

УТВЕРЖДАЮ:  
И. о. директора ГОАОУ «Траектория»



Л. А. Батищева



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ОСЕННЕ-ЗИМНЕГО СЕЗОНА  
ГОАОУ «Траектория»  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
257/21	Каша молочная геркулесовая	200	2,79	3,4	13,47	63,7	0,12	1,7	0,02	0,03	154,9	0,38	4,58	0,38
575/15	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	92,8	0,03		0,14		22	74	21,6	1,08
28/20	Сыр	32	3,04	1,76		77,07	0,01	0,11	0,01		70,4	189,27	3,3	0,4
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	80/10	5,8	11,53	37,42	280,95	0,12		0,06	0,06	23,09	65,25	10,5	1,22
1204/57	Чай с лимоном	200/15	0,14		10	40,1			0,04	0,04	2,4	2	1,5	0,02
	Хлебу ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8					4,2	17,4	3,8	0,4
	ИТОГО		17,79	21,43	71,13	597,42	0,28	1,81	0,27	0,13	276,99	348,3	45,28	3,5
	<b>ЗАВТРАК II</b>													
620/69	Творожно-манная запеканка со сгущенным молоком	174/30	6,02	9,24	58,76	154,68	0,08	1,6	0,1	0,05	298,9	43,41	373,49	1,35
1227	Ряженка	200	6	6	20,18	191,88	0,04	0,6	0,08	0,04	248,24	184	28	0,23
	ИТОГО		12,02	15,24	78,94	346,56	0,12	2,2	0,18	0,09	547,14	227,41	401,49	1,58
	<b>ОБЕД</b>													
62/1	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	2,44	0,03	23,73	74,85	0,03	15		0,05	51,45	68,25	5,68	0,9
349/80	Суп крестьянский со сметаной на м/б с мясом отварным	250/10/19	3,55	5,45	13,3	121,68	0,18	45,64	0,01	1,39	91,03	188,32	119,14	4,23
829/28	мясо тушеное в соусе	110	10,94	5,5	9,46	110,1	0,06	1,75	сл.	0,36	10,1	24,2	96,81	3,15
564/48	рис отварной	150	0,53	4,03	20,94	167,78	0,07		0,02	0,02	93	40,15	7,85	1,55
1113/58	Компот из сухофруктов	200	0,03	0,33	39,9	105,9	0,05				100,3	60,9	1,34	0,44
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	21,3	102,68	0,06				108,85	69,34	11,4	0,68
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,36	14,81	69,05	0,6				10,4	43,86	1,4	0,31



День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
562/23	Суп молочный пшеничный	250	6,3	8,9	22,39	79,65	0,17	2,12	0,06	0,05	306,3	151,8	49,63	2,98
28/20	Сыр	47	4,46	2,59		113,19	0,01	0,16	0,01		103,4	0,02	4,84	0,58
27	Хлеб пшеничный с маслом	80/10	5,8	11,53	37,42	280,95	0,12		0,06	0,6	23,09	65,25	10,5	1,22
1221/62	Кофейный напиток с молоком	200	1,82	1,44	1,8	93,8		0,65			78,9	59,5	91,1	0,08
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8					4,2	17,4	3,8	0,4
			19,32	24,6	71,57	610,39	0,3	2,93	0,13	0,65	515,89	293,97	159,87	5,26
	<b>ЗАВТРАК II</b>													
	Фрукты	243	0,08		18,89	83,4	0,02	37,05		0,08	45,6	31,35	256,5	6,27
	Сок	200	1		13,4	64	0,02	4			16	18	10	0,4
	Кондитерские изделия	30		0,03	13,31	158,8					0,9	17,1	2,1	0,3
	<b>ИТОГО</b>		1,08	0,03	45,6	306,2	0,04	41,05	0	0,08	62,5	66,45	268,6	6,97
	<b>ОБЕД</b>													
193/4	Икра кабачковая	100	0,41	3,06	3,05	56,28	0,01	6,51	0,01		38,13	62,31	32,55	6,51
297/82	Суп рассольник со сметаной, мясом отварным	250/10/19	4,63	4,45	15,1	126,03	0,14	24,24	0,02	1,48	60,19	188,73	48,29	2,99
110/32	Шницель	98	6,77	6,54	24,22	151,43	0,11	2	0,02	сл.	128,3	264,92	50,62	2
947/51	Картофельное пюре	150	4,91	4,79	40,84	69,06	0,48	80	0,02	0,06	57,5	285,6	50,95	1,81
1113/58	Компот из сухофруктов	200	0,03	0,33	39,9	105,9	0,05				100,3	60,9	1,34	0,44
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	21,3	102,68	0,06				108,85	69,34	11,4	0,68
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,36	14,81	69,06	0,06				10,4	43,86	1,4	0,31
	<b>ИТОГО</b>		22,07	19,95	159,22	680,44	0,91	112,75	0,07	1,54	503,67	975,66	196,55	14,74
	<b>ПОЛДНИК</b>													
616/70	Вареники с повидлом	185/30	7,9	6,27	36,5	185,11	0,42	1,06	0,07	0,06	270,91	42,06	941,28	3,26



День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
151/22	Каша молочная манная	200	5,01	6,3	11,2	95	0,07	1,7	0,05	0,03	211,1	172,5	29,05	1,54
588/16	Омлет	110	5,5	7,3	2,79	89	0,06	5	0,24	0,02	35,07	156,56	394,75	1,68
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	80/10	5,8	11,53	37,42	280,95	0,12		0,06	0,6	23,09	65,25	10,5	1,22
1204/57	Чай с лимоном	200/15	0,14		10	40,1		6			6,24	3,3	1,8	0,11
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8					4,2	17,4	3,8	0,4
	<b>ИТОГО</b>		17,39	25,27	71,37	547,85	0,25	12,7	0,35	0,65	279,7	415,01	439,9	4,95
	<b>ЗАВТРАК II</b>													
	Фрукты	256	1,14		12,2	31,1	0,02	37,05		0,08	45,6	31,35	256,5	6,27
	Сок	200	1		12,14	94	0,2	4			16	18	10	0,4
	<b>ИТОГО</b>		2,14	0	24,34	125,1	0,22	41,05	0	0,08	61,6	49,35	266,5	6,67
	<b>ОБЕД</b>													
	Огурец консервированный	65	1,82		0,84	12,35					16,25	13		0,78
363/81	Борщ из свежей капусты со сметаной мясом отварным	250/10/19	6,47	3,59	24,02	116,58	0,05	15,69		0,05	51,45	68,25	56,85	1,9
736/30	Бефстроганов	110	7,41	8,82	8,17	117,82	0,08	13,5		41,89	37,2	353,45	243,95	3,5
931/50	Каша гречневая	150	6,72	6,81	24,1	220,72	0,25				38,55	157,95	52,57	5,71
1113/58	Компот из сухофруктов	200	0,03	0,33	39,9	105,9	0,05				100,3	60,9	1,34	0,44
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	21,3	102,68	0,06				108,85	69,34	11,4	0,68
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,36	14,81	69,06	0,06				10,4	43,86	1,4	0,31
	<b>ИТОГО</b>		27,77	20,33	133,14	745,11	0,55	29,19	0	41,94	363	766,75	367,51	13,32
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Кондитерские изделия	30	3	0,88	11,8	64,7					0,9	17,1	2,1	0,3
	Йогурт	200	10	3	7	202	0,06	0,12	0,02	сл.	24,8	190	30	0,2
	<b>ИТОГО</b>		13	3,88	18,8	266,7	0,06	0,12	0,02	0	25,7	207,1	32,1	0,5

	<b>УЖИН</b>													
62/1	Салат из свеклы с зеленым горошком	<b>80</b>	2,44	0,03	23,73	74,85	0,03	15		0,05	51,45	68,25	5,68	1,9
640/31	Рыба отварная под маринадом	<b>118/40</b>	9,38	4,06	8,47	143,37	0,16		0,1		77,6	1,63	42,54	3,55
423/49	Отварной картофель	<b>150</b>	4,07	2,83	39,45	66,05	0,24	40	0,02	0,06	21,2	117	46,75	1,85
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	0,94	0,14	9,96	42,8					4,2	17,4	3,8	0,4
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	<b>80/10</b>	5,8	11,53	37,42	280,95	0,12		0,06	0,6	23,09	65,25	10,5	1,22
1222/39	Какао	<b>200</b>	2,6	6,4	19,38	153,4		2	0,04	0,02	88	182,02	2,8	0,2
	<b>ИТОГО</b>		25,23	24,99	138,41	761,42	0,55	57	0,22	0,73	265,54	451,55	112,07	9,12
	<b>ИТОГО</b>		85,53	74,47	386,06	2446,18	1,63	140,06	0,59	43,4	995,54	1889,76	1218,1	34,56

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
548/24	Каша молочная гречневая	200	3,4	4,5	15,39	88	0,12	1,7	0,03	0,01	217,5	100,4	39,25	2,53
588/16	Омлет	110	5,5	7,3	2,79	89	0,06	5	0,24	0,02	94,7	157,5	394,75	1,68
27	Хлеб пшеничный с маслом	80/10	5,8	11,53	37,42	280,95	0,12		0,06	0,6	23,09	65,25	10,5	1,22
1221/62	Кофейный напиток с молоком	200	1,82	1,44	1,8	93,8		0,65			78,9	59,5	91,1	0,08
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8					4,2	17,4	3,8	0,4
	Итого		17,46	24,91	67,36	594,55	0,3	7,35	0,33	0,63	418,39	400,05	539,4	5,91
	<b>ЗАВТРАК II</b>													
	Фрукты	270	0,09		10,98	86	0,02	41,16		0,08	50,66	34,83	285	6,96
	Сок	200	3		12,14	94	0,02	4			16	16	10	0,4
	Кондитерские изделия	30	3	28,86	3,8	64					0,9	17,1	2,1	0,3
	ИТОГО		6,09	28,86	26,92	244	0,04	45,16	0	0,08	67,56	67,93	297,1	7,66
	<b>ОБЕД</b>													
161/6	Винегрет	80	3,84	5,92	15,82	100,85	0,01	9,3		2,74	67,5	78,73	51,06	2,8
300/83	Суп овощной со сметаной мясом	250/10/19	4,45	4,31	16,3	91,1	0,16		0,02	1,45	90,2	185	160	8,2
848/33	Тефтели в соусе	2/62/60	8,06	9,92	18,57	208,94	0,01	7,25	0,02	4,05	44,2	267,95	251,07	4,18
312/51	Картофельное пюре	150	4,91	4,79	40,84	69,06	0,48	8	0,02	0,06	57,5	285,6	50,95	1,81
1113/58	Компот из сухофруктов	200	0,03	0,33	39,9	105,9	0,05				100,3	60,9	1,34	0,44
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	21,3	102,68	0,06				108,85	69,34	11,4	0,68
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,36	14,81	69,06	0,06				10,4	43,86	1,4	0,31
	ИТОГО		26,61	26,05	167,54	747,59	0,83	24,55	0,06	8,3	478,95	991,38	527,22	18,42
	<b>ПОЛДНИК</b>													
1312/71	Ватрушка с творогом	80	3,25	3,07	14,15	95,07	0,01	0,42	0,05	0,02	78,49	95,18	303,87	1,36
1222/59	Какао	200	2,6	6,4	19,38	153,4		2	0,04	0,02	242,2	182	28	0,23
	ИТОГО		5,85	9,47	33,53	248,47	0,01	2,42	0,09	0,04	320,69	277,18	331,87	1,59





День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
540/25	Каша молочная рисовая	200	4,52	4,55	9	88	0,06	1,7	0,05	0,03	225,47	170,25	27,7	1,6
715	Сосиски отварные	53	3,88	4,08		65					15	52,57	10,35	2,44
27	Хлеб пшеничный с маслом	80/10	5,8	11,53	37,42	280,95	0,12		0,06	0,6	23,09	65,25	10,5	1,22
1221/62	Кофейный напиток с молоком	200	1,82	1,44	1,8	93,8		0,65			78,9	59,5	91,1	0,08
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8					4,2	17,4	3,8	0,4
	ИТОГО		16,96	21,74	58,18	570,55	0,18	2,35	0,11	0,63	346,66	364,97	143,45	5,74
	<b>ЗАВТРАК II</b>													
	Сок	200	1		12,03	9,4	0,2	4			16	18	10	0,4
	Фрукты	270	2,09		10,98	126	0,02	41,16		0,08	50,66	34,83	28,5	6,96
	Кондитерские изделия	30	3		11,8	164,7					0,9	17,1	2,1	0,3
	ИТОГО		6,09	0	34,81	300,1	0,22	45,16	0	0,08	67,56	69,93	40,6	7,66
	<b>ОБЕД</b>													
1082	Салат из капусты	80	2,24	2,55	8,86	83,05	0,04	52,25		1,35	60,41	47,95	23,8	1,42
228/84	Суп с клецками мясом отварным	250/19	7,32	5,37	17,73	114,15	0,14	24,64	0,04	5,15	90,24	116,28	202,79	4,98
827/35	Гуляш	50/60	5,56	5,62	7,6	126,03	0,06	1,75		0,36	10,1	24,2	96,81	3,05
931/50	Каша гречневая	150	6,72	6,81	24,1	220,72	0,25				38,55	157,95	52,57	5,71
1113/58	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,03	0,33	39,9	105,9	0,05				100,3	60,9	1,34	0,44
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	21,3	102,68	0,06				108,85	69,34	11,4	0,68
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,36	14,81	69,06	0,06				10,4	43,86	1,4	0,31
	ИТОГО		27,19	21,46	134,3	821,59	0,66	78,64	0,04	6,86	418,85	520,48	390,11	16,59
	<b>ПОЛДНИК</b>													
1301/72	Блины	150	5,36	5,76	23	103,76		0	0,05	0,07	82,25	64,77	593,27	0,96
1227/60	Ряженка	200	6	6	2,02	191,88	0,04	0,6	0,08	0,04	248,24	184	28	0,23



День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
257/21	Каша молочная геркулесовая	200	2,79	3,4	13,47	63,7	0,12	1,7	0,02	0,03	154,9	0,38	4,58	0,38
715/18	Колбаса вареная	57	5,22	7,68		56					17,4	86,8	13,2	1,02
27	Хлеб пшеничный с маслом	80/10	5,8	11,53	37,42	280,95	0,12		0,06	0,6	23,09	65,25	10,5	1,22
1221/62	Кофейный напиток с молоком	200	1,82	1,44	1,8	93,8		0,65			78,9	59,5	91,1	0,08
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8					4,2	17,4	3,8	0,4
	ИТОГО		16,57	24,19	62,65	537,25	0,24	2,35	0,08	0,63	278,49	229,33	123,18	3,1
	<b>ЗАВТРАК II</b>													
	Сок	200	1		12,14	94	0,02	4			1,6	18	10	0,4
	Кондитерские изделия	30	3	12,86	11	64,7					0,9	17,1	21	0,3
	Фрукты	270	0,09		10,98	86	0,02	41,16		0,08	50,66	34,86	285	6,96
	ИТОГО		4,09	12,86	34,12	244,7	0,04	45,16	0	0,08	53,16	69,96	316	7,66
	<b>ОБЕД</b>													
62/8	Салат из свеклы	80	2,44	5,02	6,33	119,8	0,02	15		0,01	51,45	67,95	83,85	1,89
344/85	Суп вермишелевый с курицей отварной сметаной	250/22/10	5,17	5,4	28,98	123,83	0,12	22,45	0,02	1,39	33,91	91,47	95,15	3,01
847/37	Биточки мясные паровые	2/46	4,29	6,91	10,51	234,88	0,09	2	0,02		26,2	165,25	249,97	3,59
598/45	Гороховое пюре	150	6,84	4,47	14,47	156,03	0,42		0,02	0,02	47,92	119,4	46,95	4,68
1113	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,03	0,33	39,9	105,9	0,05				100,3	60,9	1,34	0,44
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,36	14,81	69,06	0,06				10,4	43,86	1,4	0,31
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	21,3	102,68	0,06				108,85	69,34	11,4	0,68
	ИТОГО		24,09	22,91	136,3	912,18	0,82	39,45	0,06	1,42		618,17	490,06	14,6
	<b>ПОЛДНИК</b>													
1312/73	Пирожок с творогом	80	3,25	3,07	14,15	95,07	0,01	0,42	0,05	0,02	78,49	95,18	303,87	1,36
1222/59	Какао	200	5,6	6,4	19,38	153,4		2	0,04	0,02	88	182,02	2,8	0,2



День: воскресенье

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
575/5	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	92,8	0,03		0,14		22	74	21,6	0,08
539/26	Суп молочный вермишелевый	250	4,48	6,4	13,21	97,52	0,1	2,08	0,17	0,03	271,62	261,14	211,45	2,7
715/19	Колбаса п/к	57	7,5	6,3		85,2	0,11				6	135,6	162	4,5
27	Хлеб пшеничный с маслом	80/10	5,8	11,53	37,42	280,95	0,12		0,06	0,6	23,09	65,25	10,5	1,22
1221	Кофейный напиток с молоком	200	1,82	1,44	1,8	93,8		0,65			78,9	59,5	91,1	0,08
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8					4,2	17,4	3,8	0,4
	<b>ИТОГО</b>		25,62	30,41	62,67	693,07	0,36	2,73	0,37	0,63	405,81	612,89	500,45	8,98
	<b>ЗАВТРАК II</b>													
1313/74	Булочка с изюмом	65	2,92	3,31	4,74	83,17		0,44	0,04	0,02	30,84	30,33	290,97	1,65
1227/66	Бифидок	200	5,74	6,56	5,39	92,1	0,04	1,42	0,02	0,01	24,6	164,69	28,6	0,19
	<b>ИТОГО</b>		8,66	9,87	10,13	175,27	0,04	1,86	0,06	0,03	55,44	195,02	319,57	1,84
	<b>ОБЕД</b>													
440/9	Капуста тушеная	50	6,8	8	42,33	128,2	0,62	88,3		2,7	24,5	72,55	35,2	2,21
193/4	Икра кабачковая	60	0,26	1,89	1,89	34,8	0,01	0,02		0,52	23,58	38,52	20,12	0,02
296/629	Суп пшеничный с рыбой отварной или рыбными консервами	250/59 250/80	7,39	5,68	10,14	183,49	0,2	22,25	0,02	1,39	26,21	99,25	41,65	2,91
423/49	Картофель отварной	150	4,07	2,83	39,45	66,05	0,24	40	0,02	0,06	21,2	117	46,75	1,81
	Бифштекс натуральный паровой с соусом	55/60	7,03	6,11	17,15	82,4	0,05	1,8	0,02	0,14	69,56	33,34	251,94	3,99
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	21,3	102,68	0,06				108,85	69,34	11,4	0,68
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,36	14,8	69,05	0,6				10,4	4,38	14	0,32
	Кисель с витамином "С"	200	0,02		8,12	58,4								
	<b>ИТОГО</b>		30,89	25,29	155,18	725,07	1,78	152,37	0,06	4,81	284,3	434,38	421,06	11,94
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Фрукты	270	1,18		15,56	86,92	0,03	38,61		0,09	42,57	36,3	297	7,26

	Сок	200	1		10,21	93,06	0,02	4			158,4	17,82	10	0,4
	Кондитерские изделия	30	3	10,92	12,58	73,03				0,35	0,9	16,93	2,08	0,35
	ИТОГО		5,18	10,92	38,35	253,01	0,05	42,61	0	0,44	201,87	71,05	309,08	8,01
	<b>УЖИН</b>													
910	Салат "Зимний"	100	3,03	4,26	18,57	88,12	0,11	18,33		3,08	33,66	73,33	31,83	1,54
893/1	Плов с курицей	150/43	5,6	5,11	18,05	108,72	0,12	4,3	0,06	1,91	39,4	291,75	130,65	1,32
27	Хлеб пшеничный с маслом	80/10	5,8	11,53	37,42	280,95	0,12		0,06	0,6	23,09	65,25	10,5	1,22
1203/63	Чай	200			6,38	27,4					0,2			0,09
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8					4,2	17,4	3,8	0,4
	ИТОГО		15,37	21,04	90,38	547,99	0,35	22,63	0,12	5,59	100,55	447,73	176,78	4,57
	ИТОГО		85,72	97,53	356,71	2394,41	2,58	222,2	0,61	11,5	1048	1761,1	1726,9	35,34

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
151/22	Каша молочная манная	200	5,01	6,3	11,2	95	0,07	1,7	0,05	0,03	211,1	172,5	29,05	1,54
28/20	Сыр	40	3,6	4,5	17,8	68,04		0,13	0,07		234,74	200,2	4	0,05
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	80/10	5,8	11,53	37,42	280,95	0,12		0,06	0,6	23,09	65,25	10,5	1,22
1221/62	Кофейный напиток с молоком	200	1,82	1,44	1,8	93,8		0,65			78,9	59,5	9,1	0,08
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8					4,2	17,4	3,8	0,4
	ИТОГО		17,17	23,91	78,18	580,59	0,19	2,48	0,18	0,63	2	514,85	56,45	3,29
	<b>ЗАВТРАК II</b>													
	Фрукты	100	0,03		30,47	42,03	0	15,27		0,03	18,8	12,92	105,78	5,42,58
	Сок	200	1		12,14	184	0,02	4		сл.	1,6	18	10	0,4
	Кондитерские изделия	30	1	2	10,1	12,8					86,9	17,1	2,1	0,3
	ИТОГО		2,03	2	52,71	238,83	0,02	19,27	0	0,03	107,3	48,02	117,88	0,7
	<b>ОБЕД</b>													
108/2	Салат из капусты	80	2,24	2,55	8,86	83,05	0,04	52,25		1,35	60,41	47,95	23,8	1,42
306/87	Суп гороховый со сметаной мясом отварным	250/10/19	7,48	5,38	25,74	85,73	0,18	22,94	0,89	1,39	53,13	174,02	45,69	3,78
294	Котлеты паровые	2/46	7,29	8,91	20,51	134,88	0,09	4,74	0,02		37,7	77,33	13,77	0,91
947/51	Картофельное пюре	150	4,91	4,79	40,84	69,06	0,48	80	0,02	0,06	57,5	285,6	50,95	1,81
1113/58	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,03	0,33	39,9	105,9	0,05				100,3	60,9	1,34	0,44
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	21,3	102,68	0,4				23,4	7,47	9,9	1,44





День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет - 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
931/27	Каша гречневая с маслом, сахаром	150/5/5	6,72	6,81	24,1	220,72	0,25				38,55	157,95	52,57	5,71
275/15	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		0,14		22	74	21,6	0,08
27	Хлеб пшеничный с маслом	80/10	5,8	11,53	37,42	280,95	0,12		0,06	0,6	23,09	65,25	10,5	1,22
1205/67	Чай с молоком	200	1,96	2,24	8,26	46,7	0,02	0,7	0,01		85	63,7	9,8	0,11
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8					4,2	17,4	3,8	0,4
	ИТОГО		20,5	25,32	80,02	653,97	0,42	0,7	0,21	0,6	172,84	378,3	98,27	7,52
	<b>ЗАВТРАК II</b>													
	бананы	270	1,74		9,15	105	0	15,24		0,03	18,76	12,9	105,55	2,57
	Сок	200	1		12,14	94	0,02	4		0,4	16	18	10	0,4
	Кондитерские изделия	30	1	12,85	7,8	85,7					0,9	112,1	2,1	0,3
	ИТОГО		3,74	12,85	29,09	284,7	0,02	19,24	0	0,43	35,66	143	117,65	3,27
	<b>ОБЕД</b>													
161/6	Винегрет	80	3,84	5,92	15,82	100,85	0,01	9,3		2,74	67,5	78,73	1,76	2,8
282/88	Щи со сметаной мясом отварным	250/10/19	5,31	4,8	7	110,93	0,16	51,24	0,02	1,48	54,68	189,27	50,89	4,18
843/41	Зразы паровые	2/62	7,14	5,2	15,22	224,56	0,05	4	0,05	0,09	43,4	180,55	258,57	4,26
598/52	Гороховое пюре	150	6,84	4,47	14,47	156,03	0,4		0,02	0,02	47,92	119,4	40,35	4,16
1113/58	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,03	0,33	39,9	105,9	0,05				100,3	60,9	1,34	0,44
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	21,3	102,68	0,06				108,85	69,34	11,4	0,68
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,36	14,81	69,06	0,06				10,4	43,86	1,4	0,31
	ИТОГО		28,48	21,5	128,52	870,01	0,79	64,54	0,09	4,33	433,05	742,05	365,71	16,83



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
262/23	Каша молочная пшенная	200	4,58	5,2	18,3	98	0,07	1,7	0,05	0,03	25,92	129,65	29,05	1,54
588/16	Омлет	110	5,5	7,3	2,79	89	0,06	5	0,24	0,02	35,07	156,56	394/75	1,68
27	Хлеб пшеничный с маслом	80/10	5,8	11,53	37,42	280,95	0,12		0,06	0,6	23,09	65,25	10,5	1,22
1221/62	Кофейный напиток с молоком	200	1,82	1,44	1,8	93,8		0,65			78,9	59,5	9,1	0,08
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8					4,2	17,4	3,8	0,4
	ИТОГО		18,64	25,61	70,27	604,55	0,25	7,35	0,35	0,65	167,18	428,36	52,45	4,92
	<b>ЗАВТРАК II</b>													
	яблоки	256	11,13		12,18	131,09	0	14,47		0,03	17,81	12,32	8,84	2,64
	Сок	200	1		12,14	94	0,02	4		сл.	16	18	10	0,4
	конфеты шоколадные	30	1	2,86	11,8	34,7					0,9	12,1	2,1	0,3
	ИТОГО		13,13	2,86	36,12	259,79	0,02	18,47	0	0,03	34,71	42,42	20,94	3,34
	<b>ОБЕД</b>													
68/2	Салат из свеклы	80	2,44	5,02	6,33	119,8	0,02	15		0,01	51,45	67,95	83,85	1,89
200/83	Суп овощной со сметаной мясом	250/10/19	4,45	4,31	16,3	91,1	0,16		0,02	1,45	90,2	185	160	8,2
748/43	Печень по строгановски	73/60	11,58	8,15	7,57	216,91	0,31	10,15	3,82	2,87	31,89	414,08	29,99	10,15
931/50	Каша гречневая	150	6,72	6,81	24,1	220,72	0,25				38,55	157,95	52,57	5,71
1113/58	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,03	0,33	39,9	105,9	0,05				100,3	60,9	1,34	0,44
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	21,3	102,68	0,06				108,85	69,34	11,4	0,68
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,36	14,81	69,05	0,6				10,4	43,86	1,4	0,31
	ИТОГО		30,54	25,4	130,31	926,16	1,45	25,15	3,84	4,33	431,64	999,08	340,55	27,38







День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
575/15	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	92,8	0,03		0,14		22	74	21,6	0,08
257/21	Каша молочная геркулесовая	200	2,79	3,4	13,47	63,7	0,12	1,7	0,02	0,03	154,9	0,38	4,58	0,38
715/17	Сосиски отварные	57	4,17	4,38		69,9					16,13	56,53	11,13	2,62
257	Хлеб пшеничный с маслом	80/10	5,8	11,53	37,42	280,95	1,56		0,05	0,05	5,36	10,46	36	3,94
1221	Кофейный напиток с молоком	200	1,82	1,44	18	93,8		0,65			78,9	59,5	9,1	0,08
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	1,33				7,8	2,49	3,3	0,48
	<b>ИТОГО</b>		20,6	25,49	79,13	643,95	3,04	2,35	0,2	0,07	274,74	193,83	81,4	4,43
	<b>ЗАВТРАК II</b>													
	Фрукты	243	0,08		8,89	83,4	0,02	37,05		0,08	45,6	31,35	256,5	6,27
	Сок	200	1		12,14	94	0,02	4		сл.	16	18	10	0,4
	Кондитерские изделия	30	3		11,8	84,7					0,9	17,1	2,1	0,3
	<b>ИТОГО</b>		4,08	0	32,83	262,1	0,04	41,05	0	0,08	62,5	66,45	268,6	6,97
	<b>ОБЕД</b>													
6512	Салат из консервированной капусты	80	1,21	2,9	8,57	171,92		3,9			65,85	49,5	22,5	1,83
296/629	Суп пшеничный с рыбой отварной	250/59	7,39	5,68	10,14	203,49	0,2	22,25	0,02	1,39	26,21	99,25	41,65	2,91
895/55	Картофель тушеный с курицей	150/43	5,01	6,64	25,14	145,3	0,25	37,75	0,05	1,49	50,4	288,63	441,85	4,14
1113/58	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,03	0,33	39,9	105,9	0,05				100,3	60,9	1,34	1,44
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	21,3	102,68	0,4				23,4	7,47	9,9	0,68
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,36	14,81	69,06	0,6				10,4	4,38	14	0,32
	<b>ИТОГО</b>		18,96	16,33	119,86	798,35	1,5	63,9	0,07	2,88	276,56	510,13	531,24	11,32
	<b>ПОЛДНИК</b>													
1314/78	Пирожок с повидлом	80	3,02	4,31	13,3	135		0,3	0,04	0,02	39,9	32,04	299,07	1,78
1227/60	Ряженка	200	6	12	10,19	191,88	0,04	0,6	0,08	0,04	248,24	184	28	0,23









День: воскресенье

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет - 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
575/15	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	92,8	0,03		0,14		22	74	21,6	0,08
257/25	Каша молочная рисовая	200	4,52	4,55	9	88	0,06	1,7	0,05	0,03	225,47	170,25	27,7	1,6
715/19	Колбаса полукопченая	53	9,4	7,84		83,2					5,75	12,99	15,52	4,31
27	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	80/10	5,8	11,53	37,42	280,95	0,12		0,06	0,6	23,09	65,25	10,5	1,22
122/68	Кофейный напиток с молоком	200	1,82	1,44	18	93,8		0,65			78,9	59,5	9,1	0,08
	хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	0,1				4,2	17,4	3,8	0,4
	<b>ИТОГО</b>		27,56	30,1	74,66	681,55	0,21	1,7	0,25	0,63	359,41	399,39	88,22	7,69
	<b>ЗАВТРАК II</b>													
	Фрукты	270	1,32		17,29	51,8	0,03			0,09	52,8	36,3	297	726
	Сок	200	1,1		11,35	83	0,02				176	19,8	11	0,44
	Кондитерские изделия	30	3	2,14	13,98	81,97					0,99	18,81	2,31	0,39
	<b>ИТОГО</b>		5,42	2,14	42,62	216,77	0,05	0	0	0,09	229,79	74,91	310,31	726,8
	<b>ОБЕД</b>													
161/6	Винегрет	80	3,84	5,92	15,82	100,85	0,01	9,3		2,74	67,5	78,73	1,76	2,8
297/91	Суп рассольник со сметаной мясом отварным	250/10/19	4,63	4,45	15,1	126,03	0,14	24,24	0,02	1,48	60,19	188,73	48,29	2,99
820/47	Поджарка	55	5,6	5,65	7,65	118		4,4			28	71	12	1,2
193/4	Икра кабачковая	47	0,22	1,68	1,43	26,45		3,06			17,92	29,28	15,3	3,06
565/48	Рожки отварные	150	0,53	4,03	20,94	167,78	0,07		0,02	0,02	93	40,15	7,85	1,55
1120/65	Кисель с витамином "С"	200	0,02		8,12	58,4								
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	21,3	102,68	0,06				108,85	69,34	11,4	0,68
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,36	14,81	69,06	0,06				10,4	43,86	1,4	0,31

