

1-й день

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
413	Сосиска отварная	80	212	8,8	19,2	1,2	0,2	-	-	35	190,8	24	1,8
516	Макароны отварные	150	177	5,4	0,6	36,6	0,08	-	0,1	11,3	49,2	8,8	0,9
337	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	-	-	100	29	77	6	-
	Сыр	10	36	2,3	2,9	0	-	-	40	210	35	21	-
685	Чай с сахаром	200/20	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		634	25,9	27,7	79	0,33	2	140,1	307,2	381,1	73,7	3,4

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. Ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
139	Суп картофельный с горохом	200	144	3,7	3	25,3	0,1	36,2	0,03	43,9	75,8	25,2	1,3
639	Компот из сухофруктов	200	183	0,5	-	46,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		387	8,2	3,4	92,5	0,15	38,8	0,04	54,4	104,1	36,9	2,4

Завтрак

Возраст: с 11 лет и старше

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
139	Суп картофельный с горохом	250	166	6,2	5,6	22,3	0,27	15,4	0,02	36,5	95,4	35,3	2,2
639	Компот из сухофруктов	200	183	0,5	-	46,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		409	10,7	6	89,5	0,32	18	0,02	47	123,7	47	3,3

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
413	Сосиска отварная	80	212	8,8	19,2	1,2	0,2	-	-	35	190,8	24	1,8
516	Макароньы отварные	180	212	6,5	0,7	43,9	0,1	-	0,12	13,6	59	10,6	1,1
337	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	-	-	100	29	77	6	-
	Сыр	15	54	3,5	4,4	0	-	-	40	210	35	21	-
685	Чай с сахаром	200/20	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		687	28,2	29,3	86,3	0,35	2	140,1	309,5	390,9	75,5	3,56

2-й день

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	ккал	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
366	Запеканка из творога	150/20	363	25,7	18,3	23,2	0,09	-	90	153	248	45	2
693	Какао с молоком	200	190	4,9	5	32,5	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	0,5
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		613	34,6	23,7	76,4	0,16	0,14	90,01	206,4	344,1	71,2	3,1

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
110	Борщ с кап.и картофелем	200	84	1,6	4,2	10,4	0,2	1	0,03	151	180	42	1
686	Чай с сахаром с лимоном	200/20/7	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		230	5,9	4,6	51,3	0,25	3	0,03	171,9	209,1	55,9	1,7

Завтрак

Возраст: с 11 лет и старше

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
110	Борщ с кап.и картофелем	250	106	2	5,2	13,1	0,2	1,1	0,04	152,2	185	43	1,04
686	Чай с сахаром с лимоном	200/20/7	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	4	0.4	20.7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		252	6,3	5,6	54	0,25	3,1	0,04	174,1	214	56,9	1,7

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
366	Запеканка из творога	150/20	363	25,7	18,3	23,2	0,09	-	90	153	248	45	2
693	Какао с молоком	200	190	4,9	5	32,5	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	0,5
	Хлеб йодированный	30	60	4	0.4	20.7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		613	34,6	23,7	76,4	0,16	0,14	90,01	206,4	344,1	71,2	3,1

3-й день

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
492	Плов из курицы	200	326	15,2	13,1	36,2	0,09	-	0,02	25,2	157,2	35,5	2,2
685	Чай с сахаром	200/20	80	0.3	-	15.2	-	-	-	0,4	-	-	0,06
	Масло сливочное	15	112	0,09	12,4	0,14			110	9	30	10	1
	Хлеб йодированный	30	60	4	0.4	20.7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		578	19,6	25,9	72,2	0,14	-	110,02	41,5	213,3	55,4	3,86

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
148	Суп лапша домашняя	200	96	2,2	4,6	11	-	1	-	21	14	14	1

692	Кофейный напиток с молоком	200	148	2,4	3,6	27,9	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	1
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		304	8,6	8,6	59,6	0,07	1,14	0,01	74,4	110,1	40,2	2,6

Завтрак

Возраст: с 11 лет и старше

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
148	Суп лапша домашняя	250	120	2,8	5,8	13,9	-	1	-	26	17	17	1
692	Кофейный напиток с молоком	200	148	2,4	3,6	27,9	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	1
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		328	9,2	9,8	62,5	0,07	1,14	0,01	79,4	113,1	43,2	2,6

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
492	Плов из курицы	250	408	19	16,4	45,3	0,1	-	0,03	31,5	196,5	44,4	2,8
685	Чай с сахаром	200/20	80	0,3	-	15,2	-	-	-	0,4	-	-	0,06
	Масло сливочное	15	112	0,09	12,4	0,14			110	9	30	10	1
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		660	23,4	29,2	81,3	0,15	-	110	47,8	252,6	64,3	4,46

4-й день

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
490	Курица тушеная с морк.	80	125	13,4	7,8	0,4	0,05	12,3	0,02	39	117	30,6	1,6
510	Каша пшеничная	150	228	4,7	9,2	30,9	0,13	-	0,03	1	153,6	0,03	2
	Огурцы соленые	30	5	0,8	-	0,2	-	2	-	7	7	4	-
685	Чай с сахаром	200/20	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06

	Хлеб йодированный	30	60	4	0.4	20.7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		504	23,2	17,4	72,4	0,23	16,3	0,05	68,9	306,7	48,5	4,26

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
138	Суп картофельный с крупой	200	90	2	2,4	14,6	0,1	36,2	0,03	43,9	75,8	25,2	1,3
692	Кофейный напиток с мол.	200	148	2,4	3,6	27,9	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	1
	Хлеб йодированный	30	60	4	0.4	20.7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		298	8,4	6,4	63,2	0,17	36,3	0,04	97,3	171,9	51,4	2,9

Завтрак

Возраст: с 11 лет и старше

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
138	Суп картофельный с крупой	250	112	2,5	3	18,3	0,27	15,4	0,02	36,5	95,4	35,3	2,2
692	Кофейный напиток с мол	200	148	2,4	3,6	27,9	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	1
	Хлеб йодированный	30	60	4	0.4	20.7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		320	8,9	7	66,9	0,34	15,4	0,03	90	191,5	61,5	3,8

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
490	Курица тушеная с морк.	80	125	13,4	7,8	0,4	0,05	12,3	0,02	39	117	30,6	1,6
510	Каша пшеничная	180	274	5,6	11	37,1	0,16	-	0,04	1,1	184,3	0,04	2,2
	Огурцы соленые	30	5	0,8	-	0,2	-	2	-	7	7	4	-
685	Чай с сахаром	200/20	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	4	0.4	20.7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		550	24,1	19,2	78,6	0,26	16,3	0,06	69	337,4	48,5	4,5

5-й день

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
498	Котлета рубленая из птицы	80	216	15	10,8	14,6	-	5	-	17	28	20	1,8
297	Каша гречневая	150	300	9	11,7	43,5	0,3	-	0,15	19,8	295,2	180	6
	Икра кабачковая	50	47	0,45	2	4,3	0,25	7,5	-	13,8	-	10,3	0,45
685	Чай с сахаром	200/20	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		709	28,8	24,9	103,3	0,6	14,5	0,15	72,5	352,3	224,2	8,9

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
116	Борщ Сибирский	200	94	3	3,4	12,8	0,2	16	24	47	72	26	1
686	Чай с сахаром с лимоном	200/20/7	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		240	7,3	3,8	53,7	0,25	18	24	68,9	101,1	39,9	1,66

Завтрак

Возраст: с 11 лет и старше

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
116	Борщ Сибирский	250	118	3,9	4,3	16	0,2	17	27	52	80	32	1
686	Чай с сахаром с лимоном	200/20/7	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		264	8,2	4,7	56,9	0,25	19	27	73,9	109,1	45,9	1,66

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
498	Котлета рубленая из птицы	80	216	15	10,8	14,6	-	5	-	17	28	20	1,8
297	Каша гречневая	180	360	10,8	14	52,2	0,4	-	0,18	23,8	354,2	216	7,3
	Икра кабачковая	50	47	0,45	2	4,3	0,25	7,5	-	13,8	-	10,3	0,45
685	Чай с сахаром	200/20	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		729	30,6	27,2	112	0,7	14,5	0,18	76,5	411,3	260,2	10,2

6-й день

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
366	Запеканка из творога	150/20	363	25,7	18,3	23,2	0,09	-	90	153	248	45	2
693	Какао с молоком	200	190	4,9	5	32,5	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	0,5
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		613	34,6	23,7	76,4	0,16	0,14	90	206,4	344,1	71,2	3,1

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
139	Суп картофельный с горохом	200	144	3,7	3	25,3	0,1	36,2	0,03	43,9	75,8	25,2	1,3
686	Чай с сахаром с лимоном	200/20/7	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		290	8	3,4	66,2	0,15	38,2	0,03	65,8	104,9	39,1	2

Завтрак*Возраст: с 11 лет и старше*

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
139	Суп картофельный с горохом	250	166	6,2	5,6	22,3	0,27	15,4	0,02	36,5	95,4	35,3	2,2
686	Чай с сахаром с лимоном	200/20/7	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		312	10,5	6	63,2	0,32	17,4	0,02	58,4	124,5	49,2	0,9

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
366	Запеканка из творога	150/20	363	25,7	18,3	23,2	0,09	-	90	153	248	45	2
693	Какао с молоком	200	190	4,9	5	32,5	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	0,5
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		613	34,6	23,7	76,4	0,16	0,14	90	206,4	344,1	71,2	3,1

7-й день**Завтрак***Возраст: 7-11 лет*

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
490	Курица тушеная с морк.	80	125	13,4	7,8	0,4	0,05	12,3	0,02	39	117	30,6	1,6
516	Макароньы отварные	150	148	2,4	3,6	27,9	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	-
	Зеленый горошек	30	12	0,9	0,06	2	-	3	-	6	19	6	-
685	Чай с сахаром	200/20	80	0,3	-	15,2	-	-	-	0,4	-	-	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		425	21	11,9	66,2	0,12	15,4	0,03	98,8	232,1	62,8	2,26

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
148	Суп лапша домашняя	200	96	2,2	4,6	11	-	1	-	21	14	14	1
692	Кофейный напиток с мол	200	148	2,4	3,6	27,9	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	1
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		304	8,6	8,6	59,6	0,07	1,14	0,01	54,4	110,1	40,2	2,6

Завтрак

Возраст: с 11 лет и старше

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
148	Суп лапша домашняя	250	120	2,8	5,8	13,9	-	1	-	26	17	17	1
692	Кофейный напиток с мол	200	148	2,4	3,6	27,9	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	1
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		328	9,2	9,8	62,5	0,07	1,14	0,01	79,4	113,1	43,2	2,6

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
490	Курица тушеная с морк.	80	125	13,4	7,8	0,4	0,05	12,3	0,02	39	117	30,6	1,6
516	Макароны отварные	180	212	6,5	0,7	43,9	0,1	-	0,12	13,6	59	10,6	1,1
	Зеленый горошек	30	12	0,9	0,06	2	-	3	-	6	19	6	-
685	Чай с сахаром	200/20	80	0,3	-	15,2	-	-	-	0,4	-	-	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		489	25,1	9	82,2	0,2	15,3	0,14	66	221,1	57,1	3,4

8-й день

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
374	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	100	9,2	5,1	4,5	0,1	0,7	0,1	22	125,3	17,3	0,6
518	Картофель отварной	150	178	2,9	7,6	23,9	-	28	38	15	82	32	18
639	Компот из сухофруктов	200	183	0,5	-	46,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		521	16,6	13,1	95,6	0,15	31,3	38,1	47,5	235,6	61	19,7

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
110	Борщ с кап.и картофелем	200	84	1,6	4,2	10,4	0,2	1	0,03	151	180	42	1
686	Чай с сахаром с лимоном	200/20/7	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		230	5,9	4,6	51,3	0,25	3	0,03	172,9	209,1	72,1	1,66

Завтрак

Возраст: с 11 лет и старше

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
110	Борщ с кап.и картофелем	250	106	2	5,2	13,1	0,2	1,1	0,04	152,2	185	43	1,04
686	Чай с сахаром с лимоном	200/20/7	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		252	6,3	5,6	54	0,25	3,1	0,04	174,1	214,1	56,9	1,7

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
374	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	100	9,2	5,1	4,5	0,1	0,7	0,1	22	125,3	17,3	0,6
518	Картофель отварной	180	214	3,5	9,1	28,7	-	34	46	18	99	39	20
639	Компот из сухофруктов	200	183	0,5	-	46,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		557	17,2	14,6	100,4	1,05	37,3	46,1	50,5	252,6	68	21,7

9-й день

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
413	Сосиска отварная	80	212	8,8	19,2	1,2	0,2	-	-	35	190,8	24	1,8
297	Каша гречневая	150	300	9	11,7	43,5	0,3	-	0,15	19,8	295,2	180	6
	Икра кабачковая	50	47	0,45	2	4,3	0,25	7,5	-	13,8	-	10,3	0,45
337	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	-	-	100	29	77	6	-
685	Чай с сахаром	200/20	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		768	27,7	37,9	90,2	0,8	9,5	100,15	119,5	592,1	234,2	8,9

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
132	Рассольник ленинградский	200	135	3	4,5	20,1	0,1	36,2	0,03	43,9	75,8	25,2	1,3
639	Компот из сухофруктов	200	183	0,5	-	46,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		378	7,5	4,9	87,3	1,05	38,8	0,03	54,4	104,1	36,9	2,4

Завтрак

Возраст: с 11 лет и старше

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
132	Рассольник ленинградский	250	168	3,7	5,6	25	0,13	38	0,04	46	79	29	1,8
639	Компот из сухофруктов	200	183	0,5	-	46,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		411	8,2	6	92,2	0,18	40,6	0,04	56,5	107,3	40,7	2,9

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
413	Сосиска отварная	80	212	8,8	19,2	1,2	0,2	-	-	35	190,8	24	1,8
297	Каша гречневая	180	360	10,8	14	52,2	0,4	-	0,18	23,8	354,2	216	7,3
	Икра кабачковая	50	47	0,45	2	4,3	0,25	7,5	-	13,8	-	10,3	0,45
337	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	-	-	100	29	77	6	-
685	Чай с сахаром	200/20	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		828	29,5	40,2	98,9	0,9	9,5	100,18	123,5	651,1	270,2	10,2

10-й день

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
463	Тефтели мясные	100	182	9,3	11,1	11,4	0,06	0,4	-	36,6	-	-	0,5
510	Каша ячневая	150	228	4,6	9,2	30,9	0,13	-	0,03	1	153,6	0,03	2
	Огурцы соленые	30	5	0,8	-	0,2	-	2	-	7	7	4	-
693	Какао с молоком	200	190	4,9	5	32,5	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	0,5
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		665	23,6	25,7	95,7	0,26	2,44	0,04	98	256,7	30,23	3,6

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
138	Суп картофельный с крупой	200	90	2	2,4	14,6	0,1	36,2	0,03	43,9	75,8	25,2	1,3
639	Компот из сухофруктов	200	183	0,5	-	46,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		333	6,5	2,8	81,8	0,15	38,8	0,03	54,4	104,1	36,9	2,4

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
138	Суп картофельный с крупой	250	112	2,5	3	18,3	0,27	15,4	0,02	36,5	95,4	35,3	2,2
639	Компот из сухофруктов	200	183	0,5	-	46,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		355	7	3,4	85,5	0,29	18	0,02	47	123,7	47	3,3

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
463	Тефтели мясные	100	182	9,3	11,1	11,4	0,06	0,4	-	36,6	-	-	0,5
510	Каша ячневая	180	273	5,6	11	37	0,15	-	0,04	1,1	184,3	0,04	2,2
	Огурцы соленые	30	5	0,8	-	0,2	-	2	-	7	7	4	-
693	Какао с молоком	200	190	4,9	5	32,5	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	0,5
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		710	24,6	27,5	101,8	0,28	2,54	0,05	98,1	287,4	30,2	3,8

Литература: Сборник технических нормативов - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах».

Под общей редакцией В.Т. Лапшиной

Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004.