

День – понедельник
Неделя – первая

Сезон – весенне-летний

Возрастная категория – с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
54-23-20	Огурец в нарезке	100	0,0	0,1	1,0	4	0,2	5,7	0,15	0,39	18	18,5	13	0,4			
401/94	Гуляш из говядины	75/50	23,1	11,55	0,45	260	0,2	6,6	0,2	1,8	153	230	40	1,3			
679/07	Каша гречневая	150	3,9	3,7	19,2	198	0,02	2	-	0,9	1,2	77	3	0,9			
588/94	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,0	18,3	72	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6			
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный.	30/30	2,67	0,77	16,57	121	0,348	0,024	5	0,5	1,0	12,2	12,2	0,6			
ИТОГО:						655	0,52	31,3	0,35	4,49	227,2	505,82	86	4,0			

День - вторник
Неделя - первая

Сезон - весенне-летний
Возрастная категория - с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ОБЕД																
29/94	Салат из свеклы с сыром	100	1,6	8,8	10,2	127	0,2	5,7	0,15	0,39	18	18,5	13	04		
394/94	Жаркое по-домашнему	50/150	11,9	12,0	26,0	248	02	6,6	02	1,8	153	230	40	1,3		
352/15	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119	0,02	2	-	0,9	1,2	77	3	09		
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничн	30/30	5,7	07	43	121	0,06	-	-	0,6	10	32	7	06		
ИТОГО:						615	0,52	31,3	0,35	4,49	227,2	505,82	86	4,0		

День – среда
 Неделя - первая
 Сезон – весенне-летний
 Возрастная категория – с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
36/97	Салат из св. огурцов	100	0,8	11,8	2,8	100	0,2	5,7	0,15	0,39	18	18,5	13	0,4
424/94	Биточки из говядины	80/30	10,8	10,0	6,5	161	0,2	6,6	0,2	1,8	153	230	40	1,3
469/94	Макароны отварные	150	5,4	4,8	38,4	208	0,02	2	-	0,9	1,2	77	3	0,9
558/94	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный.	30/30	2,67	0,77	16,57	121	0,348	0,024		5	0,5	1,0	12,2	0,6
ИТОГО:						689	0,52	31,3	0,35	4,49	227,2	505,82	86	4,0

День – четверг
 Неделя – первая
 Сезон – весенне-летний
 Возрастная категории – с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
ЗАВТРАК																								
1/11	Салат из свеж. помидор	100	1,2	12,0	4,2	108	0,2	5,7	0,15	0,39	18	18,5	13	04										
460/94	Котлета куриная	100	14,3	11,7	11,9	245	02	6,6	02	1,8	153	230	40	1,3										
679/07	Каша гречневая	150	3,9	3,7	29,2	198	0,02	2	-	0,9	1,2	77	3	09										
355/15	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6										
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный.	30/30	2,67	0,77	16,57	121	0,348	0,024		5	0,5	1,0	12,2	0,6										
ИТОГО:						826	0,52	31,3	0,35	4,49	227,2	505,82	86	4,0										

День – пятница:
 Неделя - первая
 Сезон – весенне-летний
 Возрастная категория – с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
29/94	Салат из свеклы с сыром	100	0,8	4,4	5,1	64	0,2	5,7	0,15	0,39	18	18,5	13	04
460/94	Котлета куринная	100	14,3	11,7	11,9	245	02	6,6	02	1,8	153	230	40	1,3
472/96	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	135	0,02	2	-	0,9	1,2	77	3	09
628/94	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	14,9	35	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный.	30/30	2,67	0,77	16,57	121	0,348	0,024		5	0,5	1,0	12,2	0,6
ИТОГО:						600	0,52	31,3	0,35	4,49	227,2	505,82	86	4,0

День – понедельник
 Неделя - вторая
 Сезон – весенне-летний
 Возрастная категория – с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества															
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe												
ЗАВТРАК																										
29/94	Салат из свеклы с сыром	100	0,58	4,4	5,1	106	0.2	5.7	0.15	0.39	18	18,5	13	04												
401/94	Гуляш из говядины	50/75	23,1	11,55	0,45	187	02	6,6	02	1,8	153	230	40	1,3												
472/96	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	135	0.02	2	-	0.9	1.2	77	3	09												
588/94	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,0	18,3	72	0.06	-	-	0.6	10	32	7	0.6												
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный.	30/30	2,67	0,77	16,57	121	0,348	0,024		5	0,5	1.0	12.2	0.6												
ИТОГО:						621	0,52	31,3	0,35	4,49	227,2	505,82	86	4,0												

Дальний Восток
 Хабаровский край
 Вторая

Сезон — осенне-летний

Возрастная категория — с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
5/11	Салат капустный	100	1,9	4,5	9,2	84	0,2	5,7	0,15	0,39	18	18,5	13	04
394/94	Жаркое по-домашнему	50/150	11,9	12,0	26,0	248	02	6,6	02	1,8	153	230	40	1,3
352/15	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119	0,02	2	-	0,9	1,2	77	3	09
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничн	30/30	5,7	07	43	121	0,06	-	-	0,6	10	32	7	06
ИТОГО:						572	0,52	31,3	0,35	4,49	227,2	505,82	86	4,0

День – среда

Неделя - вторая

Сезон – весенне-летний

Возрастная категория – с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
36/97	Салат из св. огурцов	100	0,8	11,8	2,8	100	0,2	5,7	0,15	0,39	18	18,5	13	0,4
324/94	Котлета рыбная	60/30	11,8	6,1	13,4	120	0,04	16,2	-	0,8	55	180	23	0,8
465/94	Рис отварной	150	3,75	4,65	27,6	197	0,2	6,6	0,2	1,8	153	230	40	1,3
558/94	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный.	30/30	2,67	0,77	16,57	121	0,348	0,024	5	0,5	1,0	12,2	0,6	0,6
ИТОГО:						637	0,52	31,3	0,35	4,49	227,2	505,82	86	4,0

День – четверг
 Неделя - вторая
 Сезон – весне-летний
 Возрастная категория – с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
ЗАВТРАК																								
1/11	Салат из помидор	100	1,2	12,0	4,2	108	0,2	5,7	0,15	0,39	18	18,5	13	04										
424/94	Биточки из говядины	60/30	10,8	10,0	6,5	122	02	6,6	02	1,8	153	230	40	1,3										
679/07	Каша гречневая	150	3,9	3,7	29,2	198	0,02	2	-	0,9	1,2	77	3	09										
355/15	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	155	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6										
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный.	30/30	2,67	0,77	16,57	121	0,348	0,024		5	0,5	1,0	12,2	0,6										
ИТОГО:						704	0,52	31,3	0,35	4,49	227,2	505,82	86	4,0										

Девочка
Неделя - вторая
Сезон - весенне-летний
Возрастная категория - с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
29/94	Салат из свеклы с сыром	100	0,8	4,4	5,1	63	0,2	5,7	0,15	0,39	18	18,5	13	04
460/94	Котлета куриная	100	14,3	11,7	11,9	245	02	6,6	02	1,8	153	230	40	1,3
472/96	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	135	0,02	2	-	0,9	1,2	77	3	09
374/04	Компот из апельсина	200	0,23	1,0	34,0	139	0,06	-	-	0,6	10	32	7	0,6
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный.	30/30	2,67	0,77	16,57	121	0,348	0,024		5	0,5	1,0	12,2	0,6
ИТОГО:						703	0,52	31,3	0,35	4,49	227,2	505,82	86	4,0