

День: День 1 Понедельник (первая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
136	Чай с сахаром	200	0,4	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
145	Фрукт	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>18,19</b>	<b>14,67</b>	<b>81,63</b>	<b>542,63</b>	<b>0,39</b>	<b>45,07</b>	<b>0,022</b>	<b>0,</b>	<b>38,71</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>30,562</b>

День: День 2 Вторник (первая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		Завтрак											
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,	0,	132,945	0,	0,	0,489
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,4	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>21,21</b>	<b>12,06</b>	<b>74,07</b>	<b>530,71</b>	<b>0,151</b>	<b>4,971</b>	<b>0,022</b>	<b>0,</b>	<b>153,993</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,94</b>

День: День 3 Среда (первая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>		Завтрак											
66	Каша гречневая молочная жидкая	200	9,16	6,94	24,56	209,5	0,147	1,95	0,	0,	187,	0,	0,	1,526
382	какао с молоком	200	3,2	2,9	24,66	139,8	0,04	1,3	0,	0,	125,56	0,	0,	0,16
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
145	Фрукты	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>24,18</b>	<b>15,74</b>	<b>76,3</b>	<b>585,35</b>	<b>0,28</b>	<b>47,02</b>	<b>0,022</b>	<b>0,</b>	<b>321,985</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>27,546</b>

День: День 4 Четверг (первая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
	Каша риса молочная жидкая	200	7,68	5,92	30,92	217,36	0,16	1,238	0,	0,	129,216	0,	0,	0,901
174	Чай с сахаром	200	0,4	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
349	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
ПР	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
	Фрукты	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,562	0,	0,	13,537	0,	0,	1,639
101	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>19,45</b>	<b>11,95</b>	<b>74,29</b>	<b>514,75</b>	<b>0,237</b>	<b>4,87</b>	<b>0,022</b>	<b>0,</b>	<b>160,973</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>2,96</b>

День: День 5 Пятница (первая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,42	0,	0,	156,	0,	0,	0,18
144	Фрукты	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,
136	Чай с сахаром	200	0,4	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>19,18</b>	<b>16,09</b>	<b>82,9</b>	<b>563,43</b>	<b>0,383</b>	<b>7,92</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>196,135</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>17,242</b>

День: День 6 Суббота (первая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
204	Макароны с сыром	200,2	14,18	16,32	38,7	300,96	0,	0,24	113,7	0	238,	161,	18,28	1,11
243	Сосиска отварная	80	4,7	7,5	0,4	87,9	0,09	-	-	0	18,5	81	10	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,			0	9,2	34,8	13,2	0,44
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,4	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>22,52</b>	<b>24,3</b>	<b>68,94</b>	<b>528,88</b>	<b>0,214</b>	<b>3,841</b>	<b>113,7</b>	<b>0,</b>	<b>298,228</b>	<b>297,67</b>	<b>41,48</b>	<b>2,541</b>

День: День 7 Понедельник (вторая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,	0,	132,945	0,	0,	0,489
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	8,	0,	0,	0,36	
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	
136	Чай с сахаром	200	0,4	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	
144	Фрукты	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>21,11</b>	<b>12,28</b>	<b>86,14</b>	<b>582,84</b>	<b>0,169</b>	<b>8,87</b>	<b>0,022</b>	<b>0,</b>	<b>152,815</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>12,909</b>

День: День 8 Вторник (вторая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
70	Каша пшеничная молочная жидкая	200	10,42	6,76	25,86	224,94	0,1	0,9	0,	0,	185,86	0,	0,	0,72
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	
136	Чай с сахаром	200	0,4	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	
145	Фрукты	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>22,64</b>	<b>12,66</b>	<b>67,98</b>	<b>521,09</b>	<b>0,193</b>	<b>45,97</b>	<b>0,022</b>	<b>0,</b>	<b>204,305</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>26,64</b>

День: День 9 Среда (вторая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,	0,	132,945	0,	0,	0,489
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,4	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>20,81</b>	<b>12,06</b>	<b>74,07</b>	<b>530,71</b>	<b>0,151</b>	<b>4,971</b>	<b>0,022</b>	<b>0,</b>	<b>153,993</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,94</b>

День: День 10 Четверг (вторая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>Завтрак</b>											
204	Макароны с сыром	200/2	14,18	16,32	38,7	300,96	0,09	0,24	113,7	0	238,60	161,87	18,28	1,11
243	Сосиска отварная	80	4,7	7,5	0,4	87,9	0,09	-	-	0	18,5	81	10	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,09			0	9,2	34,8	13,2	0,44
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,4	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>22,52</b>	<b>24,3</b>	<b>68,94</b>	<b>528,88</b>	<b>0,214</b>	<b>3,841</b>	<b>113,7</b>	<b>0,</b>	<b>298,228</b>	<b>297,67</b>	<b>41,48</b>	<b>2,541</b>

День: День 11 Пятница (вторая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
83	плов сладкий с изюмом	200	7,8	3,4	27,64	295,8	9,1	0,78	0,	0,	289,	0,	0,	1,28
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,4	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>16,69</b>	<b>6,6</b>	<b>58,96</b>	<b>507,82</b>	<b>9,164</b>	<b>4,381</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>310,048</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>1,731</b>

День: День 12 Суббота (вторая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	витамины,				минеральные			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
70	Каша пшеничная молочная жидкая	200	10,42	6,76	25,86	224,94	0,1	0,9	0,	0,	185,86	0,	0,	0,72
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,42	0,	0,	156,	0,	0,	0,18
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
382	какао с молоком	200	3,2	2,9	24,66	139,8	0,04	1,3	0,	0,	125,56	0,	0,	0,16
156	Фрукты	100	0,5	1,5	21,	96,	0,04	10,	0,	0,	8,	0,	0,	0,
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>26,11</b>	<b>13,92</b>	<b>57,93</b>	<b>525,83</b>	<b>0,158</b>	<b>6,182</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>482,157</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>2,699</b>

День: День 1 Понедельник (первая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>			<b>Обед</b>										
82	Куриная грудка тушеная	100	19	1,5	1,2	93,9	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9	0,98
204	Макароны отварные	150	10,64	12,24	29	225,72	0,08	0,24	113,7	285,68	181,87	18,28	1,11
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
376	Чай с сахаром	200/15	0	0,4	15,4	60,1		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
45	Закуска из капусты с морковью	80	1,064	4,86	6,82	48,32	0,02	19,54	-	34,4	22,65	12,8	0,42
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>370,</b>	<b>33,944</b>	<b>19,4</b>	<b>71,94</b>	<b>524,84</b>	<b>0,18</b>	<b>28,59</b>	<b>113,7</b>	<b>382,66</b>	<b>305,13</b>	<b>76,91</b>	<b>5,08</b>

День: День 2 Вторник (первая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>			<b>Обед</b>										
102	Суп гороховый с картофелем и растительным маслом	200	7	3,6	10,4	99,4	0,18	4,66	113,7	34,14	72,48	28,46	1,64
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
338	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43,	0,03	45,	0	0,225	0	0	2,25
45	Закуска из капусты с морковью	100	1,5	1,7	7,2	50,2	0,02	19,54	-	34,4	22,65	12,8	0,42
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>24,67</b>	<b>6,65</b>	<b>71,3</b>	<b>489,31</b>	<b>0,29</b>	<b>70,53</b>	<b>113,7</b>	<b>211,295</b>	<b>241,04</b>	<b>80,02</b>	<b>6,75</b>

День: День 3 Среда (первая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>			<b>Обед</b>										
112	Мясной суп с картофелем и рисом	200	8,4	5,8	23,4	176	0,07	4,86	23,6	46,18	19,04	0,8	
27	Капуста тушеная с морковью	100	2,1	5,3	12,9	106,8	0,04	43,8		18,16	17,83	12,5	0,62
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>17,52</b>	<b>12,17</b>	<b>81,82</b>	<b>504,71</b>	<b>0,17</b>	<b>49,99</b>	<b>23,6</b>	<b>206,87</b>	<b>182,78</b>	<b>52,06</b>	<b>3,06</b>

День: День 4 Четверг (первая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>			<b>Обед</b>											
101	Суп картофельный с крупой	200	11,6	3,8	6,4	109	0,0	6,6		21,36	44,7	16,2	0,7	
23	Салат из свежей капусты, моркови и перца	100	1,5	6,3	4,9	81,9	0,0	14,4		14,19	25,4	13,9	0,66	
376	Чай с сахаром	200	0	0,4	15,4	60,1		0,27		13,6	22,1	11,7	2,13	
338	Груши		0,36	0,14	12,13	57	0,03	45	0	0,225	0	0	2,25	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,0			9,2	34,8	13,2	0,44	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>640,</b>	<b>16,7</b>	<b>11,04</b>	<b>58,35</b>	<b>404,8</b>	<b>0,14</b>	<b>66,31</b>	<b>0,</b>	<b>58,575</b>	<b>127,18</b>	<b>57,11</b>	<b>6,18</b>

День: День 5 Пятница (первая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>			<b>Обед</b>											
82	Суп куриный с крупой и картофелем	200	8	6,6	4,4	108,2	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9	0,98	
144	Яблоки	100	0,26	0,17	11,41	52	0,022	7,5	0	1,65	0	0	12	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44	
45	Закуска из капусты с морковью и с горохом	100	1,9	3,1	5,8	58	0,02	19,54	-	34,4	22,65	12,8	0,42	
376	Чай с сахаром	200/15	0	0,4	15,4	60,1		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>440,</b>	<b>13,4</b>	<b>10,67</b>	<b>56,53</b>	<b>375,1</b>	<b>0,122</b>	<b>35,85</b>	<b>0,</b>	<b>98,63</b>	<b>123,26</b>	<b>58,63</b>	<b>15,97</b>

День: День 6 Суббота (первая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>			<b>Обед</b>											
104	Суп с мясными фрикадельками	254	6,6	7,7	9,8	134,7	0,09	8,86		23,76	57,78	23,74	0,92	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44	
23	Салат из свежей капусты, моркови и перца	100	1,5	6,3	4,9	81,9	0,0	14,4		14,19	25,4	13,9	0,66	
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	132,8	0,02	0,8		5,84	46	33	0,96	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>594,</b>	<b>12,5</b>	<b>14,7</b>	<b>81,48</b>	<b>446,2</b>	<b>0,18</b>	<b>24,1</b>	<b>0,</b>	<b>52,99</b>	<b>164,05</b>	<b>83,9</b>	<b>2,98</b>

День: День 7 Понедельник (вторая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>			<b>Обед</b>										
112	Мясной суп с картофелем и рисом	200	8,4	5,8	23,4	176	0,07	4,86	23,6	46,18	19,04	0,8	
376	Чай с сахаром	200/15	0	0,4	15,4	60,1		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
144	Яблоки	100	0,26	0,17	11,41	52,	0,022	7,5	0,	1,65	0,	0	12
46	Закуска из капусты с горохом (сезон)	100	0,09	4,08	1,48	72,08		13,49		26,78	23,47	12,8	0,78
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>11,99</b>	<b>10,85</b>	<b>71,21</b>	<b>456,98</b>	<b>0,158</b>	<b>26,12</b>	<b>23,6</b>	<b>97,41</b>	<b>99,44</b>	<b>38,53</b>	<b>15,35</b>

День: День 8 Вторник (вторая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>			<b>Обед</b>											
82	Куриная грудка тушеная	100	19	1,5	1,2	93,9	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9	0,98	
204	Макароны отварные	150	10,64	12,24	29	225,72	0,08	0,24	113,7	285,68	181,87	18,28	1,11	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44	
376	Чай с сахаром	200/15	0	0,4	15,4	60,1		0,27		13,6	22,13	11,73	2,13	
45	Закуска из капусты с морковью	80	1,064	4,86	6,82	48,32	0,02	19,54	-	34,4	22,65	12,8	0,42	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>370,</b>	<b>33,944</b>	<b>19,4</b>	<b>71,94</b>	<b>524,84</b>	<b>0,18</b>	<b>28,59</b>	<b>113,7</b>	<b>382,66</b>	<b>305,13</b>	<b>76,91</b>	<b>5,08</b>

День: День 9 Среда (вторая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>			<b>Обед</b>										
82	Суп куриный с рисом и картофелем	200	5,4	4	7	84,4	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9	0,98
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
46	Закуска из капусты с горохом (сезон)	100	0,09	4,08	1,48	72,08		13,49		26,78	23,47	12,8	0,78
338	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43,	0,03	45,	0	0,225	0	0	2,25
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>13,41</b>	<b>9,35</b>	<b>62,1</b>	<b>421,39</b>	<b>0,156</b>	<b>68,36</b>	<b>0,</b>	<b>209,315</b>	<b>213,06</b>	<b>72,46</b>	<b>6,45</b>

День: День 10 Четверг (вторая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>			<b>Обед</b>										
102	Суп чечевичный с говядиной	267	10,7	7,4	9,6	148,1	0,1	4,66	113,7	34,14	12,4	28,4	1,64
23	Салат из свежей капусты, моркови и перца	10	1,5	6,3	4,9	81,9	0,0	14,4		14,19	25,4	13,9	0,66
144	Яблоки	100	0,26	0,17	11,41	52,	0,022	7,5	0,	1,65	0,	0	12
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,0			9,2	34,8	13,2	0,44
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,4	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	11,848	0,	0,34	0,06
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>16,1</b>	<b>14,35</b>	<b>55,75</b>	<b>422,02</b>	<b>0,276</b>	<b>30,201</b>	<b>113,7</b>	<b>71,028</b>	<b>132,75</b>	<b>55,96</b>	<b>14,8</b>

День: День 11 Пятница (вторая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>			<b>Обед</b>										
112	Мясной суп с картофелем и рисом	200	8,4	5,8	23,4	176	0,07	4,86	23,6	46,18	19,04	0,8	
27	Капуста тушеная с рисом	100	2,1	5,3	12,9	106,8	0,04	43,8		18,16	17,83	12,5	0,62
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,04			9,2	34,8	13,2	0,44
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>17,52</b>	<b>12,17</b>	<b>81,82</b>	<b>504,71</b>	<b>0,17</b>	<b>49,99</b>	<b>23,6</b>	<b>206,87</b>	<b>182,78</b>	<b>52,06</b>	<b>3,06</b>

День: День 12 Суббота (вторая неделя)

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>			<b>Обед</b>										
102	Суп гороховый	200	4,39	0,42	13,22	118,6	0,1	4,66		34,14	12,4	28,4	1,64
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	0,0			9,2	34,8	13,2	0,44
45	Закуска из капусты с морковью	100	1,5	1,7	7,2	50,2	0,0	19,5	-	34,4	22,6	12,8	0,42
156	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,	0,04	10,	0	3,2	11,	11	0,42
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,0	1,33		133,33	111,	25,5	2
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>13,41</b>	<b>4,69</b>	<b>86,94</b>	<b>486,71</b>	<b>0,3</b>	<b>35,53</b>	<b>0,</b>	<b>214,27</b>	<b>273,89</b>	<b>91,02</b>	<b>4,92</b>