День: 1 вариант 2

Возрас	тная категория	7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетическая ценность		Витами	ны (мг)		Ми	неральны	іе вещесті	за (мг)
	_	порции	Б	Ж	У	(ккал)	B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
173	Каша молочная с маслом (пшено)	200/5	7,3	8,2	28,39	195,05	0,14	0	20	2,1	41	114	21	0,6
15	Сыр	20	4,64	5,9	0	75,8	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
382	Какао	200	3,1	3,4	20,9	137	0,07	2,4	36	0,1	86	159	16	1,1
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6
	Итого:		20,88	19,09	89,25	600,15	0,334	2,54	108	3,52	319,6	454,1	64,7	3,67
	обед													
20	Салат из огурцов	100	0,67	6	1,8	53,94	0,03	4,1	13,7	0,1	35	46	13	0,5
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,2	5,3	8,3	111,4	0,103	1,23	_17	0,1	85	185	9,1	0,3
260	TC.	00/50	0.0	0.70	0.04	172 6	0.156	0.16	16	0.40	25.2	101	12.0	0.06
	Котлета мясная, соус	80/50	8,2	8,72	9,84	173,6	0,156	0,16	16	0,48	35,2	121	13,2	0,96
	Макароны отварные Кисель+ вит. С	150 200	5,4	5,9	34,95	197,8 106	0,063	1,8	0	0,4	10 12	36	6 2	0,3
330	Хлеб ржан, пшен.	2/30	4,08	0,78	27.12	120,6	0,108	1,0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	200	0.8	0,78	19,6	94	0.06	20	0	0,84	32	22	9	2,34
	Соль йодир.	200	0,0	0,0	17,0	71	0,00	20		0,1	32	22		2,2
	Итого:		23,35	27,5	127,61	857,34	0,52	27,29	46,7	2,52	222,4	510,2	81,7	6,8
	полдник					321,61			, .	_,-,-	,	,-	02,	
	Кекс	75	4,13	14,1	31,1	259,19	0,2	0	20	0	73	58,5	6	0,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Йогурт	150	4,5	3,75	20,7	135	0,045	1,5	15	0	168	129	19,5	0,15
	Итого:		8,83	17,85	65,8	450,19	0,245	3,7	35	0	253	195,5	31,5	1,75
	Всего:		53,06	64,44	282,66	1907,68	1,099	33,53	189,7	6,04	795	1159,8	177,9	12,22

День: 2 вариант 2

Возрас	тная категория:	7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вещес	гва (г)	Энергетическая ценность		Витами	ны (мг)		Ми	неральнь	іе вещесть	за (мг)
	_	порции	Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
70	Нарезка овощная (помидоры св.)	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0,05	7	13	10	0,45
265	Плов с мясом	200	16,49	16,89	26,02	312	0,05	2,44	0	1,1	44,5	92,8	8,7	0,31
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98,3	0,016	0	2	0,7	25,8	59	4	0,32
	Итого:		20,78	19,34	71,96	538,6	0,15	17,14	2	2,27	99,9	219,9	43,4	3,05
	обед													
21	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	5,04	2,58	59,1	0,1	4,1	0	0,3	23,7	23,2	13,3	0,6
	Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	200	7,8	6,6	16	117,74	0,13	4,1	0	0,3	85	162	1,8	0,2
	изделиями													
	Рыба тушенная с овощами	80	7,8	6,4	2,8	198,6	0,088	0	16	0,24	97,8	144	9,4	0,32
	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Банан	1/100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Соль йодир.													
	Итого:		26,88	24,42	111,6	823,34	0,661	49,3	20	2,38	375	595,4	123	6,26
	полдник													
	Слойка с сыром	75	12	13,4	32,7	362,7	0,08	2,7	14,5	0,8	136,6	34	15,1	0,9
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
	Итого:		17,8	18,4	41,1	470,7	0,12	3,3	54,5	0,8	384,6	218	43,1	1,1
	Всего:		65,46	62,16	224,66	1832,64	0,931	69,74	76,5	5,45	859,5	1033,3	209,5	10,41

День: 3 вариант 2

Возрас	тная категория:	7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетическая ценность		Витами	ны (мг)		Ми	неральнь	іе веществ	а (мг)
	-	порции	Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
	Горошек зеленый	20	1	0,04	1,7	11	0,02	1,9	5,4	0	4	13,4	3,4	0,2
279	Тефтели мясные, соус	80/50	8,9	8,74	12,1	168,4	0,024	0	0	0,54	27,48	71	7,8	0,22
143	Рагу овощное	150	2,65	8,98	12,9	203	0,075	12	0	1,8	57	97,5	40,5	1,2
379	Кофейный напиток	200	2,84	2	19,13	119,4	0,02	0,4	0	0	84	70	0	0
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Сок фруктовый (в инд. упак)	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		18,03	20,15	98,39	654,1	0,233	26,3	5,4	4,06	189,08	329	74,4	3,19
	обед													
20*	Салат (огурцы, яйцо, кукуруза, лук)	80	2,96	7,5	2,96	88,8	0,04	6,08	13,7	2,08	21,6	58,24	13,6	0,72
96	Рассольник со сметаной	200/10	3,75	5,2	11,16	125,6	0,1	1,8	17	0,1	182	156	3,83	0,2
250	Бефстроганов из куринного филе	80	11,84	4,95	3,44	108	0,16	0,64	32,8		15,2	168,8	18,4	0,88
302	Гречка отварная	150	5,4	6,25	26,85	169,39	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
388	Напиток шиповника+вит.С	200	0,4	0,2	23,8	88,2	0,01	100	0	0,8	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
	Соль йодир.													
	Итого:		29,23	25,48	115,93	794,59	0,578	118,52	63,5	5,47	312,34	630,68	112,17	9,97
	полдник													
	Коржик молочный	60	2,88	8,64	27	196,2	0,048	0	6	2,1	77,4	177	12	0,96
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Творожок	170	14,96	8,5	7,14	164,9								
	Итого:		18,44	17,14	73,14	453,1	0,088	12	6	3,4	87,4	207	20	1,36
	Всего:		65,7	62,77	287,46	1901,79	0,899	156,82	74,9	12,93	588,82	1166,7	206,57	14,52

День: 4 вариант 2

Возрас	тная категория:	7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетическая ценность		Витами	ны (мг)		Ми	неральнь	іе веществ	а (мг)
_	-	порции	Б	Ж	У	(ккал)	B 1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
70	Нарезка овощная (огурцы свеж.)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,009	3	0	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
260	Гуляш мясной	80	10,96	7,88	2,62	193	0,1	0,77	0	0,21	94,4	124,1	3,7	0,36
203	Макароны отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	0,063	0	0	0,4	10	36	6	0,3
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8	0,06	16,02	20,4	0,12	22,2	12	7,2	0,12
	/													
	Итого:		17,28	13,931	58,42	473,8	0,232	21,99	20,4	0,76	149,5	192,7	27,1	1,76
	обед		 											
89*	Салат из сельди с зеленым горошком	100	8,7	7,2	2,6	127	0,03	15,9	12,2	2,4	58	185,2	30,3	0,9
102	Суп картофельный с рисом	200	6,47	5,9	16,2	108,3	0,08	0,8	0	0,16	145,6	158,4	14,4	0,18
290	Курица тушеная, соус	100/50	10,62	10,2	2,32	201,4	0,045	25,5	0	1,5	87	70	11	0,2
318*	Картофель отварной с маслом	150	2,85	4,2	22,95	142,35	0,15	21	0	0,195	14,64	79,65	29,32	1,15
345	Компот из ягод +вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого:		32,72	28,28	91,39	779,45	0,458	88,7	12,2	5,195	405,44	647,45	131,52	5,97
	полдник													
	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	0	1,2	5,5	25	4,5	0,4
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Зефир	50	0,4	0,05	39,9	163	0	0	0	0	12,5	6	3	0,7
	Итого:		9,15	9,4	86,8	470	0,12	2,6	60	1,4	258	211	35,5	1,3
	Всего:		59,15	51,611	236,61	1723,25	0,81	113,29	92,6	7,355	812,94	1051,2	194,12	9,03

Возрас	тная категория:	7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетическая ценность		Витами	іны (мг)		Ми	інеральнь	іе вещесті	ва (мг)
		порции	Б	Ж	У	(ккал)	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
70	Нарезка овощная (помидоры св.)	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0,05	7	13	10	0,45
268	Биточки из куринного филе,соус	80/50	14,56	13,12	7,5	174	0,048	20	0	0,56	11,2	20,8	16	0,72
312	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	9	2,2
	Итого:		23,05	19,51	78,46	547,8	0,342	60,3	4	1,63	129,1	194,9	75,7	6,34
	обед													
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,8	3,78	14,2	98,5	0,04	3,4	0	2,1	11,58	40,2	15,1	0,78
82	Борщ со сметаной	200/10	3,6	7,97	19,9	127,04	0,05	10	_17	0,85	128	167	4,92	0,3
250	Бефстроганов	80	8,96	12,88	4,1	232	0,05	0,74	32,8		43,32	171,15	22,45	2,4
304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	0,03	-0	0	0,61	39,3	48	16,6	0,2
350	Кисель+ вит. С	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0	0,6	12	42	48	0,9
	Соль йодир.										EHMOG	токий	район	386
										,				
	Итого:		24,39	31,86	161,62	1050,64	0,338	30,94	49,8	5,2	259,4	568,55	138,47	7,12
	полдник													
	Слойка с яблоком	75	4,1	8,8	28,7	213,2	0,1	2	0	3	4	43	11	3,7
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,6	114,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Йогурт	150	4,5	3,75	20,7	135	0,045	1,5	15	0	168	129	19,5	0,15
	Итого:		9,38	12,6	77	463	0,19	29	15	3,1	259	232	47,6	5,05
	Всего:		56,82	63,97	317,08	2061,44	0,87	120,24	68,8	9,93	647,5	995,45	261,77	18,51

День: 6 вариант 2

Возрас	тная категория:	7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вещес	гва (г)	Энергетическая ценность		Витами	ны (мг)		Ми	неральнь	іе вещесті	за (мг)
	_	порции	Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
15	Сыр	20	4,64	5,9	0	75,8	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
173	Каша молочная с маслом (рис)	200/5	7,3	8,2	28,39	195,05	0,14	0	20	2,1	41	114	21	0,6
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
382	Какао	200	3,1	3,4	20,9	137	0,07	2,4	36	0,1	86	159	16	1,1
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98,3	0,016	0	2	0,7	25,8	59	4	0,32
	Итого:		18,58	19,85	77,73	566,45	0,29	2,54	110	3,42	335,4	479,1	62,7	3,39
	обед													
23	Салат из помидоров	100	1,1	6,2	4,6	80,6	0,04	18,3	0	2,08	17,21	17,13	11,62	0,8
103	Суп картофельный с макаронными	200	7,8	6,6	16	117,74	0,13	4,1	0	0,3	85	162	1,8	0,2
	изделиями													
440*	Говядина, тушенная с капустой	200	14,06	14,22	_20,7	284,36	0,05	0,12	58,2	1,3	40,3	125,7	23,03	1,8
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
	Соль йодир.													
	Итого:		27,84	28,4	109,22	777,1	0,413	58,02	58,2	5,42	280,71	491,03	106,95	10,94
	полдник													
	Кекс творожный	75	7,1	11,13	38,37	282	0,045	0,045	73,5	0,6	40,1	73,8	13,65	0,76
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Мармелад	40	0,04	0	31,76	128,4	0	0	0	0	1,6	0,04	0,08	0,16
	Итого:		7,34	11,13	85,73	466,4	0,045	2,245	73,5	0,6	57,7	81,84	19,73	1,72
	Всего:		53,76	59,38	272,68	1809,95	0,748	62,805	241,7	9,44	673,81	1052	189,38	16,05

День: 7 вариант 2

Возрас	тная категория:	7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вещес	гва (г)	Энергетическая ценность		Витами	іны (мг)		Ми	неральнь	іе вещесть	за (мг)
		порции	Б	Ж	У	(ккал)	Bı	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													I
15	Сыр	20	4,64	5,9	0	75,8	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
210	Омлет натуральный	150	13,9	24,8	2,6	289,7	0,1	0	151,5	0,5	65,1	171,9	14,06	1,95
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6
	Итого:		24,58	32,29	56,56	613,8	0,224	2,34	203,5	1,82	269,7	361	47,76	4,72
	обед													<u> </u>
52	Салат из свеклы	100	1,7	6,1	9,3	99,5	0,03	7,6	0	2,1	42,7	44,6	24,7	1,6
96	Рассольник со сметаной	200/10	3,75	5,2	11,16	125,6	0,1	1,8	17	0,8	139	93	6,4	0,4
260	Гуляш мясной	80	10,96	7,88	2,62	193	0,1	0,77	0	0,21	94,4	124,1	3,7	0,36
318*	Картофель отварной с маслом	150	2,85	4,2	22,95	142,35	0,15	21	0	0,195	14,64	79,65	29,32	1,15
345	Компот из ягод +вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.							4						
	Итого:		23,34	24,16	93,35	760,85	0,533	56,67	17	4,245	390,94	495,55	110,62	7,05
	полдник													
	Слойка с джемом	75	4,1	13,6	36,7	255	0,03	0	0	0,8	15	41	8	0,6
345	Компот из ягод +вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Йогурт	150	4,5	3,75	20,7	135	0,045	1,5	15	0	168	129	19,5	0,15
	Итого:		8,6	17,35	77,6	469,8	0,12	27	15	0,9	270	230	44,6	1,95
	Всего:		56,52	73,8	227,51	1844,45	0,877	86,01	235,5	6,965	930,64	1086,6	202,98	13,72

День: 8 вариант 2

Возрас	тная категория:	7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетическая ценность		Витами	ны (мг)		Ми	неральнь	іе веществ	а (мг)
		порции	Б	Ж	У	(ккал)	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
70	Нарезка овощная (помидоры св.)	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0,05	7	13	10	0,45
232	Рыба запеченая	80	12,96	8,74	12,2	184	0,088	0	16	0,24	97,8	144	9,4	0,32
312	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48
	Итого:		22,9	17,27	87,48	611,25	0,346	20,3	23	1,96	226,4	384,6	66,1	4,22
	обед													
20*	Салат (огурцы, яйцо, кукуруза, лук)	80	2,96	7,5	2,96	88,8	0,04	6,08	13,7	2,08	21,6	58,24	13,6	0,72
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,2	5,3	8,3	111,4	0,103	1,23	17	0,1	85	185	9,1	0,3
290	Курица тушеная, соус	100/50	10,62	10,2	2,32	201,4	0,045	25,5	0	1,5	87	70	11	0,2
304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	0,03	0	0	0,61	39,3	48	16,6	0,2
388	Напиток шиповника+вит.С	200	0,4	0,2	23,8	88,2	0,01	100	0	0,8	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Банан	1/100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Соль йодир.													
	Итого:		27,46	30,18	124,3	928,9	0,376	142,81	30,7	6,33	275,44	486,88	115,14	4,99
	полдник													
	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	0	1,2	5,5	25	4,5	0,4
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Творожок	170	14,96	8,5	7,14	164,9								
	Итого:		23,71	17,85	54,04	471,9	0,12	2,6	60	1,4	245,5	205	32,5	0,6
	Всего:		74,07	65,3	265,82	2012,05	0,842	165,71	113,7	9,69	747,34	1076,5	213,74	9,81

Возрас	тная категория:	7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетическая ценность		Витами	іны (мг)		Ми	неральнь	іе вещесті	ва (мг)
		порции	Б	Ж	У	(ккал)	Bı	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
63	Салат из моркови с курагой	60	1,02	0,8	9,9	51,18	0,005	1,1	0	0,03	24,8	38,1	26,6	0,6
268	Биточки мясные, соус	80/50	8,2	8,72	9,84	173,6	0,156	0,16	16	0,48	35,2	121	13,2	0,96
203	Макароны отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	0,063	0	0	0,4	10	36	6	0,3
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Итого:		16,86	15,81	82,25	538,88	0,278	3,46	16	1,33	88,6	250,2	66,5	3,83
	обед													
	Салат овощной (помидоры, огурцы, перец болг)	100	1	6,1	8,2	92	0,03	40,5	0	2,27	27,4	21,2	12,6	0,4
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,47	5,9	16,2	108,3	0,08	0,8	0	0,16	145,6	158,4	14,4	0,18
109**	Азу	230	18,7	19	18,28	359,6	0,06	4,9			30,52			1,4
389	Сок фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	9	2,2
	Соль йодир.													
	-													
	Итого:		31,65	32,58	128,4	866,5	0,378	78,2	0	4,97	258,72	325,8	73,4	6,92
	полдник							_				_	_	
15	Пицца школьная	100	10,4	9	24,2	339,8	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	Чай с молоком	200	3,1	3,64	19,4	122,1	0,04	0	0,03	0,1	116,8	87,3	13,58	0,14
	Итого:		13,5	12,64	43,6	461,9	0,05	0,14	52,03	0,2	292,8	187,3	20,58	0,34
	Всего:		62,01	61,03	254,25	1867,28	0,706	81,8	68,03	6,5	640,12	763,3	160,48	11,09

День: 10 вариант 2

Возрас	тная категория:	7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетическая ценность		Витами	іны (мг)		Ми	неральнь	іе вещесті	ва (мг)
	-	порции	Б	Ж	У	(ккал)	B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
223	Творожная запеканка со сгущ. молоком	120/30	14,84	14,29	38,5	344	0,15	0,3	100	2	177	255	40	1,2
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48
	Итого:		17,29	17,23	76,42	547,45	0,174	2,5	103	3,05	231,7	351,5	52	2,48
	обед													
20	Салат из огурцов	100	0,67	6	1,8	53,94	0,03	4,1	13,7	0,1	35	46	13	0,5
149	Суп рыбный	200	4,24	5,2	20,24	112,8	0,08	1	7,1	0,3	117,4	180	5	0,1
279	Тефтели мясные, соус	80/50	8,9	8,74	12,1	168,4	0,024	0	0	0,54	27,48	71	7,8	0,22
302	Гречка отварная	150	5,4	6,25	26,85	169,39	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
350	Кисель+ вит. С	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
	Соль йодир.													
	Итого:		24,09	27,57	134,71	825,13	0,402	16,9	20,8	3,63	264,08	547,2	100,7	8,56
	полдник													
	Пирожок песочный с яблоком	75	4,96	8,14	36,24	238	0,06	0,26	18	2,56	24	49,8	15,2	1,14
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0	0,6	12	42	48	0,9
	Итого:		13,01	13,89	76,14	490	0,16	15,86	58	3,16	284	275,8	91,2	2,24
	Всего:		54,39	58,69	287,27	1862,58	0,736	35,26	181,8	9,84	779,78	1174,5	243,9	13,28

День: 11 вариант 2

Возрас	тная категория:	7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетическая ценность		Витами	ны (мг)		Ми	неральны	іе вещесті	ва (мг)
		порции	Б	Ж	У	(ккал)	B 1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
70	Нарезка овощная (помидоры св.)	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0,05	7	13	10	0,45
290	Курица тушеная, соус	100/50	10,62	10,2	2,32	201,4	0,045	25,5	0	1,5	87	70	11	0,2
304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	0,03	0	0	0,61	39,3	48	16,6	0,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Мандарины	60	0,48	0,12	4,5	22,8	0,06	16,02	20,4	0,12	22,2	12	7,2	0,12
	Итого:		17,59	16,51	75,08	575	0,219	56,22	20,4	2,7	174,1	198,1	65,5	2,94
	обед													
50	Салат из свеклы с сыром	60	3,18	5,7	4,74	87,5		4,14			106,6		16,7	0,96
104	Суп с фрикадельками	200	3,76	2,22	12,31	114,8	0,12	10,8	9,7	1,2	17,4	104,1	28,47	1,54
260	Гуляш мясной	80	10,96	7,88	2,62	193	0,1	0,77	0	0,21	94,4	124,1	3,7	0,36
312	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,15	5,6	4	0,2	60,3	84	20	1
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	9	2,2
	Соль йодир.)	/							
	Итого:		27,68	22,48	108,49	841,2	0,583	66,81	13,7	2,95	410,9	488,4	124,37	9,6
	полдник													
	Коржик молочный	60	2,88	8,64	27	196,2	0,048	0	6	2,1	77,4	177	12	0,96
388	Напиток шиповника+вит.С	200	0,4	0,2	23,8	88,2	0,01	100	0	0,8	21,34	3,44	3,44	0,63
	Творожок	170	14,96	8,5	7,14	164,9								
	Итого:		18,24	17,34	57,94	449,3	0,058	100	6	2,9	98,74	180,44	15,44	1,59
	Всего:		63,51	56,33	241,51	1865,5	0,86	223,03	40,1	8,55	683,74	866,94	205,31	14,13

День: 12 вариант 2

Возрас	тная категория:	7-10 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетическая ценность		Витами	ны (мг)		Ми	неральнь	іе вещесті	ва (мг)
_	-	порции	Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
401	Оладьи со сгущенным молоком	100/30	10,13	10,33	60,4	374	0,17	0,57	24,8	4,28	143	176,6	42,8	1,6
382	Какао	200	3,1	3,4	20,9	137	0,07	2,4	36	0,1	86	159	16	1,1
	Банан	1/100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Итого:		14,73	14,23	102,3	607	0,28	12,97	60,8	4,78	237	363,6	90,8	3,3
	обед													
24	Салат из помидоров и огурцов	100	1,55	5,1	4,8	72,4	0,04	8,2	0	0,4	1,9	3,4	1,6	0,74
84	Борщ с фасолью, со сметаной	200/10	4,1	7,97	19,9	127,04	0,07	5,36	0	1,9	43,3	79,6	27,6	1,38
250	Бефстроганов из куринного филе	80	11,84	4,95	3,44	108	0,16	0,64	32,8		15,2	168,8	18,4	0,88
318*	Картофель отварной с маслом	150	2,85	4,2	22,95	142,35	0,15	21	0	0,195	14,64	79,65	29,32	1,15
389	Сок фруктовый	200	0,6	- 0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	9	2,2
	Соль йодир.													
	Итого:		25,82	23,8	136,81	756,39	0,628	67,2	32,8	5,035	130,24	477,65	123,32	9,09
	полдник													
	Круассан с повидлом	80	4,1	12,5	41,1	287	0,048	0	6	2,1	77,4	177	12	0,96
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Йогурт	150	4,5	3,75	20,7	135	0,045	1,5	15	0	168	129	19,5	0,15
	Итого:		8,8	16,25	75,8	478	0,093	3,7	21	2,1	257,4	314	37,5	1,91
	Всего:		49,35	54,28	314,91	1841,39	1,001	83,87	114,6	11,915	624,64	1155,3	251,62	14,3