

	Сезон:	Осеннее-зимний												
	Возрастная категория:	7-16 лет												
№	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г.		Жиры, г.		Углево ды, г.	Эц, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины		
			Всего	В т.ч. жив.	Всего	В т. ч. Раст.			Mg	P	Fe	A, мг	B1, мг	B2

Полдник

	Пряники	50	6,04	7,27	34,29	0,03	0,05	227,16	0,16	0,10	1,33	14,60	2,67	4,67
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,004	0,05	13,66	53,14	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00

Обед

	Салат из свежей капусты	100	1,43	0,98	6,87	3,55	3,00	80,13	49,58	33,65	4,54	14,74	0,02	0,05
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,02	0,00	3,58	3,58	4,42	55,53	8,54	17,99	0,34	0,00	0,02	0,03
	Плов из курицы	200	18,22	19,22	0,97	0,50	5,43	242,68	21,76	0,21	0,15	1,71	1,26	1,12
	Кофейный напиток	200	0,18	0,00	0,004	0,05	13,66	53,14	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
	Яйцо отварное	25	0,7	5,14	4,61	0,03	6,64	66,64	0,00	0,00	0,01	0,01	1,02	0,02
	Хлеб пшеничный	50	4,58	5,04	21,05	3,58	34,29	145,03	0,12	0,30	7,36	0,02	196,62	0,14
	Фрукты	200	3,54	9,70	6,44	0,00	0,00	122,60	0,22	0,12	13,98	36,30	1,01	0,00

	День 4													
	Неделя:	Первая												
	Сезон:	Осеннее-зимний												
	Возрастная категория:	7-16 лет												

№	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г.		Жиры, г.		Углево ды, г.	Эц, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины		
			Всего	В т.ч. жив.	Всего	В т. ч. Раст.			Mg	P	Fe	A, мг	B1, мг	B2

Полдник

	Печенье	50	5,12	6,62	6,16	6,62	6,20	210,13	0,08	0,00	1,30	12,70	0,14	0,00
	Какао с молоком	200	0,18	0,00	0,004	0,05	13,66	53,14	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00

Обед

4	Гарнировка из свеж. овощей	20	0,00	3,58	3,56	4,28	54,94	8,63	16,88	0,33	0,00	0,02	0,03	0,96
15	Рассольник ленинградский	250	2,20	0,02	1,60	0,37	15,22	88,43	17,40	45,68	0,70	4,80	0,07	0,04
25	Голубцы ленивые	100	16,44	0,50	11,53	6,10	2,89	180,85	4,75	19,93	0,18	21,03	0,01	0,05
28	Макаронные изделия отварные	200	0,12	0,12	10,46	0,00	0,16	95,23	0,26	5,00	0,06	60,77	0,00	0,01
	Хлеб пшеничный	50	4,58	5,04	21,05	3,58	34,29	145,03	0,12	0,30	7,36	0,02	196,62	0,14
141	Соус овощной	30	1,40	10,08	9,22	9,22	0,00	133,28	0,04	0,02	8,4	57,60	2,26	0,00
270	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,004	0,05	13,66	53,14	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
98	Сырок Творожный	40	3,54	9,70	6,44	0,00	0,00	122,60	0,22	0,12	13,98	36,30	1,01	0,00

	День 5:													
	Неделя:	Первая												
	Сезон:	Осеннее-зимний												
	Возрастная категория:	7-16 лет												
№	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г.		Жиры, г.		Углево ды, г.	Эц, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины		

			Всего	В т.ч. жив.	Всего	В т. ч. Раст.			Mg	P	Fe	A, мг	B1, мг	B2
--	--	--	-------	-------------------	-------	---------------------	--	--	----	---	----	----------	-----------	----

Полдник

	Сок фруктовый	200	1,36	1,36	0,00	0,00	29,02	116,19	0,01	0,75	20,40	0,81	0,00	0,00
--	---------------	-----	------	------	------	------	-------	--------	------	------	-------	------	------	------

Обед

4	Гарнировка из свежих овощей	20	0,96	0,00	3,58	3,56	4,28	54,94	8,63	16,88	0,33	0,00	0,02	0,03
27	Борщ с картофелем и капустой	250/5	2,44	0,28	4,61	0,34	14,92	116,35	22,65	63,11	0,85	9,60	0,07	0,05
25	Котлета мясная	70	13,04	0,51	10,44	0,11	12,33	195,84	6,70	26,96	0,30	19,97	0,03	0,04
38	Пюре гороховое	200	5,22	0,07	6,03	0,65	29,96	287,00	7,01	39,34	0,73	21,60	0,05	0,02
	Хлеб пшеничный	50	4,58	5,04	21,05	3,58	34,29	145,03	0,12	0,30	7,36	0,02	196,62	0,14
255	Компот из сухофруктов	200	0,71	0,00	0,09	0,00	3,21	135,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
141	Соус овощной	30	1,40	10,08	9,22	9,22	0,00	133,28	0,04	0,02	8,4	57,60	2,26	0,00
	Фрукты	200	3,54	9,70	6,44	1,01	0,00	122,60	0,22	0,12	13,98	36,30	1,01	0,00

	День 6:													
	Неделя:	Вторая												
	Сезон:	Осеннее-зимний												
	Возрастная категория:	7-16 лет												
№	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г.		Жиры, г.		Углево ды, г.	Эц, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины		
			Всего	В т.ч. жив.	Всего	В т. ч. Раст.			Mg	P	Fe	A, мг	B1, мг	B2

Полдник

98	Сырок творожный	40	0,12	0,12	10,46	0,00	0,16	95,23	0,26	5,00	0,06	60,77	0,00	0,01
----	-----------------	----	------	------	-------	------	------	-------	------	------	------	-------	------	------

Обед

4	Гарнировка из свежих овощей	30	0,96	0,00	3,58	3,56	4,28	54,94	8,63	16,88	0,33	0,00	0,02	0,03
55	Щи с капустой и картофелем	250	1,85	0,05	2,76	0,23	8,63	71,44	20,24	43,59	0,76	9,60	0,005	0,05
30	Шницель отварной	100	13,04	0,51	10,44	0,11	12,33	195,84	6,70	26,96	0,30	19,97	0,03	0,04
27	Рис отварной зел.гор. и кукурузой	200	12,98	0,07	6,81	1,34	29,46	246,36	60,49	184,26	3,94	21,60	0,34	0,08
	Хлеб пшеничный	50	4,58	5,04	21,05	3,58	34,29	145,03	0,12	0,30	7,36	0,02	196,62	0,14
141	Соус овощной	30	1,40	10,08	9,22	9,22	0,00	133,28	0,04	0,02	8,4	57,60	2,26	0,00
270	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,004	0,05	13,66	53,14	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый	200	3,54	9,80	6,44	0,00	0,00	12,60	0,22	0,12	13,98	1,01	1,02	0,00

	День 7:													
	Неделя:	Вторая												
	Сезон:	Осеннее-зимний												
	Возрастная категория:	7-16 лет												
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г.		Жиры, г.		Углево ды, г.	Эц, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины		
			Всего	В т.ч. жив.	Всего	В т. ч. Раст.			Mg	P	Fe	A, мг	B1, мг	B2

Полдник

96	Вафли сливочные	50	0,12	0,15	10,46	0,00	0,16	95,23	0,26	5,0	0,06	60,77	0,00	0,01
270	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,004	0,05	13,66	53,14	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00

Обед

4	Салат из свеклы.	100	3,04	3,04	11,38	10,77	10,77	157,00	0,07	0,07	3,20	15,96	0,78	0,00
42	Суп с картофелем и рыбой.	250	2,20	0,02	1,60	0,37	15,22	88,43	17,40	45,68	0,70	4,80	0,07	0,04
38	Пюре гороховое	200	7,76	7,76	5,26	5,26	40,16	135,27	0,10	0,30	0,00	13,60	1,02	0,02
25	Котлета мясная	70	10,66	10,05	11,33	4,29	3,80	157,31	26,57	120,59	0,72	35,97	0,12	0,10
	Хлеб пшеничный	50	4,58	5,04	21,05	3,58	34,29	145,03	0,12	0,30	7,36	0,02	196,62	0,14
270	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,004	0,05	13,66	53,14	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
141	Соус овощной	30	1,40	10,08	9,22	9,22	0,00	133,28	0,04	0,02	8,4	57,60	2,26	0,00
	Фрукты	200	3,54	9,70	6,44	0,00	0,00	12,60	0,22	0,12	13,98	36,30	1,01	0,00

	День 8:													
	Неделя:	Вторая												
	Сезон:	Осеннее-зимний												
	Возрастная категория:	7-16 лет												
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г.		Жиры, г.		Углево ды, г.	Эц, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины		
			Всего	В т.ч. жив.	Всего	В т. ч. Раст.			Mg	P	Fe	A, мг	B1, мг	B2

Полдник

96	Пряники	50	7,44	7,44	8,07	8,07	35,28	243,92	0,12	0,09	1,10	1,16	2,30	0,00
270	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,004	0,05	13,66	53,14	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00

Обед

173	Ватрушка с творогом	60/10	24,82	31,50	2,99	0,00	390,72	0,16	0,10	0,00	195,20	8,13	0,00	0,00
21	Суп картоф. бобовыми	250	10,86	10,05	11,33	4,29	2,80	157,31	26,57	120,59	0,72	35,97	0,12	0,10
28	Макаронные изделия отварн.	200	5,22	0,07	6,03	0,65	29,96	287,00	7,01	39,34	0,73	21,60	0,05	0,02
25	Тефтели мясные	700	13,04	0,51	10,44	0,11	12,33	195,84	6,70	26,96	0,30	19,97	0,03	0,04
	Хлеб пшеничный	50	4,58	5,04	21,05	3,58	34,29	145,03	0,12	0,30	7,36	0,02	196,62	0,14
10	Какао с молоком	200	0,71	0,00	0,09	0,00	3,21	135,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
141	Соус овощной	30	1,40	10,08	9,22	9,22	0,00	133,28	0,04	0,02	8,4	57,60	2,26	0,00
	Вафли сливочные	50	7,44	7,05	8,07	8,10	35,28	24,92	0,12	0,09	1,10	1,16	2,30	0,00

	День 9:													
	Неделя:	Вторая												
	Сезон:	Осеннее-зимний												
	Возрастная категория:	7-16 лет												
№	Наименование блюда	Выход,г	Белки, г.		Жиры, г.		Углево ды, г.	Эц, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины		
			Всего	В т.ч. жив.	Всего	В т. ч. Раст.			Mg	P	Fe	A, мг	B1, мг	B2

Полдник

96	Печенье	50	6,2	8,05	31,09	3,0	31,09	222,02	0,006	0,14	0,22	0,01	125,48	0,4
11	Кофейный напиток	200	0,18	0,00	0,004	0,05	13,66	53,14	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00

Обед

4	Гарнировка из свежего огурца	20	0,96	0,00	3,58	3,56	4,28	54,94	8,63	16,88	0,33	0,00	0,02	0,03
23	Суп с макаронными изделиями	250	2,44	0,28	4,61	0,34	14,92	116,35	22,65	63,11	0,85	9,60	0,07	0,05
25	Котлета мясная	70	13,04	0,51	10,44	0,11	12,33	195,84	6,70	26,96	0,30	19,97	0,03	0,04
196	Каша гречневая	200	7,44	7,44	8,07	8,07	35,28	243,92	0,12	0,09	1,10	1,16	2,30	0,00
	Хлеб пшеничный	50	4,58	5,04	21,05	3,58	34,29	145,03	0,12	0,30	7,36	0,02	196,62	0,14
270	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,004	0,05	13,66	53,14	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
141	Соус овощной	30	1,40	10,08	9,22	9,22	0,00	133,28	0,04	0,02	8,4	57,60	2,26	0,00
	Фрукты	200	3,54	9,70	6,44	0,00	0,00	12,60	0,22	0,12	13,98	36,30	1,01	0,00

	День 10:													
	Неделя:	Вторая												
	Сезон:	Осеннее-зимний												
	Возрастная категория:	7-16 лет												
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г.		Жиры, г.		Углево ды, г.	Эц, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины		
			Всего	В т.ч. жив.	Всего	В т. ч. Раст.			Mg	P	Fe	A, мг	B1, мг	B2

Полдник

	Сок фруктовый	200	4,58	5,04	21,05	3,58	34,29	145,03	0,12	0,30	7,36	0,02	196,62	0,14
--	---------------	-----	------	------	-------	------	-------	--------	------	------	------	------	--------	------

Обед

4	Гарнировка из свежего огурца	20	0,96	0,00	3,58	3,56	4,28	54,94	8,63	16,88	0,33	0,00	0,02	0,03
27	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,85	0,05	2,76	0,23	8,63	71,44	20,24	43,59	0,76	9,60	0,005	0,05
30	Тефтели мясные	70	13,04	0,51	10,44	0,11	12,33	195,84	6,70	26,96	0,30	19,97	0,03	0,04

163	Пюре картофельное	200	0,18	0,00	0,32	0,36	0,72	53,02	12,27	41,24	1,02	0,00	0,00	0,04
255	Компот из сухофруктов	200	0,18	0,00	0,004	0,05	13,66	53,14	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
141	Соус овощной	30	3,54	9,70	6,44	0,00	0,00	122,60	0,22	0,12	13,98	36,30	1,01	0,00
	Хлеб пшеничный	50	4,58	5,04	21,05	3,58	34,29	145,03	0,12	0,30	7,36	0,02	196,62	0,14
	Сок фруктовый	200	13,58	5,05	17,80	2,22	22,39	121,35	0,12	0,35	2,36	0,01	19,62	0,13