

День: Понедельник  
Сезон: Зимне-весенний

Неделя: первая  
Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
260/2013	Каша "Дружба"	150	3,94	8,74	18,79	169,65	0,06	0,99	0,06	0,15	94,95	22,95	0,42	105,30
100/2013	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	10,00	0,18	118,00
105/2013	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	0,00	0,02	0,02
501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	14,00	0,10	90,00
112/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
108/2013	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,20	11,00
<b>Итого:</b>			<b>18,41</b>	<b>25,91</b>	<b>81,47</b>	<b>615,3</b>	<b>0,216</b>	<b>12,43</b>	<b>0,185</b>	<b>1,38</b>	<b>433,15</b>	<b>66,45</b>	<b>3,75</b>	<b>373,069</b>

День: Вторник  
Сезон: Зимне-весенний

Неделя: первая  
Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
395/2013	Сосиска молочная	100/5	10,42	25,02	0,04	267,40	0,14	0,00	0,03	0,45	31,60	17,00	1,61	134,95
429/2013	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	28,50	1,05	85,50
494/2013	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
<b>Итого:</b>			<b>19,37</b>	<b>32,22</b>	<b>68,49</b>	<b>642,65</b>	<b>0,36</b>	<b>7,90</b>	<b>0,08</b>	<b>1,43</b>	<b>99,80</b>	<b>58,00</b>	<b>3,89</b>	<b>273,20</b>

День: Среда  
Сезон: Зимне-весенний

Неделя: первая  
Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
404/2013	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	0,06	4,71	0,03	0,57	35,71	22,86	1,57	158,57
291/2013	Макароны отварные	150	5,66	0,68	29,04	149,40	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	8,10	0,78	35,70
493/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00
108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
<b>Итого:</b>			<b>35,03</b>	<b>17,57</b>	<b>81,51</b>	<b>628,51</b>	<b>0,20</b>	<b>4,73</b>	<b>0,03</b>	<b>2,20</b>	<b>67,41</b>	<b>42,46</b>	<b>3,48</b>	<b>246,02</b>

День: Четверг  
Сезон: Зимне-весенний

Неделя: первая  
Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
342/2013	Рыба, тушеная в сметанном соусе	100	9,70	5,20	2,90	97,00	0,07	1,60	0,02	2,65	31,50	24,50	0,50	144,50
414/2013	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	22,80	0,53	70,80
106/2013	Овощи натуральные (огурцы свежие)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	6,00	0,27	7,80
495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	15,00	0,40	93,00
108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
<b>Итого:</b>			<b>20,83</b>	<b>13,21</b>	<b>90,26</b>	<b>563,05</b>	<b>0,23</b>	<b>10,40</b>	<b>0,07</b>	<b>3,98</b>	<b>182,80</b>	<b>78,80</b>	<b>2,53</b>	<b>364,85</b>

День: Пятница  
Сезон: Зимне-весенний

Неделя: первая  
Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
316/2013	Запеканка рисовая с творогом	150	8,60	8,40	37,70	261,00	0,05	0,10	0,10	0,40	53,00	25,00	0,80	133,00
481/2013	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	0,01	0,04	61,40	6,80	0,04	43,80
494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
<b>Итого:</b>			<b>15,84</b>	<b>10,70</b>	<b>100,90</b>	<b>563,85</b>	<b>0,14</b>	<b>3,10</b>	<b>0,11</b>	<b>1,27</b>	<b>143,60</b>	<b>44,30</b>	<b>2,07</b>	<b>229,55</b>

День: Суббота  
Сезон: Зимне-весенний

Неделя: первая  
Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
301/2013	Омлет натуральный	150	12,92	20,08	3,46	244,62	0,09	0,46	0,30	0,69	122,31	18,46	2,31	230,77
90/2013	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	45	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	0,40	13,00
520/2013	Напиток хлопьевый	200	0,10	0,00	20,70	83,00	0,00	1,20	0,00	0,00	3,00	3,00	0,20	2,00
108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
<b>Итого:</b>			<b>25,42</b>	<b>30,18</b>	<b>70,96</b>	<b>656,87</b>	<b>0,20</b>	<b>1,76</b>	<b>0,38</b>	<b>1,92</b>	<b>325,31</b>	<b>163,96</b>	<b>3,74</b>	<b>294,52</b>

День: Понедельник  
Сезон: Зимне-весенний

Неделя: вторая  
Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
247/2013	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	150	6,42	10,59	23,64	215,55	0,14	1,07	0,06	0,60	115,95	53,25	1,28	181,20
100/2013	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	10,00	0,18	118,00
105/2013	Масло сливочное фасованое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	0,00	0,02	1,90
496/2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	27,00	0,80	110,00
108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
112/2013	Апельсин	200	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	0,30	23,00
<b>Итого:</b>			<b>21,79</b>	<b>28,16</b>	<b>93,72</b>	<b>722,20</b>	<b>0,31</b>	<b>62,51</b>	<b>0,19</b>	<b>1,83</b>	<b>470,15</b>	<b>113,75</b>	<b>3,41</b>	<b>482,85</b>

День: Вторник  
Сезон: Зимне-весенний

Неделя: вторая  
Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P
395/2013	Сосиска молочная с маслом сливочным	100/5	10,42	25,02	0,04	267,40	0,14	0,00	0,03	0,45	31,60	17,00	1,61	134,95
291/2013	Макароны отварные	150	5,66	0,68	29,04	149,40	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	8,10	0,78	35,70
494/2013	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
<b>Итого:</b>			<b>21,88</b>	<b>26,30</b>	<b>81,18</b>	<b>654,05</b>	<b>0,28</b>	<b>2,82</b>	<b>0,03</b>	<b>2,08</b>	<b>66,50</b>	<b>37,60</b>	<b>3,62</b>	<b>223,40</b>



День: Среда  
Сезон: Зимне-весенний

Неделя: вторая  
Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
388/2013	Тефтели из говядины в молочном соусе	70/30	10,30	10,70	8,00	170,00	0,05	1,00	0,07	0,40	23,00	15,00	1,60	110,00
414/2013	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	22,80	0,53	70,80
495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	15,00	0,40	93,00
108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
<b>Итого:</b>			<b>21,19</b>	<b>18,68</b>	<b>94,61</b>	<b>631,85</b>	<b>0,20</b>	<b>2,30</b>	<b>0,12</b>	<b>1,52</b>	<b>170,10</b>	<b>63,30</b>	<b>3,36</b>	<b>322,55</b>

День: Четверг  
Сезон: Зимне-весенний

Неделя: вторая  
Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
337/2013	Рыба запеченая в омлете	100	15,90	7,80	3,20	147,00	0,09	0,50	0,06	4,10	40,00	25,00	1,00	203,00
22/2013	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,02	9,90	0,00	3,00	7,80	10,80	0,48	14,40
520/2013	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	20,70	83,00	0,00	1,20	0,00	0,00	3,00	3,00	0,20	2,00
108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
<b>Итого:</b>			<b>22,30</b>	<b>14,52</b>	<b>62,90</b>	<b>472,25</b>	<b>0,19</b>	<b>11,60</b>	<b>0,06</b>	<b>7,93</b>	<b>65,80</b>	<b>49,30</b>	<b>2,51</b>	<b>268,15</b>

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
407/2013	Рагу из птицы	150	11,83	12,34	13,63	212,57	0,10	8,91	0,02	2,66	21,43	33,43	1,54	119,14
106/2013	Овощи натуральные (огурцы свежие)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	6,00	0,27	7,80
511/2013	Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,01	24,00	0,00	0,00	11,00	9,00	0,40	10,00
108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15	10,5	0,83	48,75
<b>Итого:</b>			<b>18,07</b>	<b>13,07</b>	<b>68,48</b>	<b>464,02</b>	<b>0,21</b>	<b>40,41</b>	<b>0,02</b>	<b>3,70</b>	<b>51,63</b>	<b>58,93</b>	<b>3,04</b>	<b>185,69</b>

День: Суббота  
Сезон: Зимне-весенний

Неделя: вторая  
Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
295/2013	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,08	7,58	25,50	206,25	0,06	0,08	0,05	0,75	155,25	15,00	0,83	126,00
81/2013	Бургер с вареной колбасой	50	5,20	8,60	9,80	137,00	0,09	0,00	0,00	0,40	10,00	8,00	0,70	57,00
507/2013	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00
108/2013	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
<b>Итого:</b>			<b>20,48</b>	<b>16,98</b>	<b>95,30</b>	<b>615,50</b>	<b>0,25</b>	<b>4,38</b>	<b>0,05</b>	<b>2,18</b>	<b>202,25</b>	<b>47,50</b>	<b>3,46</b>	<b>247,75</b>