

# ООО "ЭЛЛАДА"

## Примерный рацион питания детей 7-11 лет

Согласовано:  
Директор МОУ "Основная школа №32"

Хиноверова М.В.

Утверждаю:

Директор ООО "Эллада" Бекетова А.А.

Меню разработано на основе: Сборника рецептов и блюд ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" 2008 г.  
1 Неделя День 1 Понедельник возрастная категория 7-11 лет.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергети ческая	Витамины, мг											
			белки	жиры	углево		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	<b>ЗАВТРАК:</b> Макаронны с сыром,																	
227/2008	Маслом	180	12,19	14,33	30,71	300,57	0,38	0,00	0,08	2,90	215,90	277,00	74,50	4,00				
269/2008	Какао с молоком	200	4,60	3,93	25,95	153,92	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31				
таблица	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,35	14,49	78,00	0,08	0	0	0	9,2	0	0	0,76				
89/2008	Фрукт сезонный	100	0,40	0,04	21,30	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>19,56</b>	<b>19,65</b>	<b>92,45</b>	<b>577,49</b>	<b>0,55</b>	<b>11,69</b>	<b>0,12</b>	<b>3,12</b>	<b>404,25</b>	<b>437,75</b>	<b>122,95</b>	<b>8,27</b>				
	<b>ОБЕД:</b>																	
	Суп картофельный с																	
45/2008	горохом	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80				
200/2008	Тертлеи мясные	100	12,85	14,60	8,74	217,83	0,09	2,16	0,05	0,51	135,50	182,50	29,25	1,61				
224/2008	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	0,03	0	0,03	0,28	5,5	74,92	24,33	0,49				
таблица	порционный	60	0,40	0,05	1,25	8,40	0,00	0,50	0,00	0,00	1,15	0,00	0,00	0,03				
299/2008	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,24				
таблица	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102,00	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>22,31</b>	<b>24,90</b>	<b>95,75</b>	<b>712,36</b>	<b>0,26</b>	<b>11,07</b>	<b>0,32</b>	<b>1,36</b>	<b>173,23</b>	<b>360,94</b>	<b>87,60</b>	<b>4,41</b>				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1310</b>	<b>41,87</b>	<b>44,55</b>	<b>188,20</b>	<b>1289,85</b>	<b>0,81</b>	<b>22,76</b>	<b>0,44</b>	<b>4,48</b>	<b>577,48</b>	<b>798,69</b>	<b>210,55</b>	<b>12,68</b>				

1 Неделя День 2

Вторник

возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	<b>ЗАВТРАК:</b>																		
132/2008	Омлет натуральный	150	13,40	15,80	3,50	255,80	0,08	0,71	0,28	0,62	114,58	217,10	17,94	2,24					
294/2008	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29					
таблица	Хлеб пшеничный	40	3,8	1,35	25	78	0,08	0	0	0	9,2	0	0	0,76					
365/2008	Масло сливочное	10	0,80	7,20	1,27	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02					
89/2008	Фрукт сезонный	100	0,40	0,40	21,30	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20					
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>18,47</b>	<b>24,76</b>	<b>66,38</b>	<b>506,42</b>	<b>0,19</b>	<b>13,51</b>	<b>0,34</b>	<b>0,93</b>	<b>148,43</b>	<b>234,64</b>	<b>29,33</b>	<b>5,51</b>					
	<b>ОБЕД:</b>																		
23/2008	Салат из свежклы	60	0,71	2,54	4,75	69,00	0,00	0,95	0,00	1,15	15,82	18,44	9,41	0,60					
	Пи из св капусты с сметаной	250	3,23	9,78	11,40	142,94	0,06	23,64	0,25	2,58	55,04	51,57	23,85	0,88					
161/2008	Колбаски рыбные	90	11,77	8,10	7,83	139,63	0,10	0,43	0,05	0,81	36,10	157,36	24,53	0,70					
241/2008	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,13	5,39	0,04	0,20	39,96	88,05	27,82	1,00					
280/2008	Компот из изюма	200	0,32	0,02	28,84	116,82	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29					
таблица	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102,00	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24					
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>790</b>	<b>22,06</b>	<b>27,78</b>	<b>92,95</b>	<b>730,84</b>	<b>0,33</b>	<b>33,21</b>	<b>0,34</b>	<b>5,11</b>	<b>162,37</b>	<b>361,36</b>	<b>97,95</b>	<b>4,71</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1290</b>	<b>40,53</b>	<b>52,54</b>	<b>159,33</b>	<b>1237,26</b>	<b>0,52</b>	<b>46,72</b>	<b>0,68</b>	<b>6,04</b>	<b>310,80</b>	<b>596,00</b>	<b>127,28</b>	<b>10,22</b>					

1 Неделя День 3

Среда

возрастная категория 7-11 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК:</b>																		
	Каша пшенная с маслом	200	8,30	7,44	35,12	232,70	0,21	1,34	0,05	0,17	136,35	189,94	48,49	1,24					
112/2008	Каша пшенная с маслом	200	8,30	7,44	35,12	232,70	0,21	1,34	0,05	0,17	136,35	189,94	48,49	1,24					
286/2008	Кофейный напиток на таблица	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,30	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25					
365/2008	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,35	14,49	78,00	0,08	0	0	0	9,2	0	0	0,76					
366/2008	Масло сливочное	10	0,8	7,2	1,27	66,0	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02					
89/2008	Сыр порционный	10	3,48	4,42	0,00	36,40	0,00	0,09	0,02	0,06	105,00	105,00	4,95	0,12					
	Фрукт сезонный	100	1,50	0,10	21,00	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20					
	<b>Итого Завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>19,24</b>	<b>23,70</b>	<b>91,59</b>	<b>576,79</b>	<b>0,36</b>	<b>12,73</b>	<b>0,15</b>	<b>0,58</b>	<b>392,34</b>	<b>402,90</b>	<b>80,49</b>	<b>4,59</b>					
	<b>ОБЕД:</b>																		
	Салат из св. капусты с маслом	60	0,54	5,10	3,16	60,70	0,01	13,52	0,00	2,26	15,52	10,26	5,92	0,60					
4/2008	Борщ из св. капусты со сметаной	200	1,93	6,34	10,05	84,00	0,03	8,75	0,21	2,36	47,05	46,21	19,77	0,87					
37/2008	Печень по-строгановски	100	21,20	26,31	4,27	306,50	0,30	9,09	7,92	1,12	51,34	326,85	21,36	6,60					
227/2008	Макаронны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,09	0,00	0,03	0,99	13,09	55,27	20,68	1,15					
289/2008	Компот из шиповника	200	0,68	0,00	29,21	46,87	0,01	130,00	0,09	0,34	6,05	1,60	1,60	0,31					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102,00	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24					
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>800</b>	<b>32,71</b>	<b>44,32</b>	<b>98,85</b>	<b>811,16</b>	<b>0,48</b>	<b>161,36</b>	<b>8,25</b>	<b>7,43</b>	<b>142,25</b>	<b>482,59</b>	<b>79,33</b>	<b>10,77</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1350</b>	<b>51,95</b>	<b>68,02</b>	<b>190,44</b>	<b>1387,95</b>	<b>0,84</b>	<b>174,09</b>	<b>8,40</b>	<b>8,01</b>	<b>534,59</b>	<b>885,49</b>	<b>159,82</b>	<b>15,36</b>					

1 Неделя День 4

Четверг

возрастная категория 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	<b>ЗАВТРАК:</b>																	
141/2008	Запеканка творожная со слущ. молоком	150	27,68	11,47	27,57	324,21	0,08	0,66	0,08	0,56	232,03	321,13	38,00	1,27				
299/2008	Чай с сахаром	200	0	0	15,4	60,16	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,24				
таблица	Хлеб пшеничный	40	2,37	1,35	14,49	78,00	0,08	0	0	0	9,2	0	0	0,76				
365/2008	Масло сливочное	10	0,80	7,20	1,27	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02				
89/2008	Фрукт сезонный	100	0,40	0,40	21,30	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>500</b>	<b>31,25</b>	<b>20,42</b>	<b>80,03</b>	<b>528,37</b>	<b>0,19</b>	<b>10,66</b>	<b>0,14</b>	<b>0,86</b>	<b>263,08</b>	<b>337,13</b>	<b>48,55</b>	<b>4,49</b>				
	<b>ОБЕД:</b>																	
	Салат из св. моркови с маслом	60	0,70	6,06	6,24	82,00	0,06	2,64	1,00	2,38	14,34	29,16	20,04	0,36				
9/2008	Суп молочный с рисом	250	6,18	7,58	23,28	185,68	0,08	1,14	1,08	2,90	212,08	184,50	33,26	0,36				
181/2008	Жаркое по-домашнему	200	20,49	15,75	20,12	303,71	0,18	9,27	0,02	0,60	25,01	231,84	43,09	3,61				
283/2008	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02				
таблица	Хлеб ржанопшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102,00	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>750</b>	<b>30,77</b>	<b>30,67</b>	<b>94,37</b>	<b>787,18</b>	<b>0,39</b>	<b>14,27</b>	<b>2,28</b>	<b>7,92</b>	<b>310,13</b>	<b>532,43</b>	<b>138,42</b>	<b>6,59</b>				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1250</b>	<b>62,02</b>	<b>51,09</b>	<b>174,40</b>	<b>1315,55</b>	<b>0,58</b>	<b>24,93</b>	<b>2,42</b>	<b>8,78</b>	<b>573,21</b>	<b>869,56</b>	<b>186,97</b>	<b>11,08</b>				

1 Неделя День 5

Пятница

возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	<b>ЗАВТРАК:</b>																
	Каша гречневая вязкая на молоке	200	7,94	8,21	35,13	246,17	0,22	1,73	0,05	0,29	168,95	222,40	78,65	2,12			
104/2008	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29			
294/2008	Хлеб пшеничный	30	3,80	1,35	25,00	78,00	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
366/2008	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0,00	54,60	0,00	0,09	0,02	0,06	105,00	105,00	4,95	0,12			
89/2008	Фрукт сезонный	100	0,40	3,60	10,40	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>545</b>	<b>15,69</b>	<b>17,59</b>	<b>85,84</b>	<b>485,39</b>	<b>0,28</b>	<b>14,62</b>	<b>0,08</b>	<b>0,83</b>	<b>303,10</b>	<b>373,74</b>	<b>102,44</b>	<b>5,66</b>			
	<b>ОБЕД:</b>																
16/2008	Салат из св. огурцов	60	0,60	6,00	1,80	62,40	0,03	5,46	0,01	2,70	12,54	23,04	7,62	0,36			
44/2008	Суп из овощей со сметаной	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,28	22,63	0,81			
209/2008	Котлета куриная	90	16,10	18,18	10,98	178,20	0,07	1,22	0,08	0,62	16,26	128,22	17,78	1,43			
241/2008	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,13	5,39	0,04	0,20	39,96	88,05	27,82	1,00			
274/2008	Кисель п/я	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	18,48	0,00	0,03			
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102,00	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>800</b>	<b>25,42</b>	<b>31,38</b>	<b>92,72</b>	<b>734,48</b>	<b>0,33</b>	<b>21,52</b>	<b>0,36</b>	<b>1,41</b>	<b>83,11</b>	<b>337,43</b>	<b>78,23</b>	<b>4,51</b>			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1345</b>	<b>41,11</b>	<b>48,97</b>	<b>178,56</b>	<b>1219,87</b>	<b>0,61</b>	<b>36,14</b>	<b>0,44</b>	<b>2,24</b>	<b>386,21</b>	<b>711,17</b>	<b>180,67</b>	<b>10,17</b>			

2 Неделя

День 1

Понедельник

возрастная категория 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК:</b>																		
109/2008	Каша геркулесовая с маслом	200	6,48	6,11	23,11	212,43	0,19	1,42	0,05	0,57	152,31	207,2	50,97	1,33					
269/2008	Какао с молоком	200	4,6	3,93	25,95	153,92	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,8	39,45	1,31					
таблица	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,35	14,49	78,00	0,08	0	0	0	9,2	0	0	0,76					
365/2008	Масло сливочное	10	0,8	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02					
366/2008	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0,1	54,6	0	0,09	0,02	0,06	105	105	4,95	0,12					
89/2008	Фрукт сезонный	100	1,5	0,1	21	89	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2					
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>555</b>	<b>19,23</b>	<b>23,11</b>	<b>84,75</b>	<b>575,95</b>	<b>0,36</b>	<b>13,2</b>	<b>0,16</b>	<b>0,95</b>	<b>448,06</b>	<b>475,9</b>	<b>104,42</b>	<b>5,74</b>					
	<b>ОБЕД:</b>																		
	Суп картофельный с рыбой	250	7,03	4,11	8,3	116,24	0,15	10,65	0,2	0,31	22,68	122,3	33,72	1,28					
193/2008	Плов мясной	200	16,33	20,69	48,1	418,37	0,09	1,2	0,32	0,76	21,4	230,2	47,47	3,1					
таблица	Огурец св. порционный	60	0,4	0,05	1,25	7	0	0,5	0	0	1,15	0	0	0,03					
294/2008	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	2,34	2,8					
таблица	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24					
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>750</b>	<b>26,67</b>	<b>26,14</b>	<b>89,8</b>	<b>705,23</b>	<b>0,28</b>	<b>15,15</b>	<b>0,52</b>	<b>1,44</b>	<b>60,68</b>	<b>398,4</b>	<b>93,53</b>	<b>8,45</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1305</b>	<b>45,9</b>	<b>49,25</b>	<b>174,55</b>	<b>1281,18</b>	<b>0,64</b>	<b>28,35</b>	<b>0,68</b>	<b>2,39</b>	<b>508,74</b>	<b>874,3</b>	<b>197,95</b>	<b>14,19</b>					

2 Неделя

День 2

Вторник возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК:</b>																		
контр.																			
прораб.	Греча по купечески	150	20,55	11,25	29,55	298,2	0,15	0,01	0,01	0,3	14,7	84,3	9,75	1,05					
	Огурец свежий																		
таблица	порционный	30	0,3	0	0,9	4,2	0,09	0	0,03	0,99	13,09	55,27	20,68	1,15					
299/2008	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,24					
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,13	0,96	12,63	76,5	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93					
89/2008	Фрукт сезонный(банан)	100	1,5	0,1	21	89	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2					
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>510</b>	<b>24,48</b>	<b>12,31</b>	<b>79,12</b>	<b>528,06</b>	<b>0,3</b>	<b>10,01</b>	<b>0,05</b>	<b>1,76</b>	<b>54,14</b>	<b>184,4</b>	<b>48,43</b>	<b>5,57</b>					
	<b>ОБЕД:</b>																		
	Салат из свеклы с маслом	60	0,84	3,06	5,7	45,21	0,01	1,1	0	1,38	19,02	22,14	11,28	0,72					
	Расоольник ленинградский со сметаной	250	5,03	8,3	15,35	149,6	0,14	9,81	0,21	2,42	30,1	85,8	33,4	1,16					
42/2008	Биточек куринный с соусом	110	10,34	12,6	8,27	204,7	0,06	1,03	0,06	0,53	13,77	108,5	15,05	1,21					
27/2008	Макароньы отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,09	0	0,03	0,99	13,09	55,27	20,68	1,15					
82/2008	Компот из яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0,02	10	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24					
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>810</b>	<b>24,73</b>	<b>30,53</b>	<b>96,47</b>	<b>773,24</b>	<b>0,35</b>	<b>20,84</b>	<b>0,31</b>	<b>4,5</b>	<b>86,21</b>	<b>307,6</b>	<b>92,33</b>	<b>6,41</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1320</b>	<b>49,21</b>	<b>42,84</b>	<b>175,59</b>	<b>1301,30</b>	<b>0,65</b>	<b>30,85</b>	<b>0,36</b>	<b>6,26</b>	<b>140,35</b>	<b>491,94</b>	<b>140,76</b>	<b>11,98</b>					

2 Неделя

День 3

Среда

возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	<b>ЗАВТРАК:</b>																	
132/2008	Омлет натуральный	150	13,4	15,8	3,5	255,8	0,08	0,71	0,28	0,62	114,58	217,1	17,94	2,24				
294/2008	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29				
таблица	Хлеб пшеничный	50	3,95	2,25	24,15	130	0,15	0	0	0	15,35	0	0	1,25				
365/2008	Масло сливочное	5	0,4	3,6	0,5	33	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02				
89/2008	Фрукт сезонный	100	0,4	0,4	21,3	45	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2				
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>505</b>	<b>18,22</b>	<b>22,06</b>	<b>64,76</b>	<b>525,42</b>	<b>0,26</b>	<b>13,51</b>	<b>0,34</b>	<b>0,93</b>	<b>154,58</b>	<b>234,6</b>	<b>29,33</b>	<b>6</b>				
	<b>ОБЕД:</b>																	
	Борщ из св. капусты со сметаной	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,03	8,75	0,21	2,36	47,05	46,21	19,77	0,87				
189/2008	Котлета мясная с соусом	100	13,1	11,04	16,22	202,59	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,4	21,07	2,15				
239/2008	Картофель отварной	150	3	5,04	25,5	182,46	0,15	6,24	0	0	12	60	29,07	0,45				
283/2008	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02				
таблица	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,55	1,6	21,05	127,5	0,05	0	0	0,45	11,5	42,4	10	1,24				
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>750</b>	<b>22,14</b>	<b>24,02</b>	<b>100,71</b>	<b>730,5</b>	<b>0,34</b>	<b>16,21</b>	<b>0,44</b>	<b>5,14</b>	<b>133,17</b>	<b>329,5</b>	<b>111,94</b>	<b>5,73</b>				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1255</b>	<b>40,36</b>	<b>46,08</b>	<b>165,47</b>	<b>1211,42</b>	<b>0,6</b>	<b>29,72</b>	<b>0,78</b>	<b>6,07</b>	<b>287,75</b>	<b>564,2</b>	<b>141,27</b>	<b>11,73</b>				



2 Неделя

День 4

Четверг

возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	<b>ЗАВТРАК:</b>																		
	Пудинг из творога с																		
153/2008	молочными соусом	150	16,5	4,05	21,6	188,7	0,15	6	0,05	0,45	163,95	230,4	29,7	1,35					
299/2008	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,24					
365/2008	Масло сливочное	10	0,8	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02					
таблица	Хлеб пшеничный	50	3,95	2,25	24,15	130	0,15	0	0	0	15,35	0	0	1,25					
89/2008	Фрукт сезонный	100	0,4	0,4	21,3	45	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2					
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>510</b>	<b>21,65</b>	<b>14,2</b>	<b>82,19</b>	<b>489,86</b>	<b>0,33</b>	<b>16</b>	<b>0,11</b>	<b>0,75</b>	<b>201,15</b>	<b>246,4</b>	<b>40,25</b>	<b>5,06</b>					
	<b>ОБЕД:</b>																		
9/200	Салат из моркови	60	0,7	6,06	6,24	82	0,06	2,64	1,08	2,9	14,34	29,16	20,04	0,36					
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,12	1,14	0,05	0,39	215,68	181,5	33,51	0,69					
213/2008	Кура тушеная	100	14,2	9,7	3,3	169	0,18	1,99	0,09	0,47	20,9	165,9	20,9	1,23					
224/2008	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	0,03	0	0,03	0,28	5,5	74,92	24,33	0,49					
299/2008	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,24					
таблица	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24					
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>800</b>	<b>24,45</b>	<b>24,98</b>	<b>103,5</b>	<b>762,43</b>	<b>0,37</b>	<b>3,13</b>	<b>0,17</b>	<b>1,5</b>	<b>254,73</b>	<b>466,7</b>	<b>90,24</b>	<b>3,89</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1310</b>	<b>46,1</b>	<b>39,18</b>	<b>185,69</b>	<b>1252,29</b>	<b>0,7</b>	<b>19,13</b>	<b>0,28</b>	<b>2,25</b>	<b>455,88</b>	<b>713,1</b>	<b>130,49</b>	<b>8,95</b>					

2 Неделя

День 5

Пятница

возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	<b>ЗАВТРАК:</b>																		
162/2008	Котлета рыбная Любительская	100	10,87	4,5	12,32	123,1	0,08	1,12	0,42	0,85	41,3	172,9	30,03	0,88					
241/2008	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,14	5,39	0,04	0,4	39,96	88	27,83	1,01					
299/2008	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,24					
365/2008	Масло сливочное	10	0,8	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02					
таблица	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,13	0,96	12,63	102	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93					
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>500</b>	<b>16,99</b>	<b>18,72</b>	<b>63,38</b>	<b>511,71</b>	<b>0,25</b>	<b>6,51</b>	<b>0,51</b>	<b>1,62</b>	<b>94,01</b>	<b>297,7</b>	<b>66,91</b>	<b>3,08</b>					
	<b>ОБЕД:</b>																		
23/2008	Салат из свежеты с маслом	60	0,71	2,54	4,75	69	0	0,95	0	1,15	15,82	18,44	9,41	0,6					
63/2008	Щи из св. капусты со сметаной	250	3,23	9,78	11,4	142,94	0,06	23,64	0,25	2,58	55,04	51,57	23,85	0,88					
180/2008	Гуляш	100	14,58	10,71	17,02	276,3	0,06	3,02	0,03	0,61	17,45	174	24,27	2,9					
227/2008	Макаронны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,09	0	0,03	0,99	13,09	55,27	20,68	1,15					
299/2008	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,16	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,24					
таблица	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,84	1,28	16,84	102	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24					
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>800</b>	<b>26,88</b>	<b>29,61</b>	<b>100,37</b>	<b>861,49</b>	<b>0,25</b>	<b>27,61</b>	<b>0,31</b>	<b>5,69</b>	<b>114,05</b>	<b>343,7</b>	<b>89,71</b>	<b>7,01</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1300</b>	<b>43,87</b>	<b>48,33</b>	<b>163,75</b>	<b>1373,2</b>	<b>0,5</b>	<b>34,12</b>	<b>0,82</b>	<b>7,31</b>	<b>208,06</b>	<b>641,3</b>	<b>156,62</b>	<b>10,09</b>					
	<b>ИТОГО ЗА10 ДНЕЙ</b>	<b>1300</b>	<b>463,44</b>	<b>490,85</b>	<b>1755</b>	<b>12870</b>	<b>6,44</b>	<b>446,8</b>	<b>15,3</b>	<b>53,83</b>	<b>3983</b>	<b>7146</b>	<b>1632</b>	<b>109,32</b>					