



День: третий Неделя: первая Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углю- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2		PP	HЭ
<b>Завтрак</b>																					
125-08	Каша манная молочная вязкая	200	8,96	12,79	43,38	322,26	818,17	286,18	205,32	29,90	180,80	0,67	84,95	59,81	94,40	0,89	0,12	0,26	0,67	2,54	2,03
149	Какао с молоком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	4,62	459,94	140,29	85,26	82,82	3,55	0,00	0,64	193,12	0,01	0,19	0,06	0,06	1,20	7,20
6-13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35,06	110,00	100,00	5,50	60,00	0,07	21,00	17,00	23,80	0,04	0,00	0,04	0,02	0,02	0,68	0,07
ттк	Хлеб пшеничный	54	3,86	0,38	25,45	120,92	269,46	44,19	9,50	6,58	30,54	0,52	0,00	0,00	0,00	0,59	0,04	0,01	0,39	1,19	0,00
ттк	Яблоки	1 шт	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		564	19,15	17,29	95,12	597,37	1228,25	1078,31	471,11	136,24	365,16	7,01	106,95	107,45	316,32	1,73	0,38	0,39	1,44	6,01	19,30
<b>Обед</b>																					
576 Т	Помидор свежий (нарезка)	60	0,62	0,11	2,84	14,33	1,80	153,12	7,39	10,44	13,57	0,47	0,00	384,00	79,80	0,42	0,03	0,02	0,24	0,42	6,00
48-08	Суп крестьянский с рисовой крупой	200	1,63	4,91	11,54	142,29	605,04	196,70	26,71	14,72	38,61	0,49	6,92	748,92	167,42	1,84	0,03	0,03	0,51	0,98	6,16
81-08	Фрикаделька "Пегушок"	90	15,73	14,90	40,23	297,84	1275,89	36,79	35,74	4,33	25,47	0,19	16,85	16,42	31,43	0,17	0,01	0,03	0,09	0,38	0,11
87-13	Рагу из овощей	180	2,94	5,40	21,07	140,12	361,42	674,35	41,75	36,78	81,73	1,30	28,00	3172,86	615,16	0,34	0,12	0,10	1,44	2,28	14,50
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб ржаной	43	2,67	0,45	16,32	75,99	262,30	92,71	13,24	17,58	59,11	1,46	0,00	1,72	0,43	0,60	0,06	0,03	0,24	0,86	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		773	23,77	25,81	101,21	706,45	2506,55	1153,93	125,09	83,85	218,49	3,94	51,77	4323,92	894,24	3,37	0,25	0,21	2,52	4,92	26,77
<b>Итого за день</b>		42,92	43,10	196,33	1303,83	3734,80	2232,24	596,20	220,09	583,65	10,95	157,72	4431,37	1210,56	5,10	0,63	0,60	3,96	10,93	46,07	

День: четвертый Неделя: первая Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория дети 7-11 лет.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углю- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг						Витамины, мг						Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	B1	B2		PP	HЭ
<b>Завтрак</b>																					
128-08	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/5	6,67	13,34	8,51	163,34	786,43	125,15	108,88	11,96	78,30	0,16	40,00	38,10	96,79	0,24	0,03	0,12	0,08	0,79	0,50
423	Тефтели из говядины с рисом	50	7,05	6,07	17,71	138,72	2,20	32,11	6,32	4,10	17,24	0,19	16,00	16,00	30,00	0,16	0,01	0,01	0,11	0,33	0,60
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
ттк	Хлеб пшеничный	57	4,07	0,40	26,87	127,63	284,43	46,65	10,03	6,94	32,23	0,55	0,00	0,00	0,00	0,63	0,05	0,01	0,41	1,25	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		512	18,03	19,86	67,16	485,31	1073,98	214,35	128,09	23,73	129,11	0,98	56,00	54,66	126,93	1,04	0,09	0,14	0,61	2,38	2,22
<b>Обед</b>																					
74Т	Икра кабачковая (заводская)	60	0,78	3,12	5,64	52,44	224,40	164,40	10,20	8,40	17,40	0,40	16,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40
39-08	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,57	4,87	10,95	90,94	614,12	278,02	31,38	17,16	39,67	0,79	6,92	620,92	140,85	1,86	0,04	0,04	0,46	0,86	6,57
460	Котлеты рубленые из куриной грудки	90	18,51	8,07	15,28	206,23	74,20	58,23	33,82	8,62	37,67	0,36	40,62	29,88	45,52	0,32	0,04	0,05	0,29	0,71	0,30
468	Гороховое пюре	150	6,05	21,75	47,89	333,79	1,35	2,38	1,90	0,00	2,35	0,02	21,60	21,60	40,50	0,09	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00
154	Компот из яблома	200	0,42	0,00	24,80	94,67	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб пшеничный	52	3,71	0,37	24,51	116,44	259,48	42,56	9,15	6,33	29,41	0,50	0,00	0,00	0,00	0,57	0,04	0,01	0,37	1,14	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		752	31,04	38,18	129,07	894,50	1173,65	545,85	86,71	40,51	126,50	2,10	85,34	672,40	226,87	2,84	0,12	0,11	1,13	2,73	8,27
<b>Итого за день</b>		49,07	58,04	196,23	1379,81	2247,63	760,20	214,80	64,24	255,61	3,08	141,34	727,06	353,80	3,88	0,21	0,25	1,74	5,11	10,49	

День: пятый Неделя: первая Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория дети 7-11 лет.

№ рсч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг					Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	B2		PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
127-08	Каша пшеница молочная	200	7,82	10,39	38,80	278,11	791,19	213,57	120,19	46,35	174,83	1,28	40,00	45,71	75,71	0,33	0,17	0,14	0,69	2,97	0,50
76-08	Котлета "Загадка"	45	7,55	6,18	12,72	130,40	6,84	75,76	10,30	5,99	17,08	0,33	6,75	3,60	20,66	1,24	0,02	0,03	0,11	0,39	1,23
148-08	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20
т.т.к.	Хлеб пшеничный	58	4,14	0,41	27,34	129,87	289,42	47,47	10,21	7,06	32,80	0,56	0,00	0,00	0,00	0,64	0,05	0,01	0,42	1,28	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>503</b>	<b>22,28</b>	<b>17,55</b>	<b>94,55</b>	<b>608,42</b>	<b>1091,55</b>	<b>743,62</b>	<b>276,48</b>	<b>129,87</b>	<b>284,74</b>	<b>4,95</b>	<b>46,75</b>	<b>49,31</b>	<b>289,37</b>	<b>2,21</b>	<b>0,43</b>	<b>0,24</b>	<b>1,22</b>	<b>5,57</b>	<b>8,93</b>
<b>Обед</b>																					
3/1	Салат из белокочанной капусты с раст./маслом	60	0,96	3,58	5,35	54,94	120,78	160,60	26,82	8,63	16,88	0,33	0,00	10,70	1,64	1,64	0,02	0,02	0,37	0,49	24,08
151/1	Суп-лапша	200	1,88	3,72	12,35	89,30	2,90	47,24	7,23	6,51	21,00	0,34	0,00	960,00	200,00	2,06	0,03	0,01	0,25	0,61	0,52
394	Жаркое по-домашнему	240	17,49	17,59	48,36	413,32	112,32	897,88	19,71	35,64	91,40	1,45	0,00	117,76	24,00	0,27	0,15	0,10	1,74	3,06	13,82
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	27,38	2219,44	241,48	159,68	201,80	8,39	380,40	2,29	380,40	4,10	0,08	0,22	4,10	0,00	2,56
т.т.к.	Хлеб ржаной	64	3,97	0,68	24,29	113,10	390,40	137,98	19,71	26,17	87,97	2,17	0,00	2,56	0,64	0,90	0,08	0,04	0,36	1,28	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>764</b>	<b>24,51</b>	<b>25,58</b>	<b>103,77</b>	<b>721,91</b>	<b>653,78</b>	<b>3463,14</b>	<b>314,95</b>	<b>236,63</b>	<b>419,05</b>	<b>12,68</b>	<b>380,40</b>	<b>1093,31</b>	<b>606,68</b>	<b>8,97</b>	<b>0,36</b>	<b>0,39</b>	<b>6,82</b>	<b>5,44</b>	<b>40,98</b>
<b>Итого за день</b>		<b>46,79</b>	<b>43,13</b>	<b>198,32</b>	<b>1330,33</b>	<b>1330,33</b>	<b>1745,33</b>	<b>4206,76</b>	<b>591,43</b>	<b>366,50</b>	<b>703,79</b>	<b>17,63</b>	<b>427,15</b>	<b>1142,62</b>	<b>896,05</b>	<b>11,17</b>	<b>0,79</b>	<b>0,62</b>	<b>8,04</b>	<b>11,01</b>	<b>49,91</b>

День: шестой Неделя: первая Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория дети 7-11 лет.

№ рсч.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг					Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	B2		PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
112-08	Омлет натуральный	175	14,80	22,15	25,73	272,88	179,98	222,95	126,24	19,44	236,37	2,43	216,73	98,81	362,79	0,85	0,07	0,47	0,24	4,44	0,35
630	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26
т.т.к.	Хлеб пшеничный	43	3,07	0,30	20,27	96,28	214,57	35,19	7,57	5,24	24,32	0,41	0,00	0,00	0,00	0,47	0,03	0,01	0,31	0,95	0,00
т.т.к.	Яблоки	1 шт	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>518</b>	<b>19,81</b>	<b>24,43</b>	<b>68,94</b>	<b>481,31</b>	<b>445,65</b>	<b>600,64</b>	<b>202,87</b>	<b>39,77</b>	<b>310,84</b>	<b>5,11</b>	<b>225,73</b>	<b>136,81</b>	<b>384,29</b>	<b>1,57</b>	<b>0,14</b>	<b>0,56</b>	<b>0,89</b>	<b>6,19</b>	<b>10,61</b>
<b>Обед</b>																					
2	Салат "Удмуртский"	60	2,04	6,59	4,44	84,57	17,76	159,93	11,25	8,72	36,33	0,58	18,00	123,84	55,68	2,87	0,03	0,06	0,29	0,91	3,48
44	Апурчи шид с мясом говядины	200/10	4,75	3,99	11,30	98,23	690,41	290,87	29,49	16,74	47,32	0,65	6,92	733,23	168,27	1,02	0,05	0,04	0,64	1,17	7,18
154-13	Минтай, припущенный с овощами	120	9,12	6,70	19,48	176,93	33,36	298,79	33,64	42,64	144,22	0,72	20,33	4353,88	940,94	0,43	0,07	0,08	0,96	3,14	1,24
97-08	Макаронные изделия отварные	170	5,84	6,80	35,66	226,73	821,87	51,70	17,19	7,94	42,19	0,81	0,00	0,00	45,90	0,99	0,05	0,02	0,43	1,75	0,00
251	Компот из яблок	200	0,15	0,14	13,30	52,29	10,50	98,12	5,90	3,13	3,83	0,79	0,00	9,60	2,00	0,08	0,01	0,10	0,16	1,60	0,00
т.т.к.	Хлеб ржаной	47	2,92	0,50	17,84	83,06	286,70	101,33	14,48	19,22	64,61	1,59	0,00	1,88	0,47	0,66	0,06	0,03	0,26	0,94	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>807</b>	<b>24,82</b>	<b>24,72</b>	<b>102,02</b>	<b>721,81</b>	<b>1860,60</b>	<b>1000,74</b>	<b>111,95</b>	<b>98,39</b>	<b>338,50</b>	<b>5,14</b>	<b>45,25</b>	<b>5243,43</b>	<b>1213,26</b>	<b>6,05</b>	<b>0,27</b>	<b>0,24</b>	<b>2,68</b>	<b>8,07</b>	<b>13,50</b>
<b>Итого за день</b>		<b>44,63</b>	<b>49,15</b>	<b>170,96</b>	<b>1203,12</b>	<b>1203,12</b>	<b>2306,25</b>	<b>1601,38</b>	<b>314,82</b>	<b>138,16</b>	<b>649,34</b>	<b>10,25</b>	<b>270,98</b>	<b>5379,24</b>	<b>1597,55</b>	<b>7,62</b>	<b>0,41</b>	<b>0,80</b>	<b>3,57</b>	<b>14,26</b>	<b>24,11</b>

День: первый Неделя: вторая Сезон: осень-зима  
Возрастная категория дети 7-11 лет.

№ рсч	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг				Вит-мин С, мг			
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ГЭ	В1		В2	PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
123-08	Каша ячневая молочная	200	7,18	10,92	40,40	282,74	794,68	234,47	162,12	35,43	238,47	0,95	67,81	48,38	75,54	0,83	0,15	0,19	1,25	2,80	1,29
77-08	Котлета "Здоровье"	55	5,73	10,20	2,99	125,84	16,94	34,81	13,32	4,63	24,14	0,25	14,39	830,08	201,06	1,55	0,01	0,04	0,09	0,47	0,21
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
ттк	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>505</b>	<b>16,72</b>	<b>21,52</b>	<b>81,03</b>	<b>576,15</b>	<b>1062,04</b>	<b>320,64</b>	<b>187,10</b>	<b>46,88</b>	<b>292,23</b>	<b>1,76</b>	<b>82,20</b>	<b>899,02</b>	<b>276,74</b>	<b>2,94</b>	<b>0,20</b>	<b>0,24</b>	<b>1,71</b>	<b>4,38</b>	<b>2,62</b>
<b>Обед</b>																					
74Т	Икра кабачковая (заволжская)	60	0,78	3,12	5,64	52,44	224,40	164,40	10,20	8,40	17,40	0,40	16,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40
41-08	Щи из капусты с картофелем и сметаной	200	1,62	4,87	8,37	81,50	606,77	275,41	34,21	16,05	37,98	0,61	6,92	788,92	175,69	1,86	0,04	0,04	0,56	0,98	9,72
63-08	Гуляш из говядины	90	14,56	14,22	34,21	287,40	1123,91	73,05	13,34	3,24	11,20	0,23	8,64	77,76	30,60	0,15	0,01	0,01	0,08	0,21	0,65
106-13	Каша пшеничная вязкая	150	4,88	3,23	30,02	169,50	142,17	1,13	2,22	0,08	1,37	0,02	14,63	10,98	16,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб ржаной	48	2,98	0,50	18,22	84,82	292,80	103,49	14,78	19,62	65,98	1,63	0,00	1,92	0,48	0,67	0,07	0,03	0,27	0,96	0,00
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>748</b>	<b>25,00</b>	<b>25,98</b>	<b>105,67</b>	<b>711,54</b>	<b>2390,15</b>	<b>617,74</b>	<b>75,01</b>	<b>47,39</b>	<b>133,93</b>	<b>2,92</b>	<b>46,39</b>	<b>879,58</b>	<b>223,23</b>	<b>2,72</b>	<b>0,12</b>	<b>0,08</b>	<b>0,91</b>	<b>2,16</b>	<b>11,77</b>
<b>Итого за день</b>		<b>41,72</b>	<b>47,50</b>	<b>186,70</b>	<b>1287,69</b>	<b>3452,19</b>	<b>938,38</b>	<b>262,11</b>	<b>94,27</b>	<b>426,16</b>	<b>4,68</b>	<b>128,59</b>	<b>1778,60</b>	<b>499,97</b>	<b>5,66</b>	<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>2,62</b>	<b>6,54</b>	<b>14,39</b>

День: второй Неделя: вторая Сезон: осень-зима  
Возрастная категория дети 7-11 лет.

№ рсч	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг				Вит-мин С, мг			
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ГЭ	В1		В2	PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
129-08	Каша овсяная "Геркулес" молочная	190	9,32	14,20	38,56	313,30	790,12	365,07	212,73	67,77	277,81	1,80	80,70	56,82	89,68	0,92	0,26	0,28	0,60	2,93	1,93
461	Выгочки (котлеты) из мяса кур	50	9,33	5,25	11,28	111,06	170,16	18,15	15,12	1,91	11,73	0,04	9,86	8,93	13,77	0,07	0,01	0,02	0,03	0,17	0,03
148-08	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20
ттк	Хлеб пшеничный	65	4,64	0,46	30,64	145,55	324,35	53,20	11,44	7,92	36,76	0,62	0,00	0,00	0,00	0,72	0,05	0,02	0,47	1,43	0,00
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>505</b>	<b>26,06</b>	<b>20,48</b>	<b>96,17</b>	<b>639,95</b>	<b>1288,73</b>	<b>843,24</b>	<b>375,07</b>	<b>148,07</b>	<b>386,33</b>	<b>5,24</b>	<b>90,56</b>	<b>65,75</b>	<b>296,45</b>	<b>1,71</b>	<b>0,51</b>	<b>0,38</b>	<b>1,10</b>	<b>5,46</b>	<b>9,16</b>
<b>Обед</b>																					
15-13	Салат "Газальк"	60	0,78	5,94	6,10	79,04	4,53	141,74	18,26	8,50	14,70	0,36	0,00	147,00	24,84	2,80	0,02	0,02	0,30	0,42	17,73
47-08	Суп гороховый	200	2,38	7,43	23,96	166,74	623,78	229,98	13,26	12,59	30,12	0,47	0,00	966,40	201,20	1,86	0,04	0,03	0,51	0,87	3,72
162-13	Минтай, запеченный в сметанном соусе	90	13,63	3,84	11,04	123,52	125,85	318,01	54,76	41,56	194,29	0,70	16,38	6,85	31,78	1,06	0,07	0,10	0,88	4,17	0,17
92-08	Пюре картофельное	170	3,50	6,22	24,39	166,24	416,77	755,07	46,28	32,25	96,45	1,19	23,26	45,70	47,71	0,25	0,13	0,12	1,52	2,82	11,63
ттк	Компот клубничный	200	0,23	0,13	21,56	82,50	0,20	0,53	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ттк	Хлеб ржаной	54	3,35	0,57	20,49	95,43	329,40	116,42	16,63	22,08	74,23	1,83	0,00	2,16	0,54	0,76	0,07	0,03	0,30	1,08	0,00
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>774</b>	<b>23,87</b>	<b>24,13</b>	<b>107,54</b>	<b>713,45</b>	<b>1500,53</b>	<b>1561,75</b>	<b>149,72</b>	<b>116,98</b>	<b>409,79</b>	<b>4,60</b>	<b>39,64</b>	<b>1168,11</b>	<b>306,07</b>	<b>6,73</b>	<b>0,33</b>	<b>0,30</b>	<b>3,51</b>	<b>9,36</b>	<b>33,25</b>
<b>Итого за день</b>		<b>49,93</b>	<b>44,61</b>	<b>203,71</b>	<b>1353,41</b>	<b>2789,26</b>	<b>2404,99</b>	<b>524,79</b>	<b>265,05</b>	<b>796,12</b>	<b>9,84</b>	<b>130,20</b>	<b>1233,86</b>	<b>602,52</b>	<b>8,44</b>	<b>0,84</b>	<b>0,68</b>	<b>0,68</b>	<b>4,61</b>	<b>14,82</b>	<b>42,41</b>

День: третий Неделя: вторая Сезон: осень-зима  
Возрастная категория дети 7-11 лет.

№ респ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг					Витамины С, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	В1	ТЭ	РЭ	В2	В1	ТЭ	РЭ	В2	В1
<b>Завтрак</b>																							
274	Макарона с сыром	200	11,94	17,71	38,42	361,63	1092,54	79,83	241,86	21,20	180,98	1,07	46,67	37,78	52,89	0,96	0,08	0,10	0,57	3,20	0,16		
ттк	Горошек зеленый с яйцом	60	2,97	4,47	5,42	69,19	184,56	63,13	15,96	11,27	52,12	0,63	30,00	147,60	54,60	1,49	0,06	0,08	0,35	1,04	4,68		
149	Какао с молоком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	4,62	459,94	140,29	85,26	82,82	3,55	0,00	0,64	193,12	0,01	0,19	0,06	0,06	1,20	7,20		
ттк	Хлеб пшеничный	63	4,50	0,44	29,70	141,07	314,37	51,56	11,09	7,67	35,63	0,60	0,00	0,00	0,00	0,69	0,05	0,02	0,45	1,39	0,00		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>																							
523			22,71	23,68	88,23	642,35	1596,09	654,46	409,20	125,40	351,55	5,85	76,67	186,02	300,61	3,15	0,38	0,26	1,43	6,83	12,04		
<b>Обед</b>																							
8-13	Винегрет овощной	60	0,82	3,64	6,22	59,14	137,80	175,25	12,85	12,23	26,88	0,49	0,00	1066,34	181,32	1,68	0,03	0,03	0,36	0,53	6,32		
60-08	Уха со воблным яйцом (минтай)	90	5,09	2,78	10,60	86,66	233,89	213,65	17,00	10,82	62,76	0,72	13,26	15,27	22,76	0,98	0,05	0,06	0,72	2,30	1,18		
82-08	Колбаска "Витаминка"	200	18,47	15,23	34,37	290,62	1906,71	36,07	36,56	21,26	0,19	13,37	696,00	167,23	3,11	0,01	0,03	0,07	0,22	0,23			
106-13	Каша гречневая вязкая	150	4,80	4,86	21,00	146,25	567,03	1,23	6,27	3,33	2,19	0,05	14,63	10,98	16,47	0,03	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00		
160Т	Напиток из сока	200	0,24	0,04	13,77	54,27	3,10	53,06	3,34	1,74	3,05	0,64	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,10	0,40		
ттк	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	244,00	86,24	12,32	16,36	54,98	1,36	0,00	1,60	0,40	0,56	0,05	0,03	0,22	0,80	0,00		
<b>Итого за 'Обед'</b>																							
740			31,90	26,97	101,14	707,63	3092,53	565,50	88,34	46,86	171,12	3,45	41,26	1790,19	388,18	6,41	0,14	0,16	1,41	3,96	8,13		
<b>Итого за день</b>																							
54,61			50,65	189,37	1349,98	4688,62	1219,96	497,54	172,26	522,67	9,30	117,93	1976,21	688,79	9,56	0,52	0,42	2,84	10,79	20,17			

День: четвертый Неделя: вторая Сезон: осень-зима  
Возрастная категория дети 7-11 лет.

№ респ.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг					Витамины С, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	В1	ТЭ	РЭ	В2	В1	ТЭ	РЭ	В2	В1
<b>Завтрак</b>																							
119-08	Каша "Дружба"	180	5,70	9,20	34,31	223,02	671,63	419,20	132,90	86,90	122,90	3,18	0,00	3,43	172,69	0,14	0,24	0,07	0,52	2,44	6,42		
181-13	Котлеты, биточки, шницели	55	8,37	6,94	13,18	128,87	32,21	35,15	18,59	4,62	23,10	0,26	19,36	13,83	26,46	0,17	0,02	0,04	0,13	0,46	0,13		
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12		
ттк	Хлеб пшеничный	67	4,79	0,47	31,58	150,03	334,33	54,83	11,79	8,16	37,89	0,64	0,00	0,00	0,00	0,74	0,05	0,02	0,48	1,47	0,00		
<b>Итого за 'Завтрак'</b>																							
502			19,10	16,66	93,14	557,52	1039,09	519,62	166,14	100,41	185,23	4,16	19,36	17,82	199,29	1,06	0,31	0,13	1,14	4,38	7,67		
<b>Обед</b>																							
34-13	Салат из отварной свеклы с раст/маслом	60	0,83	3,58	5,45	54,08	134,01	134,96	20,58	11,66	22,96	0,75	0,00	4,98	1,20	1,64	0,01	0,02	0,09	0,24	1,17		
56-08	Суп из овощей с куриным мясом	200/10	4,65	5,07	9,58	100,29	604,20	281,18	26,02	16,18	42,74	0,57	6,92	770,46	171,89	1,84	0,06	0,05	0,66	1,18	6,93		
76-08	Котлета "Загадка"	90	15,09	12,35	25,43	260,80	13,68	151,51	20,59	11,98	34,15	0,65	13,50	7,20	41,31	2,47	0,04	0,05	0,22	0,78	2,45		
106-13	Каша перловая вязкая	150	2,99	3,00	23,02	128,21	570,25	56,55	18,24	12,67	99,79	0,62	14,63	10,98	16,46	0,39	0,03	0,02	0,56	1,21	0,00		
157	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	15,68	60,76	3,01	38,54	6,98	2,49	4,40	0,10	0,00	8,80	1,76	0,04	0,01	0,01	0,04	0,07	5,28		
ттк	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,48	24,53	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,34	1,20	0,00		
<b>Итого за 'Обед'</b>																							
770			27,47	24,67	101,93	710,16	1691,15	792,10	110,89	79,51	286,52	4,73	35,05	804,82	233,22	7,22	0,23	0,19	1,91	4,68	15,83		
<b>Итого за день</b>																							
46,57			41,33	195,07	1267,68	2730,24	1311,72	277,03	179,92	471,75	8,89	54,41	822,64	432,51	8,28	0,54	0,32	3,05	9,06	23,50			

День: пятый Неделя: вторая Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория дети 7-11 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг					Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2		PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
125-08	Каша манная молочная вязкая	190	8,51	12,15	41,21	306,15	777,26	271,87	195,06	28,40	171,76	0,63	80,70	56,82	89,68	0,84	0,12	0,25	0,64	2,41	1,93
148-08	Кофейный напиток на молоке	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20
т.т.к.	Хлеб пшеничный	56	4,00	0,39	26,40	125,39	279,44	45,83	9,86	6,82	31,67	0,54	0,00	0,00	0,00	0,62	0,04	0,01	0,40	1,23	0,00
т.т.к.	Бананы	1 шт	2,25	2,75	34,05	143,25	46,50	522,00	12,00	63,00	42,00	0,90	0,00	180,00	30,00	0,60	0,06	0,08	0,90	1,35	15,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		596	17,53	15,86	117,35	644,83	1107,30	1246,52	352,70	168,69	305,46	4,85	80,70	236,82	312,68	2,06	0,41	0,40	1,94	5,92	24,13
<b>Обед</b>																					
28-13	Салат из свежих огурцов с раст/маслом	60	0,45	3,58	1,96	40,62	118,28	78,79	13,93	7,89	23,75	0,34	0,00	33,52	5,70	1,64	0,02	0,11	0,17	0,17	5,59
113	Борщ сибирский со сметаной	200/7	1,67	4,15	10,16	80,75	41,09	198,33	29,87	16,04	35,07	0,74	6,30	846,80	186,97	1,58	0,02	0,04	0,29	0,60	5,52
189	Фрикадельки мясные в томатном соусе	120	15,62	11,01	26,84	240,87	2,04	53,70	4,46	4,63	10,95	0,20	11,00	411,45	96,38	0,13	0,01	0,01	0,10	0,22	1,11
т.т.к.	Картофель запеченный	150	3,53	9,03	31,27	218,80	170,13	1003,50	19,20	40,73	102,95	1,60	0,00	35,33	5,30	3,84	0,21	0,12	2,30	3,18	35,33
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	27,38	2219,44	241,48	159,68	201,80	8,39	380,40	2,29	380,40	4,10	0,08	0,22	4,10	0,00	2,56
т.т.к.	Хлеб ржаной	48	2,98	0,51	18,21	84,82	292,80	103,49	14,78	19,63	65,98	1,63	0,00	1,92	0,48	0,67	0,06	0,03	0,27	0,96	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		785	24,46	28,29	101,86	717,11	651,72	3657,25	323,72	248,60	440,50	12,90	397,70	1331,31	675,23	11,96	0,40	0,44	7,17	5,13	50,11
<b>Итого за день</b>		41,99	44,15	219,21	1361,94	1759,02	4903,77	676,42	417,29	745,96	17,75	478,40	1568,13	987,91	14,02	0,81	0,84	9,11	11,05	74,24	

День: шестой Неделя: вторая Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория дети 7-11 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг							Витамины, мг					Вита-мин С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2		PP	НЭ
<b>Завтрак</b>																					
127-08	Каша пшенная молочная	150	5,86	7,79	29,10	208,58	593,39	160,18	90,14	34,76	131,12	0,96	30,00	34,29	56,79	0,25	0,13	0,10	0,52	2,23	0,37
297	Запеканка из творога	100	12,95	19,77	16,99	298,22	41,20	116,61	132,47	20,07	186,49	0,56	120,83	66,33	131,89	0,43	0,05	0,26	0,32	3,22	0,43
т.т.к.	Молоко стуженное	20	1,44	1,70	11,10	63,48	26,00	73,00	61,40	6,80	43,80	0,04	8,40	6,00	9,40	0,04	0,01	0,08	0,04	0,36	0,20
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
т.т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		520	24,00	29,65	89,97	718,12	910,19	390,97	293,07	67,72	389,69	2,07	159,23	106,62	198,08	1,27	0,23	0,45	1,24	6,91	1,00
<b>Обед</b>																					
2	Салат "Удмуртский"	60	2,04	6,59	4,44	84,57	17,76	159,93	11,25	8,72	36,33	0,58	18,00	123,84	55,68	2,87	0,03	0,06	0,29	0,91	3,48
129	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,20	5,02	15,40	114,29	136,69	372,27	19,06	20,81	60,95	0,79	6,92	809,54	180,00	1,93	0,06	0,05	0,80	1,49	5,76
461	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	16,80	9,45	20,31	199,91	306,28	32,67	27,21	3,44	21,11	0,08	17,74	16,07	24,78	0,12	0,01	0,04	0,06	0,30	0,06
87-13	Рагу из овощей	150	2,45	4,50	17,56	116,77	301,18	561,96	34,79	30,65	68,11	1,09	23,33	2644,05	512,63	0,28	0,10	0,08	1,20	1,90	12,08
154	Компот из изюма	200	0,42	0,00	24,80	94,67	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
т.т.к.	Хлеб ржаной	59	3,66	0,62	22,39	104,26	359,90	127,20	18,17	24,13	81,10	2,00	0,00	2,36	0,59	0,83	0,08	0,04	0,33	1,18	0,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		759	27,57	26,18	104,90	714,47	1121,91	1254,29	110,74	87,75	267,60	4,57	65,99	3595,86	773,68	6,03	0,28	0,27	2,68	5,78	21,38
<b>Итого за день</b>		51,57	55,83	194,87	1432,60	2032,10	1645,26	403,81	155,47	657,29	6,64	225,22	3702,48	971,76	7,30	0,51	0,72	3,92	12,69	22,38	

Примечание: холодные закуски и салаты могут быть заменены в зависимости от сезонности овощей