

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															ккал
102	Суп картофельный с фасолью на мясокостном бульоне	250	5,60	10,84	19,23	144,43	0,15	5,83				43,23	137,78	38,25	1,83
536	Сосиска отварная	100	10,40	20,00	21,20	224,00	0,04					24,00	159,00	20,00	1,80
312	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18		36,98	86,60	27,75	1,01
375	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20				19,62	16,48	8,80	1,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52		9,20	34,80	13,20	0,44
			24,87	32,24	100,03	697,56	0,41	24,19		3,51		142,23	477,06	118,00	7,96

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															ккал
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08				31,50	57,73	23,80	1,00
227	Рыба припущенная (минтай) с маслом	110	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84	49,00	0,48		15,46	195,68	45,84	0,90
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03			0,28		1,37	60,95	16,34	0,53
375	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20				19,62	16,48	8,80	1,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52		9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			29,94	17,96	92,45	691,58									

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															ккал
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35		51,25	49,00	22,13	0,83
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97		4,86	37,17	21,12	1,11

288	Куриные окорочка отварные с маслом	110	23,46	25,82	0,50	328,00	0,04	23,50	96,20	0,42	56,00	167,10	20,28	1,82
312	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
375	Чай - заварка	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Итого:			35,70	30,20	75,79	801,13								