



День недели: Понедельник

Неделя 1, день 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины							Минералы																									
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F																			
1 Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8.8	12.8	40.2	311	35	0.22	0.2	52.74	2.43	0.52	355	342	145	66	244	2.1	51.3	14.6	0																			
																						0.2	0	6.5	26.8	20	0	0	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0
																						0.2	0	6.5	26.8	20	0	0	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0
																						4.8	3.5	6.75	78	27	0.045	0.2	15	0	0.9	75	228	186	22.5	142.5	0.15	13.5	3	30
																						1	0.2	20.2	92	6/к	0.15	0	0	0	3	9	180	10.5	6	10.5	2.1	1.5	0	0
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	6/к	0.15	0	0	0	0	3	9	180	10.5	6	10.5	2.1	1.5	0	0																		
	Печенье	50	3.75	4.9	37.35	208.5	40	0.04	0	5.5	0	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0																		
	Итого за завтрак	810	18.55	21.4	111	716.3		0.455	0.5	73.54	2.43	4.46	604.7	826	360.5	108	449.2	6.13	66.3	17.6	30																			

День недели: Вторник

Неделя 1, день 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Присл пиши	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептур	Витаминны										Минералы									
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
	Занесанка картофельная с говядиной	150	17.6	17.3	19.9	306.5	17	0.15	0.2	27.2	0.16	9.9	280	820	24	42	210	3.11	43	1.66	92						
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.7	27.9	21	0	0.01	0.38	0	1.16	1.3	30	6.9	4.6	8.5	0.77	0	0.02	0.7						
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	4.62	71.4	48	0.012	0.03	0	0	4.2	0	0	24.6	0	0	0.42	0	0	0						
	Печенье	50	3.75	4.9	37.35	208.5	40	0.04	0.025	5.5	0	0	1.65	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0						
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.36	13.06	82.2	45	0.123	0.075	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0						
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>490</b>	<b>25.89</b>	<b>28.9</b>	<b>81.63</b>	<b>696.5</b>		<b>0.325</b>	<b>0.34</b>	<b>33.08</b>	<b>0.16</b>	<b>15.32</b>	<b>588.2</b>	<b>947.3</b>	<b>107.5</b>	<b>68.9</b>	<b>302.2</b>	<b>6.43</b>	<b>43</b>	<b>10.32</b>	<b>92.7</b>						



День недели: Четверг

Неделя 1, день 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины							Минералы									
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
Завтрак	Запеканка творожная с морковью	200	18,6	16	36,5	363,2	28	0,11	0,3	1585	2,39	2,83	234	360	186	67	266	1,6	37,8	23,8	0			
			0,6	0,2	15,2	65,3	50	0,01	0,05	98,04	0,19	80	2	8	11	3	3	0,5	0	0	0			
			2,16	2,55	16,7	98,4	47	0,018	0,114	0	0	0,3	0	0	0	92,1	0	0	0,06	0	0	0		
	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос)	100	0,26	0,17	11,41	52	44	0,017	26	3	0,091	4,6	1	107	6	5	11	0,12	0	0	3,3			
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	13,06	82,2	45	0,123	0,075	0	0	0,06	141,9	42,3	37,5	12,3	38,7	1,08	0	8,64	0			
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>24,82</b>	<b>20,28</b>	<b>92,87</b>	<b>661,1</b>		<b>0,278</b>	<b>26,539</b>	<b>1686</b>	<b>2,671</b>	<b>87,79</b>	<b>378,9</b>	<b>517,3</b>	<b>332,6</b>	<b>87,3</b>	<b>318,7</b>	<b>3,36</b>	<b>37,8</b>	<b>32,44</b>	<b>3,3</b>			

День недели: Пятница

Неделя 1, день 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
	Котлета из курицы	75	14.4	3.2	10.1	126.4	19	0.05	0.06	4.72	0	0.47	158	172	22	48	108	1.03	13	13.8	77						
	Макароны отварные	150	5.4	4.9	32.8	196.8	1	0.06	0.03	18.4	0.09	0	149	54	12	7.2	41	0.73	21	0.06	12						
	Соус красный	30	1.65	1.2	4.45	35.5	43	0.01	0	64	0.02	1.34	6	71	4.6	6	12	0.26	0.9	0.22	4.5						
	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0						
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.36	13.06	82.2	45	0.123	0.075	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0						
	Фрукты свежие (яблоко, груша, манго, ананас, банан, персик, абрикос)	100	0.26	0.17	11.41	52	44	0.017	26	3	0.091	4.6	1	107	6	5	11	0.12	0	0	3.3						
Итого за завтрак		585	25.41	10.83	91.62	573.9		0.26	26.165	105.12	0.201	6.49	456	446.5	132.1	80.6	215	3.31	34.9	22.72	96.8						

День недели: Понедельник

Месяц 2, день 6

Возрастная категория: 7-11 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Витамины							Минералы									
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
	Макаронны отварные с сыром	200	10.53	9.66	38.1	280.8	2	0.066	0.066	51.06	1.44	0.053	321.3	76	168	14.7	133	1.06	27.6	2.53	0			
	Свежая отварная	60	1.08	0.06	5.88	28.8	42	0.012	0.03	1.2	0.3	5.34	29.4	205.2	27	15.6	30.6	1.02	0	0.42	0			
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	20	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	21	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0			
	Печенье	50	3.75	4.9	37.35	208.5	40	0.04	0.025	5.5	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0			
	Нюгетт	150	4.8	1.2	6.75	78	27	0.045	0.225	15	1.8	0.9	75	228	186	22.5	142.5	0.15	13.5	3	30			
Итого за завтрак		660	20.36	15.82	94.58	622.9		0.163	0.356	73.06	3.54	6.333	591.4	585.2	400	66.6	358.3	4.01	41.1	5.95	30			

День недели: Вторник

Неделя 2, день 7

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Витамины													Минералы												
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F												
	Сырники	150	25.6	13.6	33.7	359	30	0.06	0.3	59.4	0.95	0.28	138	159	206	31	285	0.8	25.8	37.6	0												
	Сгущенное молоко	30	2.16	2.55	16.7	98.4	47	0.018	0.114	0	0	0.3	0	0	92.1	0	0	0.06	0	0	0												
	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	22	0	0	15	0	0.02	0.1	0.2	50	2.1	4.3	0.09	0	0	0												
	Фрукты свежие (яблоко, груша, малина, ананас, банан, персик, абрикос)	100	0.26	0.17	11.41	52	44	0.017	26	3	0.091	4.6	1	107	6	5	11	0.12	0	0	3.3												
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.36	13.06	82.2	45	0.123	0.075	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0												
Итого за завтрак		510	31.72	17.68	94.67	672.6		0.218	26.489	77.4	1.041	5.26	281	308.5	391.6	50.4	339	2.15	25.8	46.24	3.3												



День недели: Среда

Неделя 2, день 8

Возрастная категория: 7-11 лет

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/п)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Витамины							Минералы						
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Омлет картофельный	150	12.7	17.9	3.2	225.2	29	0.07	0.4	183	2.18	0.3	264	180	110	17	203	2.09	44	26.1	63
	Каша с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107.2	23	0.04	0.17	17.25	1.1	0.68	49.9	220	143	34.3	130	1.21	11.7	2.3	0
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.36	13.06	82.2	45	0.123	0.075	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0
	Печенье	50	3.75	4.9	37.35	208.5	40	0.04	0.025	5.5	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0
	Свекла отварная	60	1.08	0.06	5.88	28.8	42	0.012	0.03	1.2	0.3	5.34	29.4	205.2	27	15.6	30.6	1.02	0	0.42	0
Итого за завтрак		490	25.33	28.62	71.99	651.9		0.285	0.7	206.95	3.58	6.38	650.2	702.5	332	89.2	447.3	6.45	55.7	37.46	63

День недели: Четверг

Неделя 2, день 9

Возрастная категория: 7-11 лет

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Витамины							Минералы									
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
	Рыбная котлета	100	14.1	2.8	8.6	115.9	13	0.08	0.09	22	3.44	0.16	220	301	36	41	188	0.9	138	13.8	453			
	Каша гороховая	150	14.5	1.3	33.8	204.8	5	0.44	0.09	0.9	0	0	166	543	78	70	215	4.45	24	8.65	23			
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.7	27.9	21	0	0.01	0.38	0	1.16	1.3	30	6.9	4.6	8.5	0.77	0	0.02	0.7			
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.36	13.06	82.2	45	0.123	0.075	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0			
	Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос)	100	0.26	0.17	11.41	52	44	0.017	26	3	0.091	4.6	1	107	6	5	11	0.12	0	0	3.3			
Итого за завтрак		580	32.26	5.63	73.57	482.8		0.66	26.265	26.28	3.531	5.98	530.2	1023.3	164.4	132.9	461.2	7.32	162	31.11	480			

День недели: Пятница

Неделя 2, день 10

Возрастная категория: 7-11 лет

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/р)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Витамины										Минералы									
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
	Каша "Дружба"	200	5	6.9	23.9	178	33	0.07	0.12	33.25	1.46	0.53	335	156	115	27	123	0.5	49.9	4.1	23						
	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.2	65.3	50	0.01	0.05	98.04	0.19	80	2	8	11	3	3	0.5	0	0	0						
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.36	13.06	82.2	45	0.123	0.075	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0						
	Печенье	50	3.75	4.9	37.35	208.5	40	0.04	0.025	5.5	0	0	165	55	14.5	10	45	1.05	0	0	0						
	Йогурт	115	2.53	5.75	20.7	138	27	0.034	0.172	37.95	1.61	0.69	57.5	157.5	140.3	16.1	105.8	0.115	0	0	0						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>595</b>	<b>15.08</b>	<b>19.11</b>	<b>110.21</b>	<b>672</b>		<b>0.277</b>	<b>0.442</b>	<b>174.74</b>	<b>3.26</b>	<b>81.28</b>	<b>701.4</b>	<b>418.8</b>	<b>318.3</b>	<b>68.4</b>	<b>315.5</b>	<b>3.245</b>	<b>49.9</b>	<b>12.74</b>	<b>23</b>						