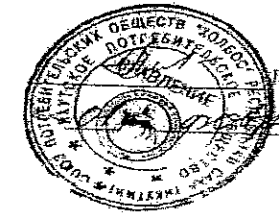


Согласовано:
Директор ЕКОУ РС(Я) РСКШИ
Мартынова ТФ
« 21 » 2021



Утверждаю:
Председатель Правления
Потребительского кооператива
<<Якутское потребительское
общество>>



П.П. Алехина
2021 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для организации питания спец.школ и интернатов обслуживаемые Якутским ПО на 2021-2022 годы

Возраст от 7-11 лет и старше

Примерное меню

1 день

Прием пищи, наименование блюда	№ сбор ника реце тур	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энер гети ческа я ценн ость, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жи ры, г	Угле воды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисл ота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак 07:30																						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС", МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ, СОЛЬ, САХАР, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ)	411 стр 184	200	7	14	32	243	0,4	14,1	1,6	0	0,2	0,1	0	0,1	0,5	11,2	113,1	209,6	67,0	1,9	1,8	10,1
СЫР (ПОРЦИЯМИ) (СЫР РОССИЙСКИЙ)	42 стр 20	20	1	5	0	73	0,2	78	0,1	0	0	0,1	0,5	0	0,1	7,1	264	150	10,5	0,3	1,1	0
ЧАЙ С МОЛОКОМ (ЧАЙ НУРИ, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ)	1011 стр 453	200	3	1	1,0	58	0,1	3,5	0	0	0	0	0	0	0	0	21,6	15,2	2,5	0	0,1	1,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	77	5,4	3	32,7	168	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			19	26	79	575	0,7	95,6	3,0	0	0,4	0,3	0,5	0,2	4,2	36,4	449,2	609,0	123,7	6,2	3,5	11,9
2 завтрак 11:00																						
БАНАН		200	1,9	0,6	0,3	112,1	12,6	25,2	0	0	0,1	0,1	0	0	0,8	0	10,1	35,3	52,9	0,8	0	0
Итого за прием пищи:			1,9	0,6	0,3	112,1	12,6	25,2	0	0	0,1	0,1	0	0	0,8	0	10,1	35,3	52,9	0,8	0	0
Обед 13:00																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (КАРТОФЕЛЬ, КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ, СВЕКЛА, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ, ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВЫ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	103 стр 42	100	2	10,1	8,6	131,8	12,8	1,4	0,1	0	0	0	0	0,1	0,4	7,3	24,3	34,9	15,6	0,9	0,4	3,0

221	стр 94	СЫР ГОРОХОВЫЙ (МЯСО ГОВЯДИНЫ, КАРТОФЕЛЬ, ГОРОХ ЛЮЩЕНЫЙ, ЗЕРНЕНЬ СВЕЖАЯ, ЛУК ПЕЧАТЫЙ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЛУК ПЕЧАТЫЙ, МЯКА ПШЕНИЧНАЯ ВЯЦШИН КОРЬ, СОЛ. ЗЕРНЕНЬ СВЕЖАЯ)	250	29,9	18,7	50,7	464,3	7,4	2,1	5,9	0	0,5	0,3	2	0,6	4,9	24,6	78,2	311,3	86,5	7,0	4,7	13,0	
632	стр 300	ЛУЛЯШ (МЯСО ГОВЯДИНЫ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ТОМАТНАЯ ПАСА, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЛУК ПЕЧАТЫЙ, МЯКА ПШЕНИЧНАЯ ВЯЦШИН КОРЬ, СОЛ. ЗЕРНЕНЬ СВЕЖАЯ)	100	18,0	14,6	8,4	225,7	1,8	16,8	0,1	0	0,1	0,2	2,4	0,3	3,6	12,2	20,2	170,6	25,3	2,8	3,0	7,2	
442	стр 198	ИЗДЕЛИЯ ОВЯРНЫЕ (МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ВЯЦШИН КОРЬ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ КОРЬ)	200	7,9	6,8	55,8	294,4	0	0	1,7	0	0,1	0	0,1	0	0,8	16	20,4	64,0	11,9	1,5	0,6	1,2	
947	200	КИСЕЛЬ	200	0	0	2,4	9,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,1	3,6	0,2	0	0	0	
420	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0	0	
		Итого за прием пищи:		63,2	50,9	153,6	1287,1	8	22,0	20,3	9,1	0	0,8	0,6	4,4	1,2	10,7	78,2	161,6	640,7	161,6	13,5	9,2	24,4
		Полдник 16:00																						
		КОФЕВНОВАРИЙ КОМПЛОТ (без сахара)	200	1	0	39,4	154	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за прием пищи:		1	0	39,4	154	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Ужин 18:30																						
		НАРЭКА ИЗ СВЕЖИХ ОЛЫПОВ	80	0,6	0,1	2,1	11,2	7,4	7,4	0,1	0	0	0	0	0	0,1	3	17,1	31,2	10,4	0,7	0,2	2,2	

ЧАХОХБИЛИ (ГРУДКА КУРИНАЯ, МОРОКВЬ СВЕЖАЯ, СОЛЬ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, ЧЕСНОК)	711 СТР 345	100	26,4	8,8	8,5	207,6	1,9	16,8	0,1	0	0	0	0	0	0,2	4,3	17,8	19,3	6,8	0,6	0,2	1,1
РИС ОТВАРНОЙ(КРУПА РИСОВАЯ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, СОЛЬ)	747 СТР 363	200	5,1	8,4	57,0	312,5	0	0	0,4	0	0,1	0	0	0,1	1	15	12,4	108,3	36,0	0,8	1,1	1,1
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ (СОК НАТУРАЛЬНЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 0,2 МЛ)		200	0,8	0,8	19,6	84	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		75	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			39,1	19	127,7	511,6	48,7	34,5	2,1	0	0,3	0	0	0,3	2,5	40,4	99,0	232,7	86,7	3,5	2,0	4,4
Всего за день:			77	79	336	2350	84,0	95	14,2	0	2	0,9	4,9	1,7	18,2	155,0	719,9	7	424,9	24,0	14,7	40,7

2 ДЕНЬ
с 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ сборника рецептур	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак 07:30																						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (ПШЕНО, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, САХАР, СОЛЬ)	411 стр 184	200	7	14	32	273	1	12,3	1,4	0	0,2	0,1	0	0,3	0,7	21,8	215	225	52	1,5	1,2	8,8
Бутерброд с маслом		30/30	7	8,9	0	108,9	0,2	78	0,1	0	0	0,1	0,5	0	0,1	7,1	264	150	10,5	0,3	1,1	0
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1000 стр 453	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	77	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	10,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			19	26	79	575	0,6	90,3	2,8	0	0,3	0,2	0,5	0,4	1,8	47,0	372,1	377,9	82,3	3,1	2,8	8,8
2 завтрак 11:00																						
Напиток Йогуртовый		200	4,1	0,3	41,8	203	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			4,1	0,3	41,8	203	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед 13:00																						
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ (СВЕКЛА, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	83 стр 29	100	1,4	10,1	7,7	125,2	3,8	1,5	0,1	0	0	0	0	0,1	0,2	12,5	32,7	37,4	19	1,2	0,4	6,7
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (МЯСО ГОВЯДИНЫ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, СОЛЬ, ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ, КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ, КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ)	231 стр 99	250	16,3	16,1	16,8	264,8	11,8	2,4	0,2	0	0,1	0,2	2	0,5	3,9	17,5	37,6	188,1	39,4	3,1	2,9	9,9

ТЕФТЕЛИ (ФАРШ ГОВЯЖИЙ, КРУПА РИСОВАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК, СОЛЬ)	668 стр 319	115	19,2	26,6	14,3	363,1	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0,3	5,4	8,2	28,0	7,9	0,3	0,4	0,7
СОУС ТОМАТНЫЙ (МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, СОЛЬ)	848 стр 394	50	1,7	6,9	8,0	95,2	2,1	24	0,1	0	0	0	0	0,1	0,3	5,2	6,9	16,3	6,7	0,4	0,2	1,3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (КРУПА ГРЕЧКА, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	744 стр 362	200	8,4	6,9	39,6	238,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,7	1,4	0,4	0,1	0	0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(СУХОФРУКТЫ СМЕСЬ, САХАР)	933 стр 422	200	0	0	21,7	135,5	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		77	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			52,4	67,3	140,8	1	18,2	29,5	1,7	0	0,2	0,2	2	0,8	5,7	58,7	108,0	327,5	95,5	6,4	4,4	18,6
Полдник 16:00																						
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ(МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ, САХАР ПЕСОК, ЯЙЦА КУРИНЫЕ, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ, МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ)	69	80	4,8	16,3	43,7	328,7	0	5,0	4	0	0,1	0	0	0	0,5	13,6	21,6	48,4	8,9	0,5	0,4	1,7
ЧАЙ С МОЛОКОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ)	1011 стр 453	200	1,0	0,6	1,0	12,4	0,1	3,5	0	0	0	0	0	0	0	0	21,6	16,2	2,5	0	0,1	1,8
Итого за прием пищи:			5,8	16,9	44,7	341,1	0,1	8,5	4	0	0,1	0	0	0	0,5	13,6	43,2	64,6	11,4	0,5	0,5	3,5
Ужин 18:30																						

НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР		80	0,5	0,2	3,1	14,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ КРУПА РИСОВАЯ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, ЧЕСНОК, СОЛЬ)	705 стр 342	250	33,6	14,5	110,8	682,7	1,5	13,2	0,8	0	0,1	0,1	0	0,3	2,0	30,4	28,6	213,2	72,0	1,8	2,3	2,9	
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 453	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	76	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0	
Итого за прием пищи:			39,7	15,5	160,4	914,3	1,5	13,2	2,1	0	0,2	0,1	0	0,4	3,0	48,5	44,3	269,5	94,1	3,1	2,8	2,9	
Всего за день:			72	76	338	2350	1	141,5	10,6	0	195	0,5	2,5	1,6	11,0	167,8	567,6	1039	5	233,3	13,1	10,5	33,8

**3 ДЕНЬ
с 7 до 11 лет**

Прием пищи, наименование блюда	№ сбор ника реце птур	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энер гети ческа я ценн ость, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жи ры, г	Углев оды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисл ота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак 07:30																						
КАША "ДРУЖБА" (КРУПА РИСОВАЯ, ПШЕНО, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%ЖИРНОСТИ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, САХАР, СО ЛЬ)	411 стр 184	200	6,0	11,6	48,5	312,2	0,3	9,8	0,8	0	0,1	0,1	0	0,1	0,7	14,8	70,7	131,9	37,1	1,0	0,9	6,5
Сыр (порциями)		20	5,46	5,6	0,4	73,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 453	200	0,2	0,1	13,8	53,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	77	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			25,6	38,0	102,1	900,1	1,2	34,8	2,1	0	0,4	0,5	0	0,2	3,7	32,9	287,9	450,1	94,7	3,9	1,4	6,5
2 завтрак 11:00																						
ЯБЛОКО		200	0,5	0,5	12,1	57,9	12,3	6,2	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,5	19,7	13,6	9,9	2,7	0,2	2,5
Итого за прием пищи:			0,5	0,5	12,1	57,9	12,3	6,2	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,5	19,7	13,6	9,9	2,7	0,2	2,5
Обед 13:00																						
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		80	0,6	0,1	2,1	11,2	7,4	7,4	0,1	0	0	0	0	0	0,1	3	17,1	31,2	10,4	0,7	0,2	2,2

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(МЯС О ГОВЯДИНЫ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, КАРТОФЕЛЬ, КРУПА ПЕРЛОВАЯ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ, СОЛЬ)	213 стр 91	250	18,9	15,1	39,2	346,9	7,3	1,9	1,4	0	0,1	0,2	2	0,6	4,3	22,0	40,6	283,0	50,0	3,5	3,0	9,5	
КОТЛЕТЫ(ФАРШ ГОВЯЖИЙ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, МУКА ПШЕНИЧНАЯ, ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК, ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ, СОЛЬ, МАСЛ О РАСТИТЕЛЬНОЕ)	658 стр 314	100	25,7	26,7	21,4	418,1	0,4	0	0,6	0	0	0	0	0	0,5	11,8	18,1	37,4	12,2	0,8	0,4	0,5	
СОУС ТОМАТНЫЙ (МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, СОЛЬ)	648 стр 394	50	1,7	6,9	8,0	95,2	2,1	24	0,1	0	0	0	0	0,1	0,3	5,2	6,9	16,3	6,7	0,4	0,2	1,3	
РИС ОТВАРНОЙ (РИСОВАЯ КРУПА, СОЛЬ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, СОЛЬ)	442 стр 198	200	7,9	7,4	50,8	299,2	0	0	1,7	0	0,1	0	0	0,1	0,8	16	20,4	64,0	11,9	1,5	0,6	1,2	
КИСЕЛЬ	947 стр 428	200	0	0	2,4	9,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,1	3,6	0,2	0	0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		77	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0	
Итого за прием пищи:			60,2	56,9	156,6	1342,	17,2		33,3	5,2	0	0,3	0,2	2	0,9	7,0	76,1	121,6	491,8	113,5	8,2	4,9	14,7
Попдник 16:00																							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ РИСОМ(МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ	1093 стр 481	80	7,1	18,1	34,8	318,0	0	5,0	4	0	0,1	0	0	0	0,6	19,1	28,4	53,4	9,8	0,6	0,4	1,7	
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 453	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:			7,3	18,2	48,6	373,1	0	5,0	4	0	0,1	0	0	0	0,6	19,1	28,7	53,4	9,8	0,6	0,4	1,7	

Ужин 18:30

ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ		40	1,4	0	3,7	21	3,8	0	0,5	0	0	0	0	0	0,3	4,6	7,6	23,6	8	0,3	0,2	0	
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ(МЯСО ГОВЯДИНЫ, КАРТОФЕЛЬ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ,МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ,ТОМАТНАЯ ПАСТА, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	631 стр 300	250	23,7	18,5	58,0	466,9	28,1	28,7	0,4	0	0,4	0,4	2,4	1,4	7,0	37,1	51,1	337,8	92,8	5,7	4,2	23,6	
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ (СОК НАТУРАЛЬНЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 0,2 МЛ)		200	0,8	0,8	17,8	75,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	76	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0	
Итого за прием пищи:			32,5	20,3	123,3	774,4	88,1	43,5	2,5	0	0,6	0,4	2,4	1,6	8,6	59,8	125,9	442,9	139,2	7,4	4,9	23,6	
Всего за день:			77	79	335	2350	118,8	122,8	14,6	0	1,4	1,1	4,4	2,8	20,3	190,4	563,8	1451	8	367,1	22,9	11,8	49,0

4 ДЕНЬ
с 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ сбор ника рецепт тур	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценност ь, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисл ота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак 07:30																						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ(КРУПА РИСОВАЯ, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2.5% ЖИРНОСТИ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, САХАР,СОЛЬ)	411 стр 184																					
		200	4,4	11,0	45,1	288,1	0,3	10,3	0,2	0	0	0,1	0	0,1	0,7	7,9	69,0	104,2	26,3	0,5	0,8	5,9
Яйцо вареное	453	1 шт	11,3	15,6	26,4	281,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Масло сливочное		20	16,6	0,2	0,2	149,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 453	200	0,1	0	13,7	54,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	77	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			21,2	27,3	141,0	878,6	0,3	10,3	1,5	0	0,1	0,1	0	0,2	1,7	26,0	87,2	162,0	50,2	2,3	1,3	5,9
2 завтрак 11:00																						
БАНАН		200	1,9	0,6	0,3	112,1	12,6	25,2	0	0	0,1	0,1	0	0	0,8	0	10,1	35,3	52,9	0,8	0	0
Итого за прием пищи:			1,9	0,6	0,3	112,1	12,6	25,2	0	0	0,1	0,1	0	0	0,8	0	10,1	35,3	52,9	0,8	0	0
Обед 13:00																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ,ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ,СОЛЬ)	59 стр 24																					
		100	0,8	10,2	3,8	109,4	5,1	5,1	0,1	0	0	0	0	0	0,1	2	12,5	21,7	7,2	0,5	0,1	1,5

СУП МЯСНОЙ ПО-ЯКУТСКИ(МЯСО ГОВЯДИНЫ, КАРТОФЕЛЬ,МОРКОВЬ СВЕЖАЯ,ЛУК РЕПЧАТЫЙ,ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШИЙ СОРТ,МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ,ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ)	233 стр 100	250	16,2	13,9	30,7	301,3	6,4	1,8	0,6	0	0,1	0,2	1,7	0,4	3,3	17,5	26,9	174,7	34,3	2,9	2,6	8,7
Печень по строгановски(печень гов, соль, перец, соус)	619	75	17,9	40,5	13,8	474,4	113,2	225,8	0,6	0	0,1	0,1	0	0,6	1,1	21,9	17,6	35,5	17,2	1,3	0,4	3,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(КАРТОФЕЛЬ,МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ, 2,5%ЖИРНОСТИ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ,СОЛЬ)	759 стр 366	200	7,2	11,7	51,1	320,1	23,9	16,8	0,3	0	0,3	0,3	0	0,9	3,1	23,6	95,6	200,7	68,5	2,9	1,3	19,8
СОУС ТОМАТНЫЙ (МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, СОЛЬ)	848 стр 394	50	1,7	6,9	8,0	95,2	2,1	24	0,1	0	0	0	0	0,1	0,3	5,2	6,9	16,3	6,7	0,4	0,2	1,3
НАПИТОК ИЗ ЯГОД(ЯГОДЫ,САХАР)	1042 стр 463	200	0	0	21,7	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	77	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0

Итого за прием пищи:		49,2	83,9	161,8	1548,5	150,7	273,5	3,2	0	0,6	0,6	1,7	2,1	8,9	88,3	175,6	505,2	156,0	9,3	5,1	35,1	
Полдник 16:00																						
НАПИТОК ЙОГУРТОВЫЙ		290	4,1	0,3	41,8	203	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:		4,1	0,3	41,8	203	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ужин 18:30																						
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		80	0,6	0,1	2,1	11,2	7,4	7,4	0,1	0	0	0	0	0	0,1	3	17,1	31,2	10,4	0,7	0,2	2,2
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ(РЫБА ФИЛЕ,МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, СОЛЬ)	506 стр 228	100	0,4	0	1,4	137,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,7	1,4	0,4	0,1	0	0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, СОЛЬ, МОЛОКО 2,5 % ЖИРНОСТИ)	747 стр 363	200	5,1	8,4	57,0	312,5	0	0	0,4	0	0,1	0	0	0,1	1	15	12,4	108,3	36,0	0,9	1,1	1,1
СОУС БЕЛЫЙ(МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ,МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ,ЛУК РЕПЧАТЫЙ,СОЛЬ)	843 стр 392	50	0,7	6,7	5,6	82,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0,1	2,8	6,2	11,4	2,5	0,2	0,1	0,4
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 453	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	76	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:		12,4	16,0	135,7	553,8	7,8	7,4	1,8	0	0,2	0	0	0,2	2,2	38,9	60,6	210,1	73,2	3,6	1,9	3,7	
Всего за день:		77	79	338	2350	171,4	316,4	6,5	0	1,0	0,8	1,7	2,5	13,8	183,2	333,5	912,6	332,3	16,9	8,3	44,7	

5 ДЕНЬ
с 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ сбор ника реце птур	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энер гети ческа я ценн ость, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жи ры, г	Углев оды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисл ота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак 07:30																						
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ(КРУПА МАННАЯ,МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2.5%ЖИРНОСТИ,МАС ЛО СЛИВОЧНОЕ,САХАР,С ОЛЬ)	411 стр 184	200	5,9	7,8	39,9	241,8	0,4	14,1	1	0	0,1	0,1	0	0,1	0,5	8,7	97,0	94,6	16,4	0,5	0,5	7,2
ПРЯНИКИ		40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	4,4	20	3,6	0,3	0	0	
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 843	200	0,1	0	13,7	54,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с маслом	420	77/30	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			25,6	20,7	148,5	887,4	0,6	92,1	2,4	0	0,2	0,2	0,5	0,2	1,8	33,9	381,1	320,9	52,6	2,4	2,1	7,2
2 завтрак 11:00																						
ЯБЛОКО		200	0,5	0,5	12,1	57,9	12,3	6,2	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,5	19,7	13,6	9,9	2,7	0,2	2,5
Итого за прием пищи:			0,5	0,5	12,1	57,9	12,3	6,2	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,5	19,7	13,6	9,9	2,7	0,2	2,5
Обед 13:00																						
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР		80	0,5	0,2	3,4	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
СУП-ЛАПША(МЯСО КУРЫ,МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШИЙ СОРТ,МОРКОВЬ СЕЖАЯ,ЛУК РЕПЧАТЫЙ,КАРТОФЕ ЛЬ,ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ,СОЛЬ,ПЕРЕ Ц МОЛОТЫЙ)	235 стр 100	250	16,4	17,1	30,4	328,1	6,8	18,3	0,6	0	0,1	0,2	0	0,6	5,2	15,7	33,5	182,0	33,4	2,3	2,0	8,5

ТЕФТЕЛИ (ФАРШ ГОВЯЖИЙ, КРУПА РИСОВАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК, СОЛЬ)	668стр р 319	115	21,2	28,5	15,3	390,7	1	0	0	0	0	0	0	0	0,3	6,5	11,5	34,1	9,4	0,4	0,5	1,0
СОУС ТОМАТНЫЙ (МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, СОЛЬ)	848 стр 394	50	1,7	6,9	8,0	95,2	2,1	24	0,1	0	0	0	0	0,1	0,3	5,2	6,9	16,3	6,7	0,4	0,2	1,3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(КРУПА ГРЕЧКА, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, СОЛЬ)	745 стр 363	200	8,6	7,5	40,8	248,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,7	1,4	0,4	0,1	0	0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(СУХО ФРУКТЫ СМЕСЬ, САХАР)	933 стр 422	200	0	0	21,7	135,5	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	77	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			53,8	60,9	152,3	1375,6	9,9	43,9	2,0	0	0,2	0,2	0	0,8	6,8	45,5	74,5	290,1	72,0	4,5	3,2	10,8
Полдник 16:00																						
ИОГУРТ 2,5 %		125	3,5	3,1	5,6	131,3	0,9	25	0	0	0	0,2	0	0	0,2	0	150	118,8	17,5	0	0	0
пирог с повидлом		100	6	4	61	281	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			4,0	3,6	17,7	189,2	13,2	31,2	0,8	0	0	0,2	0	0,1	0,6	2,5	169,7	132,4	27,4	2,7	0,2	2,5
Ужин 18:30																						
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		80	0,6	0,1	2,2	11,9	7,9	7,9	0,1	0	0	0	0	0	0,2	3,2	18,2	33,2	11,1	0,8	0,2	2,4

ГУЛЯШ (МЯСО ГОВЯДИНЫ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, СОЛЬ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ)	632 стр 300	100	18,0	14,6	8,4	225,7	1,8	16,8	0,1	0	0,1	0,2	2,4	0,3	3,6	12,2	20,2	170,6	25,3	2,8	3,0	7,2
Пшено отварное	442 стр 198	200	8,9	6,9	57,1	324,8	0	0	1,9	0	0,2	0	0	0,1	0,9	18	22,1	71,9	13,4	1,7	0,6	1,4
НАПИТОК ИЗ ЯГОД(ЯГОДЫ, САХАР)	1042 стр 463	200	0	0	21,7	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		76	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			32,9	22,3	122,1	810,5	9,7	24,7	3,4	0	0,4	0,2	2,4	0,5	5,7	51,5	76,4	332,0	71,9	6,6	4,3	11,0
Всего за день:			77	79	335	2350	45,7	198,1	9,4	0	0,8	0,8	2,9	1,7	15,3	135,9	721,4	1089	233,8	18,9	10,0	34,0

6 ДЕНЬ
с 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ сбор ника реце птур	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энер гети ческа я ценн ость, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисл ота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (ПШЕНО, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, САХАР, СОЛЬ)	411 стр 184	200	7,9	8,1	51,1	298,7	0,4	12,3	1,4	0	0,2	0,1	0	0,3	0,7	21,8	92,4	171,6	49,7	1,5	1,2	8,8
Бургерброд с маслом		30/30	3,5	3,1	5,6	131,3	0,9	25	0	0	0	0	0	0	0	0	150	118,8	17,5	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 453	200	0,2	0,1	13,3	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	77	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			27,5	34,5	104,7	886,6	1,3	37,3	2,7	0	0,5	0,5	0	0,4	3,7	39,9	289,6	469,8	107,3	4,4	1,7	8,8
2 завтрак																						
БАНАН		200	1,9	0,6	0,3	112,1	12,6	25,2	0	0	0,1	0,1	0	0	0,8	0	10,1	35,3	52,9	0,8	0	0
Итого за прием пищи:			1,9	0,6	0,3	112,1	12,6	25,2	0	0	0,1	0,1	0	0	0,8	0	10,1	35,3	52,9	0,8	0	0
Обед 13:00																						
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		80	0,6	0,1	2,1	11,2	7,4	7,4	0,1	0	0	0	0	0	0,1	3	17,1	31,2	10,4	0,7	0,2	2,2

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ(МЯСО ГОВЯДИНЫ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, КАРТОФЕЛЬ,ЛУК РЕПЧАТЫЙ,КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ,СВЕ КЛА,ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, СОЛЬ,ТОМАТНАЯ ПАСТА,МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ)	176 стр 76	250	18,3	13,8	25,9	284,4	23,1	21,2	0,3	0	0,1	0,2	2	0,7	4,5	28,8	71,9	224,5	58,5	4,2	3,3	15,6
КОТЛЕТЫ(ФАРШ ГОВЯЖИЙ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, МУКА ПШЕНИЧЕАЯ, ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК, ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ,СОЛЬ,МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ)	658 стр 314	100	24,0	24,8	21,4	395,2	0,4	0	0,6	0	0	0	0	0	0,5	11,8	16,1	37,4	12,2	0,8	0,4	0,5
СОУС ТОМАТНЫЙ (МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, СОЛЬ)	848 стр 394	50	1,7	6,9	8,0	95,2	2,1	24	0,1	0	0	0	0	0,1	0,3	5,2	6,9	16,3	6,7	0,4	0,2	1,3
капуста тушеная (капуста белокачанная, соль, перец, масло растительное)	442 стр 198	200	7,9	7,4	50,8	299,2	0	0	1,7	0	0,1	0	0	0,1	0,8	16	20,4	64,0	11,9	1,5	0,6	1,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(СУХО ФРУКТЫ СМЕСЬ, САХАР)	933 стр 422	200	0	0	21,7	135,5	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	76	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			57,9	53,7	162,6	1382,	33,0	54,2	4,1	0	0,3	0,2	2	1,0	7,2	82,9	150,3	429,7	121,8	8,9	5,2	20,8
Полдник																						
ПРЯНИКИ		40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	4,4	20	3,6	0,3	0	0

ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 543	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:			2,6	2,0	43,8	201,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	4,7	20	3,6	0,3	0	0	
Ужин																							
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫ Й		30	1	0	2,8	15,7	2,9	0	0,3	0	0	0	0	0	0,2	3,4	5,7	17,7	6	0,2	0,2	0	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ(ФАРШ ГОВЯЖИЙ,КАРТОФЕЛ Ь,МОКРОВЬ СВЕЖАЯ,ЛУК РЕПЧАТЫЙ,МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ,СЫР РОССИЙСКИЙ,СОЛЬ, ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ)	372 стр 161	200	30,9	35,8	38,5	577,1	18,0	35,4	0,2	0	0,2	0,2	0,2	0,6	2,2	22,2	146,0	188,4	51,9	2,4	1,4	11,3	
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 453	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	77	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0	
Итого за прием пищи:			37,5	36,6	110,9	902,8	20,9	35,4	1,8	0	0,3	0,2	0,2	0,7	3,4	43,7	189,9	263,9	81,8	4,4	2,7	11,3	
Всего за день:			72	79	330	2350	67,8	152,1	8,6	0	1,2	1,0	2,2	2,1	15,3	166,5	624,6	1236,	7	367,4	18,8	9,0	40,9

7 ДЕНЬ
с 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ сбор ника реце птур	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энер гети ческа я ценн ость, ккал	Витамины										Минеральные вещества								
			Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисл ота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак 07:30																									
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ(КРУПА РИСОВАЯ, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, САХАР,СОЛЬ)	411 стр 184	200	4,4	11,0	45,1	288,1	0,3	10,3	0,2	0	0	0,1	0	0,1	0,7	7,9	69,0	104,2	26,3	0,5	0,8	5,9			
Сосиски отварные (молочные)	572 стр27 1	100	7	8,9	0	108,9	0,2	78	0,1	0	0	0,1	0,5	0	0,1	7,1	264	150	10,5	0,3	1,1	0			
ЧАЙ С МЕДОМ(ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ,МЕД)	1009 стр 453	200	0,4	0,1	14,9	60,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	77	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0			
Итого за прием пищи:			28,5	36,3	119,1	900,9	0,5	88,3	1,6	0	0,1	0,2	0,5	0,2	1,8	33,1	348,4	310,6	68,9	2,1	2,4	5,9			
2 завтрак 11:00																									
МАНДАРИН		200	0,8	0,2	7,8	34,2	39,4	10,4	0,2	0	0,1	0	0	0,1	0,2	0	36,3	17,6	11,4	0,1	0	0			
Итого за прием пищи:			0,8	0,2	7,8	34,2	39,4	10,4	0,2	0	0,1	0	0	0,1	0,2	0	36,3	17,6	11,4	0,1	0	0			
Обед 13:00																									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ(КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ,ЛУК РЕПЧАТЫЙ,МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ,СОЛЬ)	81 стр 33	100	2,2	10,1	5,8	123,1	50,3	3,1	0,1	0	0	0	0	0,1	0,8	11,6	58,0	40,8	19,0	1,2	0,4	4,3			

УХА РЫБАЦКАЯ(РЫБА КЕТА ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ,КАРТОФЕЛЬ, КРУПА РИСОВАЯ,ЛУК РЕПЧАТЫЙ,ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ,МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ,СОЛЬ) БИТОЧКИ	296 стр 127	250	20,2	17,9	32,5	355,2	6,5	27,5	0,2	13,1	0,3	0,2	3,3	0,6	4,4	24,1	35,7	227,4	50,9	1,6	1,4	44,5
ПАРОВЫЕ(ФАРШ ГОВЯЖИЙ,ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК,ЛУК	658 стр 314	100	23,1	26,5	14,4	379,6	0,4	0	0,6	0	0	0	0	0	0,4	8,9	12,2	28,0	10,2	0,6	0,3	0,3
СОУС ТОМАТНЫЙ (МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, СОЛЬ)	848 стр 394	50	1,7	6,9	8,0	95,2	2,1	24	0,1	0	0	0	0	0,1	0,3	5,2	6,9	16,3	6,7	0,4	0,2	1,3
рис отварной (крупа рисовая, соль, масло сливочное)	744 стр 362	200	8,6	7,0	40,7	243,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,7	1,4	0,4	0,1	0	0
НАПИТОК ИЗ ЯГОД(ЯГОДЫ,САХАР)	1042 стр 463	200	0	0	21,7	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	77	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	16,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			61,2	69,1	166,8	1445,	59,3	54,6	2,3	13,1	0,4	0,2	3,3	0,9	6,9	67,9	135,4	370,2	109,3	5,2	2,8	50,4
Полдник 16:00																						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ(МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ,МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ,ДРОЖЖИ СУХИЕ,СОЛЬ,КАРТОФЕ ЛЬ,ЛУК РЕПЧАТЫЙ,МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ)	1091 стр 479	80	7,8	13,4	46,2	322,8	6,0	3,9	3,1	0	0,3	0,1	0	0,3	2,5	104,3	54,5	145,3	32,3	1,9	1,0	5,2

СОК НАТУРАЛЬНЫЙ (СОК НАТУРАЛЬНЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 0,2 МЛ)		200	0,8	0,8	19,6	84	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:			8,6	14,2	65,8	406,8	6,0	3,9	3,1	0	0,3	0,1	0	0,3	2,5	104,3	54,5	145,3	32,3	1,9	1,0	5,2	
Ужин 18:30																							
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР		80	0,5	0,2	3,4	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ(МЯСО ГОВЯДИНЫ,КАРТОФЕЛ Ь,МОРКОВЬ СВЕЖАЯ,КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ,ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ,ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ, СОЛЬ,МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ)	638 стр 303	250	20,8	14,7	33,1	331,0	55,0	8,8	0,3	0	0,2	0,3	2	1,1	5,6	42,1	139,6	289,1	78,8	5,6	3,8	19,0	
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	3,5	22,5	125,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 453	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	78	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0	
Итого за прием пищи:			29,9	19,9	122,7	772,0	72,6	17,6	2,7	0	0,4	0,3	2	1,3	7,1	63,7	183,5	344,8	115,0	10,8	4,6	22,5	
Всего за день:			77	79	335	2350	177,8	174,8	9,9	13,1	1,3	0,8	5,8	2,8	18,5	269,0	758,1	1188	4	326,9	20,1	10,8	84,0

8 ДЕНЬ
с 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ сбор ника реце птур	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энерге ти- ческая ценнос ть, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисл ота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак 07:30																						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС", МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАНН ОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ, СОЛЬ, САХАР, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ)	411 стр 184	200	8,0	10,2	39,8	277,1	0,4	14,1	1,6	0	0,2	0,1	0	0,1	0,5	11,2	113,1	209,6	67,0	1,9	1,8	10,1
СЫР (ПОРЦИЯМИ) (СЫР РОССИЙСКИЙ)	42 стр 20	30	7	8,9	0	108,9	0,2	78	0,1	0	0	0,1	0,5	0	0,1	7,1	264	150	10,5	0,3	1,1	0
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 453	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	77	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			36,8	45,6	88,4	893,5	0,6	92,1	3,0	0	0,4	0,3	0,5	0,2	4,2	36,4	427,9	592,8	121,2	6,2	3,4	10,1
2 завтрак 11:00																						
БАНАН		200	1,9	0,6	0,3	112,1	12,6	25,2	0	0	0,1	0,1	0	0	0,8	0	10,1	35,3	52,9	0,8	0	0
Итого за прием пищи:			1,9	0,6	0,3	112,1	12,6	25,2	0	0	0,1	0,1	0	0	0,8	0	10,1	35,3	52,9	0,8	0	0
Обед 13:00																						

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ, ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	58 стр 25	100	0,9	10,1	3,0	108,2	18,0	98,0	4,5	0	0	0	0	0	0,3	8,3	24,5	29,5	15,9	1,0	0,2	2,0
СУП ГОРОХОВЫЙ (МЯСО ГОВЯДИНЫ, КАРТОФЕЛЬ, ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ, СОЛЬ)	279 стр 106	250	29,9	18,7	50,7	464,3	7,4	2,1	5,9	0	0,5	0,3	2	0,6	4,9	24,6	78,2	311,3	86,5	7,0	4,7	13,0
Курица отварная	697стр р337	100	40,4	8,1	0,6	225,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,9	1,4	0,5	0,1	0	0
СОУС ТОМАТНЫЙ (МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, СОЛЬ)	848 стр 394	50	1,7	6,9	8,0	95,2	2,1	24	0,1	0	0	0	0	0,1	0,3	5,2	6,9	16,3	6,7	0,4	0,2	1,3

СОК НАТУРАЛЬНЫЙ (СОК НАТУРАЛЬНЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНО Й УПАКОВКЕ 0,2 МЛ)		200	0,8	0,8	19,6	84	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	76	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0	
Итого за прием пищи:			32,0	32,5	139,6	947,6	47,3	42,1	2,6	0	0,5	0,4	2,4	1,6	8,4	60,1	102,6	435,1	133,7	10,4	5,0	27,9	
Всего за день:			77	79	335	2350	88,0	285,1	17,8	0	1,7	1,1	4,9	2,7	21,1	167,7	690,1	1606,	3	479,1	28,3	15,1	55,4

9 ДЕНЬ
с 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ сбор ника реце птур	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энерге ти- ческа я цен ность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жи ры, г	Углев оды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисл ота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак 07:30																						
КАША "ДРУЖБА" (КРУПА РИСОВАЯ, ПШЕНО, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАН НОЕ 2,5%ЖИРНОСТИ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ,СА ХАР,СОЛЬ)	411 стр 184	200	6,0	11,6	48,5	312,2	0,3	9,8	0,8	0	0,1	0,1	0	0,1	0,7	14,8	70,7	131,9	37,1	1,0	0,9	6,5
ПРЯНИКИ		30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	3,3	15	2,7	0,2	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 453	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	77	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			18,2	15,2	149,7	793,0	0,3	9,8	2,1	0	0,2	0,1	0	0,2	1,9	32,9	89,7	203,2	61,9	2,5	1,4	6,5
2 завтрак 11:00																						
ЯБЛОКО		200	0,5	0,5	12,1	57,9	12,3	6,2	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,5	19,7	13,6	9,9	2,7	0,2	2,5
Итого за прием пищи:			0,5	0,5	12,1	57,9	12,3	6,2	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,5	19,7	13,6	9,9	2,7	0,2	2,5
Обед 13:00																						

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ГОРОШКОМ(КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ, ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ,ЛУК РЕПЧАТЫЙ,ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ,МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	81 стр 33	100	2,3	10,1	6,5	126,6	41,1	2,4	0,2	0	0	0	0	0,1	0,7	11,2	49,8	43,5	18,6	1,1	0,4	3,6
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ(МЯСО ГОВЯДИНЫ,КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ,КАРТОФЕЛЬ,КРУПА РИСОВАЯ,МОРКОВЬ СВЕЖАЯ,ЛУК РЕПЧАТЫЙ,МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ,ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ,СОЛЬ,ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ)	216 стр 92	250	16,9	13,5	21,9	263,8	11,5	2	0,1	0	0,1	0,1	2	0,5	3,8	17,8	39,7	189,0	39,2	3,0	3,0	9,2

КОТЛЕТЫ(ФАРШ ГОВЯЖИЙ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, МУКА ПШЕНИЧНАЯ, ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК, ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ,СОЛЬ МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ)	658 стр 314	100	25,7	26,7	21,4	418,1	0,4	0	0,6	0	0	0	0	0	0,5	11,8	18,1	37,4	12,2	0,8	0,4	0,5
СОУС ТОМАТНЫЙ (МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, СОЛЬ)	848 стр 394	50	1,7	6,9	8,0	95,2	2,1	24	0,1	0	0	0	0	0,1	0,3	5,2	6,9	16,3	6,7	0,4	0,2	1,3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (КРУПА ГРЕЧКА, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	744 стр 362	200	8,6	7,0	40,7	243,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,7	1,4	0,4	0,1	0	0	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(С УХОФРУКТЫ СМЕСЬ, САХАР)	933 стр 422	200	0	0	21,7	135,5	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	77	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			60,6	64,9	152,9	1445,2	55,1	30,0	2,3	0	0,2	0,1	2	0,8	6,3	64,1	137,1	343,9	99,2	6,7	4,5	14,6
Полдник 16:00																						

КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ(МАР ГАРИН СЛИВОЧНЫЙ, САХАР ПЕСОК, ЯЙЦА КУРИНЫЕ, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАН НОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ, МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ)	472	80	7,5	19,6	30,6	315,9	0	5,0	4	0	0,1	0	0	0	0,3	8,1	18,4	32,9	6,0	0,3	0,2	1,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАН НОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ)	1011 стр 453	200	1,0	0,6	1,0	12,4	0,1	3,5	0	0	0	0	0	0	0	0	21,6	16,2	2,5	0	0,1	1,8
Итого за прием пищи:			8,5	20,2	31,6	328,3	0,1	8,5	4	0	0,1	0	0	0	0,3	8,1	40,0	49,1	8,5	0,3	0,3	3,2
Ужин 18:30																						
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР		80	0,5	0,2	3,4	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ(РЫБА ФИЛЕ,МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, СОЛЬ)	506 стр 228	100	0,6	4,7	2,3	183,8	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	10,2	8,0	2,0	0,2	0,1	0,4
РИС ОТВАРНОЙ(КРУП А РИСОВАЯ,МАСЛ О СЛИВОЧНОЕ,СО ЛЬ)	747 стр 363	200	5,1	8,4	57,0	312,5	0	0	0,4	0	0,1	0	0	0,1	1	15	12,4	108,3	36,0	0,8	1,1	1,1

ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 453	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
СОУС БЕЛЫЙ(МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫШШИЙ СОРТ,ЛУК РЕПЧАТЫЙ,СОЛ Ь)	843 стр 392	50	0,6	4,8	4,1	59,4	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0,1	2,2	4,7	8,7	1,9	0,2	0,1	0,4
ХЛЕБ	420	78	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			12,4	18,9	113,3	788,9	0,8	0	1,7	0	0,2	0	0	0,2	2,1	36,4	43,0	181,3	62,0	2,5	1,8	1,9
Всего за день:			77	79	331	2350	68,6	54,5	10,9	0	0,7	0,2	2	1,3	11,0	144,0	329,5	791,1	241,5	14,7	8,2	28,7

10 ДЕНЬ
с 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ по сбор нику реце птур	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энер гети ческа я ценн ость, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жи ры, г	Углев оды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисл ота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак 07:30																						
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ(КРУПА МАННАЯ,МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%ЖИРНОСТИ,МАС ЛО СЛИВОЧНОЕ,САХАР,СО ЛЬ)	411 стр18 4	200	5,9	7,8	39,9	241,8	0,4	14,1	1	0	0,1	0,1	0	0,1	0,5	6,7	97,0	94,6	16,4	0,5	0,5	7,2
Яйцо отварное		40	10,5	22,5	1,5	239,4	0	0	0	0	0,2	0,2	0	0	1,8	0	31,5	143,1	18	1,6	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 453	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	77	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			29,0	40,0	87,9	807,3	0,6	92,1	2,4	0	0,4	0,4	0,6	0,2	3,4	33,9	408,2	444,0	67,0	3,7	2,1	7,2
2 завтрак 11:00																						
НАПИТОК ЙОГУРТОВЫЙ		290	4,1	0,3	41,8	203	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			4,1	0,3	41,8	203	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед 13:00																						

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (КАРТОФЕЛЬ, КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ, СВЕКЛА, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ, ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	103 стр 42	100	2,2	10,1	9,5	136,3	13,3	1,6	0,1	0	0	0	0	0,1	0,5	8,2	26,2	39,1	17,4	1,0	0,4	3,4
СУП МЯСНОЙ ПО- ЯКУТСКИ(МЯСО ГОВЯДИНЫ, КАРТОФЕЛЬ,МОРКОВЬ СВЕЖАЯ,ЛУК РЕПЧАТЫЙ,ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШИЙ СОРТ,МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ,ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ)	233 стр 100	250	19,8	15,6	33,3	339,2	7,5	2,1	0,6	0	0,2	0,2	2,2	0,6	4,2	20,2	29,7	214,2	41,3	3,6	3,1	10,7
ГУЛЯШ (МЯСО ГОВЯДИНЫ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, СОЛЬ,ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ)	632 стр 300	100	18,1	14,6	9,6	231,0	1,8	16,8	0,1	0	0,1	0,2	2,4	0,3	3,6	12,7	20,5	171,9	25,6	2,8	3,1	7,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	759 стр 356	200	7,8	11,8	55,8	340,8	26,2	17,5	0,3	0	0,3	0,3	0	1	3,5	25,9	98,2	215,7	74,5	3,1	1,4	21,2

НАПИТОК ИЗ ЯГОД(ЯГОДЫ,САХАР)	1042 стр 463	200	0	0	21,7	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	77	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			53,3	52,8	162,6	1295,4	48,8	38,0	2,4	0	0,7	0,7	4,6	2,1	12,8	85,1	190,5	697,2	180,9	11,8	8,5	42,5
Полдник 16:00																						
ЯБЛОКО		185	1,5	0,5	51,5	211,9	12,3	6,2	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,5	19,7	13,6	9,9	2,7	0,2	2,5
Итого за прием пищи:			1,5	0,5	51,5	211,9	12,3	6,2	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,5	19,7	13,6	9,9	2,7	0,2	2,5
Ужин 18:30																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ, ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	59 стр 28	100	1,0	10,2	4,0	111,2	5,1	5,1	0,1	0	0	0	0	0	0,1	2	12,6	21,7	7,2	0,5	0,1	1,5
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ(ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%ЖИРНОСТИ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЧЕСНОК, СОЛЬ)	633 стр 301	100	16,0	8,9	10,4	178,8	12,2	5614,5	1,1	0	0,2	1,5	50,2	0,5	6,1	203,7	28,6	258,6	19,2	5,5	4,4	7,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	753 стр 365	200	7,9	6,8	50,8	294,4	0	0	1,7	0	0,1	0	0	0,1	0,8	16	20,4	64,0	11,9	1,5	0,6	1,2
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 453	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	76		5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:				31,7	27,0	122,8	850,4	73,5	5634,4	4,5	0	0,5	1,5	50,2	0,8	8,3	239,8	129,0	425,8	76,7	8,9	5,6	10,0
Всего за день:				77	79	332	2350	135,2	5770,7	10,1	0	1,6	2,6	55,3	3,2	24,9	361,3	747,4	6	334,5	27,1	16,4	62,2

Итого за прием пищи:		1	0	39,4	154	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин 18:30																						
НАРЕЗКА ИЗ		80	0,6	0,1	2,1	11,2	7,4	7,4	0,1	0	0	0	0	0	0,1	3	17,1	31,2	10,4	0,7	0,2	2,2
ЧАХОХБИЛИ (ГРУДКА КУРИНАЯ, МОРОКВЬ)	711 СТР 345	100	26,4	8,8	8,5	207,6	1,9	16,8	0,1	0	0	0	0	0	0,2	4,3	17,8	19,3	6,8	0,6	0,2	1,1
РИС ОТВАРНОЙ(КРУПА РИСОВАЯ, МАСЛО)	747 СТР 363	200	5,1	8,4	57,0	312,5	0	0	0,4	0	0,1	0	0	0,1	1	15	12,4	108,3	36,0	0,8	1,1	1,1
СОК		200	0,8	0,8	19,6	84	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ		76	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			39,1	19,0	127,7	811,6	48,7	34,6	2,1	0	0,3	0	0	0,3	2,5	40,4	99,0	232,7	86,7	3,5	2,0	4,4
Всего за день:			77	79	335	2350	84,0	96	14,2	0	2	0,9	4,9	1,7	18,2	155,0	719,9	1517, 7	424,9	24,0	14,7	40,7

12 ДЕНЬ
с 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ сбор ника реце птур	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энер гети ческа я ценн ость, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жи ры, г	Углев оды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисл ота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак 07:30																						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (ПШЕНО, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, САХАР,СОЛЬ)	411 стр 184	200	7	14	32	273	1	12,3	1,4	0	0,2	0,1	0	0,3	0,7	21,8	215	225	52	1,5	1,2	8,8
СЫР (ПОРЦИЯМИ) (СЫР РОССИЙСКИЙ)	42 стр 20	30	7	8,9	0	103,9	0,2	78	0,1	0	0	0,1	0,5	0	0,1	7,1	264	150	10,5	0,3	1,1	0
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 453	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	77	5,4	0,7	32,7	152,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			19	26	79	574	0,6	90,3	2,8	0	0,3	0,2	0,5	0,4	1,8	47,0	372,7	377,9	92,3	3,1	2,8	8,8
2 завтрак 11:00																						
НАПИТОК ЙОГУРТОВЫЙ		200	4,1	0,3	41,8	203	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			4,1	0,3	41,8	203	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед 13:00																						
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ (СВЕКЛА, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	88 стр 29	100	1,4	10,1	7,7	125,2	3,8	1,5	0,1	0	0	0	0	0,1	0,2	12,5	32,7	37,4	19	1,2	0,4	6,7

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (МЯСО ГОВЯДИНЫ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, СОЛЬ, ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ, КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ, КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ)	231 стр 99	250	16,3	16,1	16,8	264,8	11,8	2,4	0,2	0	0,1	0,2	2	0,5	3,9	17,5	37,6	188,1	39,4	3,1	2,9	9,9
ТЕФТЕЛИ (ФАРШ ГОВЯЖИЙ, КРУПА РИСОВАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК, СОЛЬ)	668 стр 319	115	19,2	26,6	14,3	363,1	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0,3	5,4	8,2	28,0	7,9	0,3	0,4	0,7
СОУС ТОМАТНЫЙ (МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, СОЛЬ)	848 стр 394	50	1,7	6,9	8,0	95,2	2,1	24	0,1	0	0	0	0	0,1	0,3	5,2	6,9	16,3	6,7	0,4	0,2	1,3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (КРУПА ГРЕЧКА, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	744 стр 362	200	8,4	6,9	39,6	238,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,7	1,4	0,4	0,1	0	0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(СУХОФ РУКТЫ СМЕСЬ, САХАР)	933 стр 422	200	0	0	21,7	135,5	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		77	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			52,4	67,3	140,8	1	18,2	29,5	1,7	0	0,2	0,2	2	0,8	5,7	58,7	108,0	327,5	95,5	6,4	4,4	18,6
Полдник 16:00																						

КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ(МАРГАРИ Н СЛИВОЧНЫЙ, САХАР ПЕСОК, ЯЙЦА КУРИНЫЕ, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ, МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ)	69	80	4,8	16,3	43,7	328,7	0	5,0	4	0	0,1	0	0	0	0,5	13,6	21,6	48,4	8,9	0,5	0,4	1,7	
ЧАЙ С МОЛОКОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ)	1011 стр 453	200	1,0	0,6	1,0	12,4	0,1	3,5	0	0	0	0	0	0	0	0	21,6	16,2	2,5	0	0,1	1,8	
Итого за прием пищи:			5,8	16,9	44,7	341,1	0,1	8,5	4	0	0,1	0	0	0	0,5	13,6	43,2	64,6	11,4	0,5	0,8	3,5	
Ужин 18:30																							
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР		80	0,5	0,2	3,1	14,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ КРУПА РИСОВАЯ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, ЧЕСНОК,СОЛЬ)	705 стр 342	250	33,6	14,5	110,8	682,7	1,5	13,2	0,8	0	0,1	0,1	0	0,3	2,0	30,4	28,6	213,2	72,0	1,8	2,3	2,9	
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 453	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	76	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0	
Итого за прием пищи:			39,7	15,5	160,4	914,3	1,5	13,2	2,1	0	0,2	0,1	0	0,4	3,0	48,5	44,3	269,5	94,1	3,1	2,8	2,9	
Всего за день:			77	79	335	2350	1	141,5	10,6	0	195	0,5	2,5	1,6	11,0	167,8	567,6	1039,	5	283,3	13,1	10,5	33,8

13 ДЕНЬ
с 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ сбор ника реце птур	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энер гети ческа я ценн ость, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жи ры, г	Углев оды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисл ота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак 07:30																						
КАША "ДРУЖБА" (КРУПА РИСОВАЯ, ПШЕНО, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%ЖИРНОСТИ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, САХАР, СО ЛЬ)	411 стр 184	200	6,0	11,6	48,5	312,2	0,3	9,8	0,8	0	0,1	0,1	0	0,1	0,7	14,8	70,7	131,9	37,1	1,0	0,9	6,5
Варенье или джем или повидло		50	3,5	3,1	5,6	131,3	0	0	0	0	0,2	0,2	0	0	1,8	0	150	118,8	17,5	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 453	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	77	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			25,6	35,0	102,1	900,1	1,2	34,8	2,1	0	0,4	0,5	0	0,2	3,7	32,9	287,9	450,1	94,7	3,9	1,4	6,5
2 завтрак 11:00																						
ЯБЛОКО		200	0,5	0,5	12,1	57,9	12,3	6,2	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,5	19,7	13,6	9,9	2,7	0,2	2,5
Итого за прием пищи:			0,5	0,5	12,1	57,9	12,3	6,2	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,5	19,7	13,6	9,9	2,7	0,2	2,5
Обед 13:00																						
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		80	0,6	0,1	2,1	11,2	7,4	7,4	0,1	0	0	0	0	0	0,1	3	17,1	31,2	10,4	0,7	0,2	2,2

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(МЯС О ГОВЯДИНЫ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, КАРТОФЕЛЬ, КРУПА ПЕРЛОВАЯ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ.СОЛЬ)	213 стр 91	250	18,9	15,1	39,2	346,9	7,3	1,9	1,4	0	0,1	0,2	2	0,6	4,3	22,0	40,6	283,0	50,0	3,5	3,0	9,5
КОТЛЕТЫ(ФАРШ ГОВЯЖИЙ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, МУКА ПШЕНИЧЕАЯ, ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК, ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ,СОЛЬ,МАСЛ О РАСТИТЕЛЬНОЕ)	658 стр 314	100	25,7	26,7	21,4	418,1	0,4	0	0,6	0	0	0	0	0	0,5	11,8	18,1	37,4	12,2	0,8	0,4	0,5
СОУС ТОМАТНЫЙ (МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, СОЛЬ)	848 стр 394	50	1,7	6,9	8,0	95,2	2,1	24	0,1	0	0	0	0	0,1	0,3	5,2	6,9	16,3	6,7	0,4	0,2	1,3
РИС ОТВАРНОЙ (РИСОВАЯ КРУПА, СОЛЬ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, СОЛЬ)	442 стр 198	200	7,9	7,4	50,8	299,2	0	0	1,7	0	0,1	0	0	0,1	0,8	16	20,4	64,0	11,9	1,5	0,6	1,2
КИСЕЛЬ	947 стр 428	200	0	0	2,4	9,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,1	3,6	0,2	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		77	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			60,2	56,9	156,6	1342,	17,2	33,3	6,2	0	0,3	0,2	2	0,9	7,0	75,1	121,6	491,8	113,5	8,2	4,9	14,7
Полдник 16:00																						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ РИСОМ(МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ	1093 стр 481	80	7,1	18,1	34,8	318,0	0	5,0	4	0	0,1	0	0	0	0,6	19,1	28,4	53,4	9,8	0,6	0,4	1,7
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 453	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			7,3	18,2	48,6	373,1	0	5,0	4	0	0,1	0	0	0	0,6	19,1	28,7	53,4	9,8	0,6	0,4	1,7

Ужин 18:30

ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ		40	1,4	0	3,7	21	3,8	0	0,5	0	0	0	0	0	0,3	4,6	7,6	23,6	8	0,3	0,2	0
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ(МЯСО ГОВЯДИНЫ, КАРТОФЕЛЬ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	631 стр 300	250	23,7	18,5	58,0	466,9	28,1	28,7	0,4	0	0,4	0,4	2,4	1,4	7,0	37,1	51,1	337,8	92,8	5,7	4,2	23,6
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ (СОК НАТУРАЛЬНЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 0,2 МЛ)		200	0,8	0,8	17,8	75,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	76	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			32,5	20,3	123,3	774,4	28,1	43,5	2,5	0	0,5	0,4	2,4	1,6	8,6	59,8	125,9	442,9	139,2	7,4	4,9	23,6
Всего за день:			77	79	335	2350	118,8	122,8	14,8	0	1,4	1,1	4,4	2,8	20,3	190,4	563,8	1451, 8	367,1	22,8	11,8	49,0

14 ДЕНЬ
с 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	№ сбор ника реце птур	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценност ь, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисл ота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак 07:30																						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ(КРУПА РИСОВАЯ, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, САХАР,СОЛЬ)	411 стр 184	200	4,4	11,0	45,1	288,1	0,3	10,3	0,2	0	0	0,1	0	0,1	0,7	7,9	69,0	104,2	26,3	0,5	0,8	5,9
Вареники ленивые отварные с маслом	491	200/1 0	11,3	15,6	26,4	281,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 453	200	0,1	0	13,7	54,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	77	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			21,2	27,3	141,0	876,6	0,3	10,3	1,5	0	0,1	0,1	0	0,2	1,7	26,0	87,2	162,0	50,2	2,3	1,3	5,9
2 завтрак 11:00																						
Банан		100	1,9	0,6	0,3	112,1	12,6	25,2	0	0	0,1	10,1	0	0	0	0	35,3	52,9	0	0	0	0,8
Итого за прием пищи:			1,9	0,6	0,3	112,1	12,6	25,2	0	0	0,1	10,1	0	0	0	0	35,3	52,9	0	0	0	0,8
Обед 13:00																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ, ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ,СОЛЬ)	59 стр 24	100	0,8	10,2	3,8	109,4	5,1	5,1	0,1	0	0	0	0	0	0,1	2	12,5	21,7	7,2	0,5	0,1	1,5

СУП МЯСНОЙ ПО-ЯКУТСКИ(МЯСО ГОВЯДИНЫ, КАРТОФЕЛЬ,МОРКОВЬ СВЕЖАЯ,ЛУК РЕПЧАТЫЙ,ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШИЙ СОРТ,МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ,ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ)	233 стр 100	250	16,2	13,9	30,7	301,3	6,4	1,8	0,6	0	0,1	0,2	1,7	0,4	3,3	17,5	26,9	174,7	34,3	2,9	2,6	8,7
	642стр р736																					
Плов (с мясом)		250	17,9	40,5	13,8	474,4	113,2	225,8	0,8	0	0,1	0,1	0	0,6	1,1	21,9	17,8	35,5	17,2	1,3	0,4	3,8
НАПИТОК ИЗ ЯГОД(ЯГОДЫ,САХАР)	1042 стр 463	200	0	0	21,7	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	77	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			49,2	83,9	161,8	1548,5	150,7	273,5	3,2	0	0,6	0,6	1,7	2,1	8,9	88,3	175,6	505,2	156,0	9,3	5,1	35,1
Полдник 16:00																						
НАПИТОК ЙОГУРТОВЫЙ		290	4,1	0,3	41,8	203	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			4,1	0,3	41,8	203	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин 18:30																						
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		80	0,6	0,1	2,1	11,2	7,4	7,4	0,1	0	0	0	0	0	0,1	3	17,1	31,2	10,4	0,7	0,2	2,2
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ(РЫБА ФИЛЕ,МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, СОЛЬ)	506 стр 228	100	0,4	0	1,4	137,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,7	1,4	0,4	0,1	0	0

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, СОЛЬ, МОЛОКО 2,5 % ЖИРНОСТИ)	747 стр 363	200	5,1	8,4	57,0	312,5	0	0	0,4	0	0,1	0	0	0,1	1	15	12,4	108,3	36,0	0,8	1,1	1,1
СОУС БЕЛЫЙ(МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, СОЛЬ)	843 стр 392	50	0,7	6,7	5,6	82,5	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0,1	2,8	6,2	11,4	2,5	0,2	0,1	0,4
конфеты шоколадные		25	0	0	23,1	92,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,5	1,5	1,8	0,5	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 453	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	76	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			12,4	16,0	135,7	853,8	7,8	7,4	1,8	0	0,2	0	0	0,2	2,2	38,9	60,6	210,1	73,2	3,6	1,9	3,7
2 завтрак 11:00																						
Всего за день:			77	79	335	2350	171,4	316,4	0,5	0	1,9	0,8	1,7	2,5	13,6	153,2	333,5	912,6	332,3	16,9	6,3	44,7