | 3,32 | 1,92 | 34,74 | 171,65 | 0,06 | 10,83 | 12,82 | 0,46 | 80,48 | 86,64 | 54,24 | 1,51 | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 89К/ССЖ | Салат картофельный с кальмаром | 60 | 3,64 | 3,49 | 7,37 | 75,71 | 0,08 | 8,38 | 302,61 | 1,75 | 14,49 | 67,42 | 27,75 | 0,61 | | | | | | | | | | |
| 101М/ССЖ | Суп картофельный с рисом с курцей, 200/1/5 | 215 | 6,33 | 7,3 | 14,3 | 148,57 | 0,29 | 10,5 | 171,32 | 1,52 | 14,28 | 86,85 | 23,1 | 0,93 | | | | | | | | | | |
| 268М/ЩД | Котлеты домашние на пару с соусом сметанным, 90/30 | 120 | 16,96 | 14,14 | 10,24 | 238,69 | 0,65 | 2,46 | 8,9 | 0,81 | 26,56 | 182,64 | 25,2 | 2,00 | | | | | | | | | | |
| 172М/ССЖ | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,41 | 1,16 | 19,99 | 107,8 | 0,15 | | 0,7 | 0,28 | 8,84 | 104,68 | 70,11 | 2,36 | | | | | | | | | | |
| | Комлот из курати, 200/11 | 200 | 0,78 | 0,05 | 18,63 | 78,69 | 0,02 | 0,6 | 87,45 | 0,83 | 24,33 | 21,9 | 15,75 | 0,51 | | | | | | | | | | |
| 348М/ССЖ | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 141 | 0,1 | | | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|------|--------|---------|--------|-------|
| Итого за Обед | | 805 | 36,86 | 26,74 | 99,51 | 790,46 | 1,29 | 21,94 | 570,98 | 5,97 | 102,3 | 515,69 | 181,7 | 7,61 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗВМ | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| | Ряженка 2,5% | 200 | 6 | 5 | 8,4 | 102 | 0,04 | | | | 248 | 184 | 28 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | 300 | 7,50 | 5,50 | 29,40 | 198 | 0,08 | 10 | | 0,4 | 256 | 212 | 70 | 0,8 |
| Итого за день | | 1 935 | 67,42 | 59,38 | 237,04 | 1760,85 | 1,77 | 44,43 | 824,7 | 9,64 | 643,57 | 1212,08 | 437,29 | 16,19 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 2

| № рец. | Примем пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--|--|------------------|----------------------|-------|-------|-----------|---------------|-------|--------|------|--------|--------|-------|------|---|---|---------------------------|----|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е |
| 1 | | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 | | | | | | | |
| 222М/ССЖ | Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным, 150/20 | 170 | 25,2 | 17,16 | 32,54 | 389,77 | 0,09 | 0,92 | 112,2 | 0,55 | 270,88 | 338,4 | 40,23 | 1,00 | | | | | | | |
| 378М/ССЖ | Чай с молоком, 200/11 | 200 | 1,82 | 1,42 | 13,74 | 75,65 | 0,02 | 0,83 | 12,82 | 0,06 | 72,48 | 58,64 | 12,24 | 0,91 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | | | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 430 | 31,09 | 26,33 | 70,56 | 649,02 | 0,19 | 1,75 | 170,02 | 1,36 | 357,26 | 443,54 | 69,02 | 2,93 | | | | | | | |
| Промежуточное питание (завтрак 2) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | | | | | | | |
| | Йогурт питьевой | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,06 | 1,8 | 40 | | 242 | 188 | 30 | 0,2 | | | | | | | |
| Итого за Промежуточное питание (завтрак 2) | | 300 | 6,90 | 5,50 | 42,60 | 254 | 0,1 | 11,8 | 40 | 0,4 | 250 | 216 | 72 | 0,8 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 74М/ССЖ | Икра овощная | 60 | 1,4 | 4,18 | 6,21 | 69,02 | 0,05 | 18,35 | 242,88 | 1,97 | 23,83 | 33,47 | 17,03 | 0,64 | | | | | | | |
| 106М/ССЖ | Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20 | 220 | 6,14 | 6,76 | 14,74 | 144,69 | 0,15 | 18,14 | 171 | 2,65 | 19,69 | 100,55 | 29,71 | 1,04 | | | | | | | |
| 291М/ССЖ | Плов с отварной птицей, 90/150 | 240 | 23,98 | 16,36 | 40,69 | 402,06 | 0,16 | 3,2 | 775,4 | 3,46 | 28,19 | 283,11 | 61,13 | 1,66 | | | | | | | |
| 388М/ССЖ | Напиток витаминный, 200/11 | 200 | 0,49 | 0,16 | 21,67 | 93,99 | 0,02 | 84,59 | 69,46 | 0,36 | 12,16 | 12,32 | 4,98 | 0,54 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|------------|----------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|--------|---------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|------|
| Итого за Обед | | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 141 | 0,1 | | 124,28 | 1258,74 | 9,22 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 | |
| | | | 780 | 36,75 | 28,06 | 112,29 | 850,76 | 0,48 | | | | | | 97,67 | 481,65 | 132,65 | 5,08 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | | | | |
| | Ацидофилин | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 106 | 0,06 | 1,6 | 40 | 236 | 192 | 32 | 0,2 | | | | |
| | | 300 | 7,30 | 5,50 | 29,20 | 202 | 0,1 | 11,6 | 40 | 0,4 | 244 | 74 | 0,8 | | | | |
| Итого за Полдник | | | 1 810 | 82,04 | 65,39 | 254,65 | 1955,78 | 0,87 | 149,43 | 1508,76 | 11,38 | 948,93 | 1361,19 | 347,67 | 9,61 | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---|---|------------------|----------------------|-------|-------|-----------|---------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-----|--|--|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 | | | | | | | | |
| 269М/СССЖ | Суфле из печени с соусом сметанным, 90/20 | 110 | 15,56 | 8,60 | 15 | 200,07 | 0,27 | 29,27 | 0,98 | 36,1 | 281,79 | 32,1 | 5,55 | | | | | | | | |
| 172М/СССЖ | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,41 | 1,16 | 19,99 | 107,8 | 0,15 | 0,7 | 0,28 | 8,84 | 104,68 | 70,11 | 2,36 | | | | | | | | |
| 376М/СССЖ | Чай с шиповником, 200/11 | 200 | 0,3 | 0,06 | 12,5 | 53,93 | | 30,1 | 0,11 | 7,08 | 8,75 | 4,91 | 0,94 | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 510 | 23,51 | 17,47 | 66,74 | 521,9 | 0,48 | 59,37 | 1,99 | 63,64 | 433,02 | 120,33 | 9,67 | | | | | | | | |
| Промежуточное питание (завтрак 2) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | | | | | | | | |
| | Ацидофилин | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 106 | 0,06 | 1,6 | 40 | 236 | 192 | 32 | 0,2 | | | | | | | | |
| Итого за Промежуточное питание (завтрак 2) | | 300 | 7,30 | 5,50 | 29,20 | 202 | 0,1 | 11,6 | 40 | 0,4 | 244 | 74 | 0,8 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62М/СССЖ | Салат из отварной моркови | 60 | 0,91 | 5,07 | 4,83 | 69,45 | 0,04 | 3,5 | 1400 | 2,48 | 19,64 | 38,75 | 26,64 | 0,5 | | | | | | | |
| 103М/СССЖ | Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10 | 210 | 4,3 | 8,83 | 16,78 | 159,22 | 0,20 | 13,8 | 181,8 | 2,88 | 15,34 | 82,28 | 23,58 | 1,3 | | | | | | | |
| 232М/СССЖ | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 90 | 16,26 | 7,05 | 6,13 | 153,71 | 0,12 | 0,53 | 32,64 | 1,77 | 80,35 | 247,77 | 53,38 | 0,9 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|-------|---------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 128/М/ССЖ | Картофельное пюре | 150 | 3,27 | 4,71 | 22,03 | 144,03 | 0,16 | 25,9 | 31,4 | 0,2 | 43,44 | 96,82 | 32,8 | 1,2 |
| 349/М/ССЖ | Компот из смеси сухофруктов, 200/11 | 200 | 0,59 | 0,05 | 18,58 | 77,94 | 0,02 | 0,6 | | 0,83 | 24,33 | 21,9 | 15,75 | 0,51 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 141 | 0,1 | | | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Итого за Обед | | 770 | 30,10 | 26,31 | 97,33 | 745,35 | 0,64 | 44,33 | 1645,84 | 8,94 | 196,9 | 539,72 | 171,95 | 5,56 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 40 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| | Йогурт питьевой | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,06 | 1,8 | 40 | | 242 | 188 | 30 | 0,2 |
| | | 300 | 6,90 | 5,50 | 42,60 | 254 | 0,1 | 11,8 | 40 | 0,4 | 250 | 216 | 72 | 0,8 |
| Итого за Полдник | | 1 880 | 67,81 | 54,78 | 235,87 | 1723,25 | 1,32 | 127,1 | 7853,14 | 11,73 | 754,54 | 1408,74 | 438,28 | 16,83 |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|---|--|------------------|----------------------|-------|--------|--------|------|-------|-----------|---------------|--------|---------|--------|-------|----|---|---------------------------|---|----|---|----|----|--|
| | | | Б | Ж | У | В1 | С | А | | Е | Са | Р | Мg | Fe | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 | | | | | | | | | |
| 210/М/ЩД | Сметан паровой | 70 | 7,69 | 9,94 | 1,35 | 125,69 | 0,05 | 0,26 | 150 | 1,68 | 55,54 | 125,73 | 9,56 | 1,43 | | | | | | | | | |
| 174/М/ССЖ | Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5 | 210 | 5,74 | 6,53 | 45,44 | 264,14 | 0,07 | 1,3 | 44,5 | 0,31 | 126,57 | 151,88 | 34,14 | 0,56 | | | | | | | | | |
| 376/М/ССЖ | Чай с сахаром, 200/11 | 200 | 0,2 | 0,02 | 11,05 | 45,41 | | 0,1 | 0,5 | | 5,28 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 | | 240 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 530 | 16,87 | 24,14 | 77,29 | 595,34 | 0,18 | 1,66 | 240 | 2,61 | 198,99 | 323,65 | 61,35 | 3,66 | | | | | | | | | |
| Промежуточное питание (завтрак 2) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | | | | | | | | | |
| | Ряженка 2,5% | 200 | 6 | 5 | 8,4 | 102 | 0,04 | | | | 248 | 184 | 28 | 0,2 | | | | | | | | | |
| | | 300 | 7,50 | 5,50 | 29,40 | 198 | 0,08 | 10 | | 0,4 | 256 | 212 | 70 | 0,8 | | | | | | | | | |
| Итого за Промежуточное питание (завтрак 2) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20/М/ССЖ | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,51 | 5,06 | 1,94 | 55,36 | 0,02 | 5,7 | 4,8 | 2,27 | 12,05 | 19,95 | 8,05 | 0,32 | | | | | | | | | |
| 82/М/ССЖ | Борщ с капустой и картофелем со сметаной с курдючей, 200/10/15 | 225 | 6,39 | 9,68 | 10,31 | 154,53 | 0,28 | 16,69 | 181,59 | 2,01 | 39,94 | 85,61 | 24,66 | 1,24 | | | | | | | | | |
| 278/М/ССЖ | Тертелли из говядины с соусом сметанным, 90/30 | 120 | 13,50 | 10,41 | 6,22 | 173,3 | 0,06 | 1 | 10,6 | 1,38 | 22,26 | 136,88 | 23,53 | 1,00 | | | | | | | | | |
| 202/М/ССЖ | Макаронь отварные | 150 | 5,83 | 0,69 | 37,37 | 179,14 | 0,09 | | | 0,8 | 11,91 | 46,49 | 8,59 | 0,86 | | | | | | | | | |
| 342/М/ССЖ | Компот из вишни, 200/11 | 200 | 0,16 | 0,04 | 13,1 | 54,29 | 0,01 | 3 | | 0,06 | 7,73 | 6 | 5,2 | 0,13 | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 141 | 0,1 | | | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 815 | 31,13 | 26,48 | 97,92 | 757,66 | 0,56 | 26,42 | 196,99 | 7,3 | 107,89 | 347,13 | 89,83 | 4,75 | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Ацидофилин | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 106 | 0,06 | 1,6 | 40 | | 236 | 192 | 32 | 0,2 | | | | | | | | | |
| | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | | 300 | 7,30 | 5,50 | 29,20 | 202 | 0,1 | 11,6 | 40 | 0,4 | 244 | 220 | 74 | 0,8 | | | | | | | | | |
| Итого за День | | 1 945 | 62,80 | 61,62 | 233,81 | 1753 | 0,92 | 49,68 | 476,99 | 10,71 | 806,68 | 1102,78 | 295,18 | 10,01 | | | | | | | | | |

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---|---|------------------|----------------------|-------|-------|-----------|---------------|------|--------|------|--------|--------|--------|------|--|--|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 256/М/СЖ | Мясо тушеное (говядина) в сметанном соусе | 90 | 15,48 | 15,5 | 3,22 | 214,44 | 0,53 | 3,1 | 108 | 3,2 | 19,18 | 162,03 | 22,5 | 2,29 | | | | | | | |
| 125/М/СЖ | Картофель отварной | 150 | 3,14 | 6,05 | 25,2 | 168,16 | 0,19 | 30,8 | 38,37 | 0,23 | 17,2 | 91,57 | 35,46 | 1,4 | | | | | | | |
| 382/М/СЖ | Какао на молоке, 200/11 | 200 | 3,87 | 3,1 | 16,19 | 109,45 | 0,04 | 1,3 | 22,12 | 0,11 | 125,45 | 116,2 | 31 | 1,01 | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 480 | 25,65 | 25,05 | 63,93 | 586,05 | 0,82 | 35,2 | 168,49 | 4,06 | 171,03 | 404,6 | 102,16 | 5,5 | | | | | | | |
| Промежуточное питание (завтрак 2) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 339/М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | | | | | | | |
| | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,06 | 1,8 | 40 | | 242 | 188 | 30 | 0,2 | | | | | | | |
| Итого за Промежуточное питание (завтрак 2) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 300 | 6,90 | 5,50 | 42,60 | 254 | 0,1 | 11,8 | 40 | 0,4 | 290 | 216 | 72 | 0,8 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-------|-------|-------|--------|---------|------|--------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 75М/ССЖ | Икра свекольная | 60 | 1,17 | 5,06 | 6,19 | 75,5 | 0,03 | 8,75 | 0,9 | 2,34 | 25,14 | 31,34 | 15,16 | 0,91 |
| 101М/ССЖ | Суп картофельный с рисом с курцей, 200/15 | 215 | 6,33 | 7,3 | 14,3 | 149,57 | 0,29 | 10,5 | 171,32 | 1,52 | 14,28 | 86,85 | 23,1 | 0,93 |
| 289М/ССЖ | Рагу из овощей с курцей | 240 | 22,18 | 19,4 | 20,53 | 347,62 | 1,06 | 51,03 | 323,29 | 1,96 | 42,21 | 246,28 | 53,47 | 2,92 |
| 342М/ССЖ | Морс из брусники, 200/11 | 200 | 0,14 | 0,1 | 12,62 | 53,09 | | 3 | 1,6 | 0,2 | 5,33 | 3,2 | 1,4 | 0,11 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 141 | 0,1 | | | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Итого за Обед | | 775 | 34,56 | 32,46 | 82,62 | 765,78 | 1,48 | 73,28 | 497,11 | 6,8 | 100,76 | 419,87 | 112,93 | 6,07 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 376М/ССЖ | Чай с шиповником, 200/11 | 200 | 0,3 | 0,06 | 12,5 | 53,93 | | 30,1 | 25,01 | 0,11 | 7,08 | 8,75 | 4,91 | 0,94 |
| 338М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| | | 300 | 1,80 | 0,56 | 33,50 | 149,93 | 0,04 | 40,1 | 25,01 | 0,51 | 15,08 | 36,75 | 46,91 | 1,54 |
| Итого за Полдник | | 1 855 | 68,91 | 63,57 | 222,65 | 1755,76 | 2,44 | 160,38 | 730,61 | 11,77 | 536,87 | 1077,22 | 334 | 13,91 |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 3

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | |
|---|--|------------------|----------------------|-------|-------|--------|------|-------|-----------|---------------|--------|--------|--------|------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | В1 | С | А | | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | |
| 1 | | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 | | | | | | | |
| 210М/ЦД | Омлет паровой | 70 | 7,69 | 9,94 | 1,35 | 125,69 | 0,05 | 0,26 | 150 | 1,68 | 55,54 | 125,73 | 9,56 | 1,43 | | | | | | |
| 182М/ССЖ | Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес", 200/5/5 | 210 | 7,86 | 8,61 | 40,56 | 271,74 | 0,22 | 1,3 | 44,5 | 0,59 | 144,17 | 223,08 | 25,74 | 1,6 | | | | | | |
| 376М/ССЖ | Чай с сахаром, 200/11 | 200 | 0,2 | 0,02 | 11,05 | 45,41 | | 0,1 | 0,5 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 530 | 18,99 | 26,22 | 72,41 | 602,94 | 0,33 | 1,66 | 240 | 2,89 | 216,59 | 394,85 | 52,95 | 4,7 | | | | | | |
| Промежуточное питание (завтрак 2) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | | | | | | |
| | Ацидофилн | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 106 | 0,06 | 1,6 | 40 | | 236 | 192 | 32 | 0,2 | | | | | | |
| Итого за Промежуточное питание (завтрак 2) | | 300 | 7,30 | 5,50 | 29,20 | 202 | 0,1 | 11,6 | 40 | 0,4 | 244 | 220 | 74 | 0,8 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 89К/ССЖ | Салат картофельный с кальмаром | 60 | 3,64 | 3,49 | 7,37 | 75,71 | 0,08 | 8,38 | 302,61 | 1,75 | 14,49 | 67,42 | 27,75 | 0,61 | | | | | | |
| 82М/ССЖ | Борщ с капустой и картофелем со сметаной с курцей, 200/10/15 | 225 | 6,39 | 9,68 | 10,31 | 154,53 | 0,28 | 16,69 | 181,59 | 2,01 | 39,94 | 85,61 | 24,66 | 1,24 | | | | | | |
| 245М/ССЖ | Бефстроганов из говядины | 90 | 14,01 | 14,06 | 5,25 | 204,01 | 0,47 | 4,19 | 18 | 2,38 | 30,88 | 155,51 | 21,41 | 2,12 | | | | | | |
| 172М/ССЖ | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,41 | 1,16 | 19,99 | 107,8 | 0,15 | 0,7 | 0,7 | 0,28 | 8,84 | 104,68 | 70,11 | 2,36 | | | | | | |
| 349М/ССЖ | Компот из смеси сухофруктов, 200/11 | 200 | 0,59 | 0,05 | 18,58 | 77,94 | 0,02 | 0,6 | | 0,83 | 24,33 | 21,9 | 15,75 | 0,51 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 141 | 0,1 | | | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 | | | | | | |
| Итого за Обед | | 785 | 33,78 | 29,04 | 90,48 | 760,99 | 1,1 | 29,86 | 502,9 | 8,03 | 132,28 | 487,32 | 179,48 | 8,04 | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338М | Раженка 2,5% | 200 | 6 | 5 | 8,4 | 102 | 0,04 | | | | 248 | 184 | 28 | 0,2 | | | | | | |
| | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|--------|--------|---------|--------|-------|
| Итого за Поддник | 300 | 7,50 | 5,50 | 29,40 | 198 | 0,08 | 10 | 0,4 | 256 | 212 | 70 | 0,8 | |
| Итого за День | 1 915 | 67,57 | 66,26 | 221,49 | 1763,93 | 1,61 | 53,12 | 782,9 | 111,72 | 848,87 | 1314,17 | 376,43 | 14,34 |

Возрастная группа 7-11 лет
осенне-зимне-весенний
Сезон

День: вторник

Неделя: 3

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | В1 | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---|---|------------------|----------------------|-------|-------|-----------|------|---------------|--------|------|---------------------------|--------|-------|------|--|
| | | | Б | Ж | У | | | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | |
| 1 | | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 222/М/С/Ж | Пудинг из творога (запеченный) с соусом ванильным, 150/50 | 200 | 26,9 | 16,93 | 30,81 | 387,27 | 0,10 | 0,99 | 129,9 | 0,62 | 238,31 | 328,6 | 37,23 | 1,21 | |
| 378/М/С/Ж | Чай с молоком, 200/11 | 200 | 1,82 | 1,42 | 13,74 | 75,65 | 0,02 | 0,83 | 12,82 | 0,06 | 72,48 | 58,64 | 12,24 | 0,91 | |
| 428/М/С/Ж | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 450 | 32,67 | 18,85 | 68,70 | 580,42 | 0,2 | 1,82 | 142,69 | 1,33 | 322,29 | 430,74 | 65,97 | 3,12 | |
| Промежуточное питание (завтрак 2) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | | |
| 376/М/С/Ж | Чай с сахаром, 200/11 | 200 | 0,2 | 0,02 | 11,05 | 45,41 | | 0,1 | 0,5 | 5,28 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | | |
| Итого за Промежуточное питание (завтрак 2) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 300 | 1,70 | 0,52 | 32,05 | 141,41 | 0,04 | 10,1 | 0,5 | 0,4 | 13,28 | 36,24 | 46,4 | 1,45 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 74/М/С/Ж | Жюль овощная | 60 | 1,4 | 4,18 | 6,21 | 69,02 | 0,05 | 18,35 | 242,88 | 1,97 | 23,83 | 33,47 | 17,03 | 0,64 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|------|--------|---------|--------|-------|
| 98М/ССЖ | Супл крестьянский с рисом со сметаной с говядиной, 200/10/10 | 220 | 3,90 | 9,20 | 12,03 | 141,95 | 0,16 | 16,64 | 191,32 | 2,36 | 30,8 | 77,64 | 21,84 | 1,00 |
| 288М/ССЖ | Куриное филе отварное с соусом сметанным, 90/20 | 110 | 23,08 | 10,85 | 0,8 | 188,2 | 0,1 | 0,01 | 20,78 | 0,02 | 15,78 | 210,74 | 23,49 | 0,93 |
| 128М/ССЖ | Картофельное пюре | 150 | 3,27 | 4,71 | 22,03 | 144,03 | 0,16 | 25,9 | 31,4 | 0,2 | 43,44 | 96,82 | 32,8 | 1,2 |
| 342М/ССЖ | Комлот из свежих яблок, 200/11 | 200 | 0,16 | 0,16 | 14,9 | 62,69 | 0,01 | 4 | 2 | 0,08 | 6,73 | 4,4 | 3,6 | 0,91 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 141 | 0,1 | | | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Итого за Обед | | 800 | 36,55 | 29,70 | 84,95 | 746,92 | 0,58 | 64,9 | 488,38 | 5,41 | 134,36 | 475,27 | 118,56 | 5,88 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 378М/ССЖ | Чай с молоком, 200/11 | 200 | 1,82 | 1,42 | 13,74 | 75,65 | 0,02 | 0,83 | 12,82 | 0,06 | 72,48 | 58,64 | 12,24 | 0,91 |
| 338М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| | | 300 | 3,32 | 1,92 | 34,74 | 171,65 | 0,06 | 10,83 | 12,82 | 0,46 | 80,48 | 86,64 | 54,24 | 1,51 |
| Итого за Полдник | | 1 850 | 74,24 | 50,99 | 220,44 | 1640,4 | 0,88 | 87,65 | 644,39 | 7,6 | 550,41 | 1028,89 | 285,17 | 11,96 |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 3

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--|------------------------------------|------------------|----------------------|-------|-------|-----------|---------------|-------|--------|------|-------|--------|-------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 | | | | |
| 294М/ССЖ | Биточки из курицы на пару | 90 | 14,07 | 6,82 | 8,3 | 148,24 | 0,08 | 0,5 | 9,9 | 0,65 | 11,61 | 131,41 | 17,83 | 0,83 | | | | |
| 142М/ССЖ | Картофель и овощи, тушеные в соусе | 150 | 2,91 | 4,05 | 21,26 | 133,23 | 0,12 | 10,91 | 90,56 | 0,92 | 21,65 | 77,7 | 30,12 | 1,15 | | | | |
| 376М/ССЖ | Чай с шиповником, 200/11 | 200 | 0,3 | 0,06 | 12,5 | 53,93 | | 30,1 | 25,01 | 0,11 | 7,08 | 8,75 | 4,91 | 0,94 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | | | | |
| Итого за Завтрак | | 490 | 20,52 | 18,58 | 61,51 | 495,5 | 0,26 | 41,51 | 170,47 | 2,3 | 51,94 | 255,66 | 66,21 | 3,74 | | | | |
| Промежуточное питание (завтрак 2) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | | | | |
| | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,06 | 1,8 | 40 | | 242 | 188 | 30 | 0,2 | | | | |

| Итого за Промежуточное питание (завтрак 2) | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|-------|--------|---------|--------|------|
| | 300 | 6,90 | 5,50 | 42,60 | 254 | 0,1 | 11,8 | 40 | 0,4 | 250 | 216 | 72 | 0,8 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 20М/ССЖ | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,51 | 5,06 | 1,94 | 55,36 | 0,02 | 5,7 | 4,8 | 2,27 | 12,05 | 19,95 | 8,05 | 0,32 |
| 103М/ССЖ | Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10 | 210 | 4,3 | 8,83 | 16,78 | 159,22 | 0,20 | 13,8 | 181,8 | 2,88 | 15,34 | 82,28 | 23,58 | 1,3 |
| 392М/ССЖ | Пельмени рыбные с маслом сливочным, 240/5 | 245 | 19,19 | 22,45 | 59,52 | 516,19 | 0,3 | 2,89 | 157,3 | 2,58 | 54,11 | 268,3 | 40,1 | 2,00 |
| 342М/ССЖ | Компот из черной смородины, 200/11 | 200 | 0,2 | 0,08 | 12,44 | 52,69 | 0,01 | 40 | 3,4 | 0,14 | 7,53 | 6,6 | 6,2 | 0,29 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 141 | 0,1 | | | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Итого за Обед | | 775 | 28,97 | 37,02 | 119,66 | 924,46 | 0,63 | 62,39 | 347,3 | 8,65 | 102,83 | 429,33 | 97,76 | 5,06 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт питьевой | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,06 | 1,8 | 40 | | 242 | 188 | 30 | 0,2 |
| 338М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| | | 300 | 6,90 | 5,50 | 42,60 | 254 | 0,1 | 11,8 | 40 | 0,4 | 250 | 216 | 72 | 0,8 |
| Итого за Полдник | | 1 865 | 63,29 | 66,60 | 266,37 | 1927,96 | 1,09 | 127,5 | 597,77 | 11,75 | 654,77 | 1116,99 | 307,97 | 10,4 |

Итого за день

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 3

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--|---|------------------|----------------------|-------|-------|-----------|---------------|------|------|------|--------|---------------------------|-------|------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 | | |
| 210М/ЩД | Омлет паровой | 70 | 7,69 | 9,94 | 1,35 | 125,69 | 0,05 | 0,26 | 150 | 1,68 | 55,54 | 125,73 | 9,56 | 1,43 | | |
| 181М/ССЖ | Каша жидкая молочная из манной крупы, 200/5/5 | 210 | 5,97 | 6,43 | 36,18 | 228,84 | 0,07 | 1,3 | 44,5 | 0,6 | 127,41 | 116,49 | 19,32 | 0,44 | | |
| 376М/ССЖ | Чай с сахаром, 200/11 | 200 | 0,2 | 0,02 | 11,05 | 45,41 | | 0,1 | 0,5 | | 5,28 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | | |
| Итого за Завтрак | | 530 | 17,10 | 24,04 | 68,03 | 560,04 | 0,18 | 1,66 | 240 | 2,9 | 199,83 | 288,26 | 46,53 | 3,54 | | |
| Промежуточное питание (завтрак 2) | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|-----|------|------|-------|-----|------|------|-----|-----|-----|----|-----|
| 338/M | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| | Ацидофиллин | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 106 | 0,06 | 1,6 | 40 | 236 | 192 | 32 | 0,2 |
| | | 300 | 7,30 | 5,50 | 29,20 | 202 | 0,1 | 11,6 | 40 | 244 | 220 | 74 | 0,8 |
| Итого за Промежуточное питание (завтрак 2) | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|------|-------|-------|--------|----------|------|--------|--------|------|--------|---------|--------|-------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 62/Ж/ССЖ | Салат из отварной моркови | 60 | 0,91 | 5,07 | 4,83 | 69,45 | 0,04 | 3,5 | 1400 | 2,48 | 19,64 | 38,75 | 26,64 | 0,5 |
| 130/К/ССЖ | Суп-пюре овощной с курицей со сметаной, 200/15/10 | 225 | 6,98 | 11,3 | 10,55 | 172,59 | 0,29 | 11,55 | 376,98 | 0,37 | 52,69 | 100,02 | 23,62 | 0,88 |
| 270/К/ССЖ | Суфле из говядины с соусом сметанным, 90/30 | 120 | 26,08 | 17,84 | 6,27 | 289,86 | 0,86 | 3,60 | 59,1 | 0,23 | 27,86 | 276,39 | 35,2 | 3,9 |
| 172/М/ССЖ | Каша рисовая вязкая | 150 | 2,31 | 0,33 | 24,42 | 109,89 | 0,03 | | 0,13 | 4,48 | 49,88 | 16,61 | 0,34 | |
| 389/М/ССЖ | Напиток из шиповника, 200/11 | 200 | 0,54 | 0,22 | 18,71 | 89,33 | 0,01 | 160 | 130,72 | 0,61 | 9,93 | 2,72 | 2,72 | 0,51 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 141 | 0,1 | | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,9 | 1,2 | |
| | | 815 | 41,56 | 35,36 | 93,76 | * 872,12 | 1,33 | 178,65 | 1966,8 | 4,6 | 128,4 | 519,96 | 124,58 | 7,28 |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Раженка | 200 | 6 | 5 | 8,4 | 102 | 0,04 | | | | 248 | 184 | 28 | 0,2 |
| 338/M | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | |
| | | 300 | 7,50 | 5,50 | 29,40 | 198 | 0,08 | 10 | 0,4 | 266 | 212 | 70 | 0,8 | |
| | | 1945 | 73,46 | 70,40 | 220,39 | 1832,16 | 1,69 | 207,91 | 2246,8 | 8,3 | 828,23 | 1240,22 | 315,11 | 12,42 |
| Итого за Полдник | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная группа 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон осенне-зимне-весенний | | | | | | | | | | | | | |
| День: пятница | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: 3 | | | | | | | | | | | | | |

| № рец. | Примем пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--|---|------------------|----------------------|-------|-------|-----------|---------------|-----|--------|-------|--------|---------------------------|-------|------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/M | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 | | |
| 256/M/ССЖ | Мясо тушеное (говядина) в сметанном соусе | 90 | 15,48 | 15,5 | 3,22 | 214,44 | 0,53 | 3,1 | 108 | 3,2 | 19,18 | 162,03 | 22,5 | 2,29 | | |
| 202/M/ССЖ | Макаронные отварные | 150 | 5,83 | 0,69 | 37,37 | 179,14 | 0,09 | | 0,8 | 11,91 | 46,49 | 8,59 | 0,86 | | | |
| 382/M/ССЖ | Какао на молоке, 200/11 | 200 | 3,87 | 3,1 | 16,19 | 109,45 | 0,04 | 1,3 | 22,12 | 0,11 | 125,45 | 116,2 | 31 | 1,01 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | | | |
| | | 490 | 28,42 | 26,94 | 76,23 | 663,13 | 0,72 | 4,4 | 175,12 | 4,73 | 168,14 | 362,52 | 75,34 | 4,98 | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Промежуточное питание (завтрак 2) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/M | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | | | |

| | | Итого за Промежуточное питание (завтрак 2) | | | | | | | | | | Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|----------------------|-------|-----------|-----------|---------------|-------|--------|-------|--------|---------------|---------------------------|-------|------------------|---|-----------|------|------|-------|--------|------|-------|--------|------|-------|--------|-------|------|--|--|--|--|--|
| | | Б | Ж | У | ЭЦ (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Б | Ж | У | ЭЦ (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | | | | |
| Итого за Промежуточное питание (завтрак 2) | | 300 | 6,90 | 5,50 | 42,60 | 254 | 0,1 | 11,8 | 40 | 0,4 | 250 | 216 | 72 | 0,8 | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,06 | 1,8 | 40 | 0,06 | 1,8 | 40 | 0,2 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52М/ССЖ | Салат из отварной свеклы | 60 | 0,86 | 3,05 | 5,02 | 50,88 | 0,01 | 5,7 | 1,14 | 0,42 | 21,83 | 24,72 | 12,58 | 0,82 | 101М/ССЖ | Суп картофельный с рисом с говядиной, 200/1/0 | 210 | 4,66 | 6,75 | 14,3 | 136,75 | 0,17 | 10,45 | 161,32 | 2,33 | 12,28 | 76,89 | 22,1 | 1,04 | | | | | |
| 311К/ССЖ | Бефстроганов из куриного филе | 90 | 14,12 | 14,22 | 5,43 | 203,99 | 0,08 | 2,29 | 32,94 | 2,37 | 34,56 | 146,29 | 18,64 | 0,78 | 172М/ССЖ | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,41 | 1,16 | 19,99 | 107,8 | 0,15 | 3 | 0,7 | 0,28 | 8,84 | 104,68 | 70,11 | 2,36 | | | | | |
| 342М/ССЖ | Морс из брусники, 200/1/1 | 200 | 0,14 | 0,1 | 12,62 | 53,09 | | | 1,6 | 0,2 | 5,33 | 3,2 | 1,4 | 0,11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 141 | 0,1 | | | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 770 | 28,93 | 25,88 | 86,34 | 693,51 | 0,51 | 21,44 | 197,7 | 6,38 | 96,64 | 407,98 | 144,63 | 6,31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,06 | 1,8 | 40 | | 242 | 188 | 30 | 0,2 | 338М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | | | | | | | |
| | | 300 | 6,90 | 5,50 | 42,60 | 254 | 0,1 | 11,8 | 40 | 0,4 | 250 | 216 | 72 | 0,8 | Итого за Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | 1 860 | 71,15 | 63,82 | 247,77 | 1864,64 | 1,43 | 49,44 | 452,82 | 11,91 | 764,78 | 1202,5 | 363,97 | 12,89 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная группа | | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон | | осенне-зимне-весенний | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День | | понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 210М/ЩД | Омлет паровой | 70 | 7,69 | 9,94 | 1,35 | 125,69 | 0,05 | 0,26 | 150 | 1,68 | 55,54 | 125,73 | 9,56 | 1,43 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 174М/ССЖ | Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5 | 210 | 5,74 | 6,53 | 45,44 | 264,14 | 0,07 | 1,3 | 44,5 | 0,31 | 126,57 | 151,88 | 34,14 | 0,56 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 376М/ССЖ | Чай с шиповником, 200/1/1 | 200 | 0,3 | 0,06 | 12,5 | 53,93 | | 30,1 | 25,01 | 0,11 | 7,08 | 8,75 | 4,91 | 0,94 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 530 | 16,97 | 24,18 | 78,74 | 603,86 | 0,18 | 31,66 | 264,51 | 2,72 | 200,79 | 324,16 | 61,86 | 3,75 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Промежуточное питание (завтрак 2) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 8 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 378М/ССЖ | Чай с молоком, 200/1/1 | 200 | 1,82 | 1,42 | 13,74 | 75,65 | 0,02 | 0,83 | 12,82 | 0,06 | 72,48 | 58,64 | 12,24 | 0,91 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Итого за Промежуточное питание (завтрак 2) | | 300 | 3,32 | 1,92 | 34,74 | 171,65 | 0,06 | 10,83 | 12,82 | 0,46 | 80,48 | 86,64 | 54,24 | 1,51 |
|--|---|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 74М/ССЖ | Икра овощная | 60 | 1,4 | 4,18 | 6,21 | 69,02 | 0,05 | 18,35 | 242,88 | 1,97 | 23,83 | 33,47 | 17,03 | 0,64 |
| 99М/ССЖ | Суп из овощей со сметаной с курлицей, 200/10/15 | 225 | 6,24 | 7,74 | 8,84 | 130,54 | 0,29 | 16,94 | 181,68 | 1,09 | 32,7 | 84,17 | 21,81 | 0,96 |
| 245М/ССЖ | Бефстроганов на говядины | 90 | 14,01 | 14,06 | 5,25 | 204,01 | 0,47 | 4,19 | 18 | 2,38 | 30,88 | 155,51 | 21,41 | 2,12 |
| 129М/ССЖ | Картофельное пюре | 150 | 3,27 | 4,71 | 22,03 | 144,03 | 0,16 | 25,9 | 31,4 | 0,2 | 43,44 | 96,82 | 32,8 | 1,2 |
| 348М/ССЖ | Компот из кураги, 200/11 | 200 | 0,78 | 0,05 | 18,63 | 78,69 | 0,02 | 0,6 | 87,45 | 0,83 | 24,33 | 21,9 | 15,75 | 0,51 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 141 | 0,1 | | | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Итого за Обед | | 785 | 30,44 | 31,34 | 89,94 | 767,29 | 1,09 | 65,98 | 561,41 | 7,25 | 168,95 | 444,07 | 128,6 | 6,63 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 376М/ССЖ | Чай с сахаром, 200/11 | 200 | 0,2 | 0,02 | 11,05 | 45,41 | | 0,1 | 0,5 | | 5,28 | 8,24 | 4,4 | 0,85 |
| 338М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| | | 300 | 1,70 | 0,52 | 32,05 | 141,41 | 0,04 | 10,1 | 0,5 | 0,4 | 13,28 | 36,24 | 46,4 | 1,45 |
| Итого за Полдник | | 1 915 | 52,43 | 57,96 | 235,47 | 1684,21 | 1,37 | 118,57 | 839,24 | 10,83 | 463,5 | 891,11 | 291,1 | 13,34 |

Итого за день

Возрастная группа 7-11 лет
осенне-зимне-весенний

Сезон

День: вторник

Неделя: 4

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|---|------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | | | | | | | | | | |
| 394М/ССЖ | Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким, 200/30 | 230 | 24,44 | 11,27 | 53,06 | 415,01 | 0,15 | 0,50 | | | | | | | | | | |
| 378М/ССЖ | Чай с молоком, 200/11 | 200 | 1,82 | 1,42 | 13,74 | 75,65 | 0,02 | 0,83 | 12,82 | 0,06 | 72,48 | 58,64 | 12,24 | 0,91 | | | | |
| 428М/ССЖ | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | | | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1 | | | | |
| Итого за Завтрак | | 490 | 30,29 | 20,44 | 91,08 | 674,26 | 0,25 | 1,33 | 137,77 | 1,96 | 262,48 | 381,81 | 61,53 | 3,28 | | | | |

| Промежуточное питание (завтрак 2) | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|-------|--------|---------------------------|--------|------|--|--|
| 338/М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | | |
| | Алидофиллин | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 106 | 0,06 | 1,6 | 40 | | 236 | 192 | 32 | 0,2 | | |
| | | 300 | 7,30 | 5,50 | 29,20 | 202 | 0,1 | 11,6 | 40 | 0,4 | 244 | 220 | 74 | 0,8 | | |
| Итого за Промежуточное питание (завтрак 2) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 89/К/ССЖ | Салат картофельный с кальмаром | 60 | 3,64 | 3,49 | 7,37 | 75,71 | 0,08 | 8,38 | 302,61 | 1,75 | 14,49 | 67,42 | 27,75 | 0,61 | | |
| 103/М/ССЖ | Суп картофельный с макаронами с говядиной, 200/10 | 210 | 4,3 | 8,83 | 16,78 | 159,22 | 0,20 | 13,8 | 181,8 | 2,88 | 15,34 | 82,28 | 23,58 | 1,3 | | |
| 289/М/ССЖ | Рагу из овощей с курицей | 240 | 22,18 | 19,4 | 20,53 | 347,62 | 1,06 | 51,03 | 323,29 | 1,96 | 42,21 | 246,28 | 53,47 | 2,92 | | |
| 388/М/ССЖ | Напиток витаминный, 200/11 | 200 | 0,49 | 0,16 | 21,67 | 93,99 | 0,02 | 84,59 | 69,46 | 0,36 | 12,16 | 12,32 | 4,98 | 0,54 | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 141 | 0,1 | | | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 | | |
| | | 770 | 35,38 | 32,48 | 95,33 | 817,54 | 1,46 | 157,8 | 877,16 | 7,73 | 98 | 460,5 | 129,58 | 6,52 | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Раженка 2,5% | 200 | 6 | 5 | 8,4 | 102 | 0,04 | | | | 248 | 184 | 28 | 0,2 | | |
| 338/М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | | |
| | | 300 | 7,50 | 5,50 | 29,40 | 198 | 0,08 | 10 | | 0,4 | 256 | 212 | 70 | 0,8 | | |
| Итого за Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1 860 | 80,47 | 63,92 | 245,01 | 1891,8 | 1,89 | 180,73 | 1054,93 | 10,49 | 860,48 | 1274,31 | 335,11 | 11,4 | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная группа 7-11 лет Сезон осенне-зимне-весенний День: среда Неделя: 4 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Применение пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 | | | |
| 291/М/ССЖ | Плов с отварной птицей, 90/150 | 240 | 26,68 | 15,56 | 40,69 | 405,08 | 0,17 | 3,2 | 777,5 | 2,58 | 29,39 | 307,52 | 63,83 | 1,77 | | |
| 376/М/ССЖ | Чай с шиповником, 200/11 | 200 | 0,3 | 0,06 | 12,5 | 53,93 | | 30,1 | 25,01 | 0,11 | 7,08 | 8,75 | 4,91 | 0,94 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | | |
| | | 490 | 30,22 | 23,27 | 72,64 | 619,11 | 0,23 | 33,3 | 847,51 | 3,31 | 48,07 | 354,07 | 81,99 | 3,53 | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Промежуточное питание (завтрак 2) | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-----------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|-------|--------|---------------------------|--------|-------|--|--|
| 338/М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | | | |
| 378/М/ССЖ | Чай с молоком, 200/11 | 200 | 1,82 | 1,42 | 13,74 | 75,65 | 0,02 | 0,83 | 0,06 | 72,48 | 58,64 | 12,24 | 0,91 | | | |
| Итого за Промежуточное питание (завтрак 2) | | 300 | 3,32 | 1,92 | 34,74 | 171,65 | 0,06 | 10,83 | 0,46 | 80,48 | 86,64 | 54,24 | 1,51 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20М/ССЖ | Салат из свежих овощей | 60 | 0,51 | 5,06 | 1,94 | 55,36 | 0,02 | 5,7 | 2,27 | 12,05 | 19,95 | 8,05 | 0,32 | | | |
| 104М/ССЖ | Сул картофельный с мясными фрикадельками, 200/20 | 220 | 7,05 | 4,98 | 14,44 | 131,1 | 0,28 | 18,19 | 1,03 | 18,5 | 110,14 | 29,43 | 1,64 | | | |
| 234М/ЩД | Котлета рыбная (горбуша) на пару с маслом сливочным, 90/5 | 95 | 15,19 | 16,84 | 18,60 | 286,96 | 0,18 | 0,53 | 40,2 | 5,41 | 23,11 | 153,74 | 30,62 | 1,22 | | |
| 128М/ССЖ | Картофельное пюре | 150 | 3,27 | 4,71 | 22,03 | 144,03 | 0,16 | 25,9 | 31,4 | 0,2 | 43,44 | 96,82 | 32,8 | 1,2 | | |
| 349М/ССЖ | Компот из смеси сухофруктов, 200/11 | 200 | 0,59 | 0,05 | 18,58 | 77,94 | 0,02 | 0,6 | 0,83 | 24,33 | 21,9 | 15,75 | 0,51 | | | |
| Итого за Обед | | 785 | 31,35 | 32,24 | 104,57 | 836,39 | 0,76 | 50,92 | 242,96 | 10,52 | 135,23 | 454,75 | 136,45 | 6,09 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Йогурт питьевой | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0,06 | 1,8 | 40 | 242 | 188 | 30 | 0,2 | | | |
| Итого за Полдник | | 300 | 6,90 | 5,50 | 42,60 | 254 | 0,1 | 11,8 | 40 | 0,4 | 250 | 216 | 72 | 0,8 | | |
| Итого за День | | 1 875 | 71,79 | 62,93 | 254,55 | 1881,15 | 1,15 | 106,85 | 1143,29 | 14,69 | 513,78 | 1111,46 | 344,68 | 11,93 | | |
| Возрастная группа | | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон | | осенне-зимне-весенний | | | | | | | | | | | | | | |
| День | | четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя | | 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 | | |
| 210М/ЩД | Омлет паровой | 70 | 7,69 | 9,94 | 1,35 | 125,69 | 0,05 | 0,26 | 150 | 1,68 | 55,54 | 125,73 | 9,56 | 1,43 | | |
| 173М/ССЖ | Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5 | 210 | 8,61 | 7,61 | 41,54 | 289,54 | 0,23 | 1,3 | 45,4 | 0,51 | 132,37 | 225,98 | 104,14 | 3,17 | | |
| 376М/ССЖ | Чай с сахаром, 200/11 | 200 | 0,2 | 0,02 | 11,05 | 45,41 | | 0,1 | 0,5 | 5,28 | 8,24 | 4,4 | 0,85 | | | |
| Итого за Завтрак | | 530 | 19,74 | 25,22 | 73,39 | 600,74 | 0,34 | 1,66 | 240,9 | 2,81 | 204,79 | 397,75 | 131,35 | 6,27 | | |

| Промежуточное питание (завтрак 2) | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|-----|------|------|-------|-----|------|----|--|-----|-----|-----|----|-----|
| 338/М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| | Ряженка 2,5% | 200 | 6 | 5 | 8,4 | 102 | 0,04 | | | | 248 | 184 | 28 | 0,2 |
| Итого за Промежуточное питание (завтрак 2) | | 300 | 7,50 | 5,50 | 29,40 | 198 | 0,08 | 10 | | 0,4 | 256 | 212 | 70 | 0,8 |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----|-------|-------|--------|--------|------|-------|---------|------|--------|--------|--------|------|
| 62/К/ССЖ | Салат из отварной моркови | 60 | 0,91 | 5,07 | 4,83 | 69,45 | 0,04 | 3,5 | 1400 | 2,48 | 19,64 | 38,75 | 26,64 | 0,5 |
| 82/М/ССЖ | Борщ с капустой и картофелем со сметаной с говядиной, 200/10/10 | 220 | 3,74 | 8,12 | 10,46 | 125,49 | 0,16 | 16,79 | 191,59 | 1,94 | 38,15 | 76,66 | 24,16 | 1,36 |
| 311/К/ССЖ | Бефстроганов из куриного филе | 90 | 14,12 | 14,22 | 5,43 | 203,99 | 0,08 | 2,29 | 32,94 | 2,37 | 34,56 | 146,29 | 18,64 | 0,78 |
| 202/М/ССЖ | Макаронные отварные | 150 | 5,83 | 0,69 | 37,37 | 179,14 | 0,09 | | | 0,8 | 11,91 | 46,49 | 8,59 | 0,86 |
| 342/М/ССЖ | Компот из вишни, 200/11 | 200 | 0,16 | 0,04 | 13,1 | 54,29 | 0,01 | 3 | | 0,06 | 7,73 | 6 | 5,2 | 0,13 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 141 | 0,1 | | | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |
| Итого за Обед | | 780 | 29,50 | 28,74 | 100,17 | 773,36 | 0,48 | 25,58 | 1624,53 | 8,43 | 125,79 | 366,39 | 103,03 | 4,83 |

| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|---------|-------|--------|---------|--------|------|
| | Ацидофиллин | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 106 | 0,06 | 1,6 | 40 | | 236 | 192 | 32 | 0,2 |
| 338/М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| Итого за Полдник | | 300 | 7,30 | 5,50 | 29,20 | 202 | 0,1 | 11,6 | 40 | 0,4 | 244 | 220 | 74 | 0,8 |
| Итого за день | | 1 910 | 64,04 | 64,96 | 232,16 | 1774,1 | 1 | 48,84 | 1905,43 | 12,04 | 830,58 | 1196,14 | 378,38 | 12,7 |

Возрастная группа 7-11 лет
 осенне-зимне-весенний
 Сезон

День: пятница

Неделя: 4

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|------------------|---|------------------|----------------------|-------|-------|-----------|---------------|-----|--------|------|--------|--------|---------------------------|------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 256/М/ССЖ | Мясо тушеное (говядина) в сметанном соусе | 90 | 15,48 | 15,5 | 3,22 | 214,44 | 0,53 | 3,1 | 108 | 3,2 | 19,18 | 162,03 | 22,5 | 2,29 | | | | |
| 202/М/ССЖ | Макаронные отварные | 150 | 5,83 | 0,69 | 37,37 | 179,14 | 0,09 | | | 0,8 | 11,91 | 46,49 | 8,59 | 0,86 | | | | |
| 382/М/ССЖ | Какао на молоке, 200/11 | 200 | 3,87 | 3,1 | 16,19 | 109,45 | 0,04 | 1,3 | 22,12 | 0,11 | 126,45 | 116,2 | 31 | 1,01 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 | | | | |
| Итого за завтрак | | 480 | 28,34 | 19,69 | 76,10 | 597,03 | 0,72 | 4,4 | 130,12 | 4,63 | 165,74 | 359,52 | 75,29 | 4,96 | | | | |

| Промежуточное питание (завтрак 2) | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|-----|------|------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| 338/М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| 378/М/ССЖ | Чай с молоком, 200/11 | 200 | 1,82 | 1,42 | 13,74 | 75,65 | 0,02 | 0,83 | 12,82 | 0,06 | 72,48 | 58,64 | 12,24 | 0,91 |
| Итого за Промежуточное питание (завтрак 2) | | 300 | 3,32 | 1,92 | 34,74 | 171,65 | 0,06 | 10,83 | 12,82 | 0,46 | 80,48 | 86,64 | 54,24 | 1,51 |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|-----|-------|------|-------|--------|------|-------|--------|------|-------|--------|-------|------|
| 74/М/ССЖ | Икра овощная | 60 | 1,4 | 4,18 | 6,21 | 69,02 | 0,05 | 18,35 | 242,88 | 1,97 | 23,83 | 33,47 | 17,03 | 0,64 |
| 106/М/ССЖ | Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20 | 220 | 6,14 | 6,76 | 14,74 | 144,69 | 0,15 | 18,14 | 171 | 2,65 | 19,69 | 100,55 | 29,71 | 1,04 |
| 263/М/ССЖ | Рагу из овощей с говядиной | 240 | 24,75 | 15,9 | 18,32 | 317,03 | 0,9 | 51,26 | 283,54 | 2,54 | 38,19 | 297,3 | 59,94 | 4,66 |
| 342/М/ССЖ | Морс из брусники, 200/11 | 200 | 0,14 | 0,1 | 12,62 | 53,09 | | 3 | 1,6 | 0,2 | 5,33 | 3,2 | 1,4 | 0,11 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 141 | 0,1 | | | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 1,2 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| Итого за Обед | | 780 | 37,17 | 27,54 | 80,87 | 724,83 | 1,2 | 90,75 | 699,02 | 8,14 | 100,84 | 486,72 | 127,88 | 7,65 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 376/М/ССЖ | Чай с шиповником, 200/11 | 200 | 0,3 | 0,06 | 12,5 | 53,93 | | 30,1 | 25,01 | 0,11 | 7,08 | 8,75 | 4,91 | 0,94 |
| 338/М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| Итого за Полдник | | 300 | 1,80 | 0,56 | 33,50 | 149,93 | 0,04 | 40,1 | 25,01 | 0,51 | 15,08 | 36,75 | 46,91 | 1,54 |
| Итого за день | | 1 860 | 70,63 | 49,71 | 225,21 | 1643,44 | 2,02 | 146,08 | 866,97 | 13,74 | 362,14 | 969,63 | 304,32 | 15,66 |