

УТВЕРЖДАЮ:

**Директор ОКОУ «Новопоселёновская
школа-интернат»**



Е.Ю. Иванова

Областное казённое общеобразовательное учреждение «Новопоселёновская школа-интернат для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья»

Примерное 10- дневное меню для организации питания детей в возрасте 7-11 лет

день первый

возрастная категория 7-11

первая неделя

прием пищи	наименования блюда	вес блюда	Б	Ж	У	энерг.цен	№ рецеп	B1	B2	C	Ca	Fe
1 завтрак	вермишель отваренная с	170	11,01	9,44	34,9	273,7	сб.204	0,05	0,1	0,19	250,9	1,04
	булка с маслом	50/10	4,11	8,9	21	184,8	сб.р 1	0,03	0,02		8,4	0,35
	чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	сб.р 377	0	0	3,14	14,22	0,36
всего	итог за завтрак		15,38	18,4	71,12	517,5		0,08	0,12	3,33	273,52	1,75
2 завтрак	сок	200	1		15,22	76	сб.р389	0,02	0,02	3	10,5	2,1
	печенье	25	1,88	2,95	71,12	104,3		0,05	0,03	0	13,33	0,5
	итог за второй завтрак		2,88	2,95	36,8	180,3		0,07	0,05	3	23,83	2,6
обед	солянка домашняя со сме	250/10	6,08	9	5,9	132,1	к.б 1.82	0,1	0,7	7,5	27	1
	пюре картофельное	200	4,47	4,9	28,8	182,8	к.б 7.9	0,2	0,16	24,9	58,3	1,4
	печень по строгиновски	75/40	20,58	14,13	4,56	228	сб.р 255	0,2	1,4	8,45	33,24	5
	помидор консервирован	75	0,83	0,07	1,2	12	к.б 9.125	0,01	0,01	4,6	18,8	0,48
	хлеб ржаной	70	3,86	0,7	22,96	133		0,1	0,04	0	28	2,3
	компот из с-фруктов	200	0,75		31,3	123	сб.р 349	0	0	0,4	31,8	1,2
всего	итог за обед		36,57	28,8	94,72	811,5		0,61	2,31	45,85	197,14	11,38
полдник	молоко 2,5%	200	5,8	5,2	9,8	121,5	к.б 5-34	0,08	0,32	2,74	253	0,22
	булка с повидлом	85/40	7,6	1,02	30,7	203	сб.р 2	0,08	0,04	0,96	19,2	0,84
	итог за полдник		13,4	6,22	49,5	324,5		0,16	0,36	3,7	272,2	1,06
1 ужин	винегрет	150	2,4	10,2	13,7	155	сб.р 67	0,05	0,06	17,5	62,1	1,28
	биточки рыбные	95	12,83	5,3	7,5	130,4	сб.р 234	0,1	0,07	0,54	50,3	1,28
	хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,84	57		0,03	0,01	0	7,05	0,84
	булка с маслом	50/15	4,14	13,4	21	222,2	сб.р1	0,04	0,02	0	8,04	0,6
	чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	сб.р377	0	0	3,14	14,22	0,35
	итог за 1 ужин		21,28	28,97	67,26	623,6		0,16	0,16	21,18	142,07	3,43
2 ужин	яблоко	300	1,2		29,4	114	к.б 11.29	0,06	0,06	20	32	4,4
итог за 1 день			90,71	85,34	348,8	2571,2		1,24	3,06	97,06	940,76	24,62

день второй
 первая неделя
 возрастная категория 7-11

прием пищи	наименования блюда	вес блюда	Б	Ж	У	энерг.цен	№ рецеп	B1	B2	C	Ca	Fe
1 завтрак	каша гречневая с молоком	180	7,47	6,3	27,7	200,7	к.б 6.25	0,09	0,2	0,8	158	1
	вареники	120	15,93	10,8	18,8	263,2	к.б. 5.22	0,07	1,08	0,46	172,5	0,55
	булка с маслом и сыром	40/10/4	6,26	12,62	16,8	210,32	сб.р 1	0,05	0,05	0,07	102	0,6
	чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	сб.р 377	0	0	3,14	14,22	0,36
	итог за 1 завтрак		12,88	29,8	78,52	733,22		0,21	1,33	4,47	446,72	2,6
2 завтрак	какао с молоком	200	4,01	4,08	21,01	83	сб.р 11.53	0,06	0,18	0,16	153	0,54
	булка	100	8,1	1,2	42	0,55		0,16	0,06	0	23	2
	итог за 2 завтрак		12,11	5,28	63,05	303		0,22	0,24	0,16	176	2,54
обед	салат из св-капуста	80	1,95	5,8	7,23	81,18	кб.р 9.64	0,02	0,04	20,3	24,4	0,4
	суп сборный овощной	250/10	1,6	2,97	6,95	64	кб.р 1.73	0,08	0,06	19,1	47	0,9
	куры отборные	75	13,23	13,38	0,51	175,5	к.б 2.98	0,03	0,12	1,77	42	1,42
	пюре картофельное	200	4,47	4,9	28,8	182,8	кб.р 7.9	0,2	0,16	24,9	58,3	1,4
	хлеб	70	70	0,7	22,96	133	сб.р 389	0,1	0,04	0	28	2,3
	сок	200	1		18,2	76	сб.р389	0,02	0,02	3	10,25	2,1
	итог за обед		26,11	27,75	8,65	712,48		0,45	0,44	69,07	209,95	8,52
полдник	ряженка 4%	200	6	8	8,2	168	к.б 5-43	0,07	0,34	1,4	240	0,2
	пирог с повидлом	100	6,4	8,04	56,79	320,8	к.б 12.6	0,08	0,06	0,04	20,6	1,4
	итог за полдник		12,4	16,04	64,99	488,8		0,15	0,4	1,44	260,6	1,6
1 ужин	макароны отварные	150	4,5	2,7	29,26	162,21	к.б 6.46	0,05	0,03	0	4,7	1,09
	бефстроганов из мяса	110	18,7	16,42	8,54	261	сб.р 245	0,03	0,07	0,5	35	2
	хлеб	30	4,11	0,3	9,84	184,8	сб.р 1	0,04	0,02	0	8,4	0,35
	булка с маслом	50/10	1,65	8,9	21	57	сб.р 377	0,03	0,01	0	7,05	0,6
	чай	200	0,26	0,06	15,22	59		0	0	3,14	14,22	0,36
	итог за 1 ужин		29,22	84,86	83,86	724,01		0,15	0,13	3,64	69,37	4,4
2 ужин	яблоко	300	1,2		29,4	114	к.б 11.29	0,06	0,06	20	32	4,4
итог			110,96	79,5	404,5	3075,5		1,24	26	98,7	1194,64	24,07

день третий
первая неделя
возрастная категория 7-11

прием пищи	наименования блюда	вес блюда	Б	Ж	У	энерг.цен	№ рецеп	В1	В2	С	Ca	Fe
1 завтрак	каша манная молочная	200	5,28	5,48	27,96	172,98	к.б 6.2	0,07	0,2	0,9	108	0,25
	яйцо вареное	1	6,26	12,62	0,28	62,8	к.б 4.1	0,03	0,18	0	22	22
	булка с маслом и сыром	40/10/11	5,08	4,44	16,8	210,32	сб.р 1	0,05	0,05	0,07	102	102
	чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	сб.р 377	0	0	3,34	14,22	0,36
	итог за завтрак 1		16,88	22,6	60,26	505,1		0,15	0,43	4,11	318,22	2,21
2 завтрак	кисель из варенья	200	0,13		35,41	137	к.б 11.125	0	0	0,08	10,5	0,28
	булка	85	6,88	1,02	38,7	187		0,13	0,05	0	19,5	1,7
	итог за завтрак 2		7,01	2,9	74,11	461			0,05	0,08	30	1,98
обед	борщ со сметаной	250/10	1,61	7	7,48	63,75	сб.р 82	0,08	0,07	8,8	30	1,3
	каша гречневая	150	6,5	0,07	31,9	220,73	к.б 6.24	0,2	0,01	0	36,6	3,5
	соус на овощном отваре	55	0,71	24,19	5,97	27	к.б 10ю19	0,01	0,01	1,27	12	0,29
	котлета из говядины	110	17,77	24,19	7,28	319	к.б 2.23	0,07	0,1	0,1	18,5	1,05
	хлеб ржаной	70	3,86	0,7	24,96	133		0,1	0,04	0	60,5	2,3
	сок	200	1		18,2	76	сб.р 389	0,02	0,02	3	28	2,1
	итог за обед		31,45	34,86	93,79	839,48		0,48	0,34	13,37	10,25	7,04
полдник	какао на молоке	200	4,01	4,08	21,05	83	к.б 11.53	0,06	0,18	0,16	165,85	0,54
	оладья с сахаром	100	11,2	14,5	35,8	220	сб.р 401	0,2	0,2	0,33	153	1,3
	итог за полдник		15,21	18,58	56,85	303		0,26	0,38	0,49	267,5	1,84
1 ужин	салат из свеклы с зел.гор	100	1,88	7,54	8,34	107,4	к.б 9.61	0,06	0,02	9,8	27,6	1,2
	пюре картофельное	200	4,47	4,9	28,8	1848	к.б 7.9	0,03	0,12	1,77	42	1,42
	сельдь с луком	60/13	8,56	9,25	0,18	118	к.б 9.27	0,01	0,06	0	40	0,56
	хлеб	60/10	4,92	6,3	9,89	57		0,03	0,01	0	7,05	0,6
	булка с маслом	30	1,65	8,6	25,2	206,8	сб.р 1	0,05	0,03	0	9,2	0,4
	чай	200	0,26	0,06	15,22	59	сб.р 377	0	0	3,14	14,22	0,36
	итог за 1 ужин		21,74	30,65	87,63	731		0,18	0,24	14,71	140,07	4,54
2 ужин	яблоко	300	1		29,4	114	к.б 11.29	0,06	0,06	20	32	4,1
	всего за 3 день		95,26	107,71	402,04	2953,58		1,26	1,5	52,56	953,64	22,01

день четвертый
неделя первая
возрастная категория 7-11

прием пищи	наименования блюда	вес блюда	Б	Ж	У	энерг.цен	№ рецеп	B1	B2	C	Ca	Fe
1 завтрак	сырники запечен со смет	120/20	20,4	16,8	24,3	333,6	к.6 5.22	0,09	1,1	0,5	190	0,6
	булка с маслом и сыром	50/10/11	7,11	12,74	21	232,32	сб.р 1	0,06	0,06	0,08	120	0,7
	чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	сб.р 377	0	0	3,14	14,22	0,36
	итог за первый завтрак		29,6	29,6	60,52	624,92		0,15	1,16	3,72	324,22	1,66
		200		16						0,6		
2 завтрак	йогурт	200	4,2	16	32,8	204	к.6 5.39	0,06	0,26	0,6	248	0,2
	пряник	50	3,1	1	17,45	166	сб.р 453	0,05	0,4	0,05	8,55	0,6
	итог за второй завтрак		7,3	17	50,25	370		0,11	0,3	0,65	256,55	0,8
обед	суп рыбный	250	5,1	2	1,28	43,5	к.6 1.88	0,12	0,07	11,07	24,17	1,1
	салат из св.капуста	100	2,4	7,27	9,04	101,48	к.6 9.64	0,02	0,04	20,3	24,4	0,4
	макароны отварные	150	4,5	2,7	29,26	162,21	к.6 6.46	0,05	0,03	0	4,7	1,09
	гуляж из говядины	110	16	16,67	4,44	232	к.6 2.33	0,03	0,1	0,18	64,23	2,45
	хлеб	70	3,86	0,7	24,96	133	сб.р 389	0,1	0,04	0	28	2,3
	сок	200	1		18,2	76	сб.р 389	0,02	0,02	3	10,25	2,1
	итог за обед		32,86	29,34	85,18	748,19		0,34	0,3	34,55	15,75	9,44
полдник	кофе с молоком	200	3,69	4,06	19,83	115	к.6 11.52	0,02	0,12	1	106	0,1
	булка	100	8,1	1,2	4,2	220		0,16	0,06	0	23	2
	итог за полдник		11,79	5,26	61,83	335		0,18	0,18	1,08	129	2,1
1 ужин	картошка запеч.в молоч-	200	5,33	8,46	34,3	210	сб.р 311	0,2	0,1	21,5	109,6	1,2
	колбаса отварная	50	6,85	11,4		130	к.6 2.119	0,1	0,8	0	17,5	0,9
	помидор консервированн	75	0,83	0,07	1,2	12	к.6 9.124	0,01	0,01	4,6	18,8	0,48
	хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,84	57		0,03	0,01	0	7,05	0,6
	булка с маслом	50/10	4,11	8,9	21	184,8	сб.р 1	0,03	0,02	0	8,4	0,35
	чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	сб.р 77	0	0	3,14	14,22	0,36
	итог за ужин первый		19,03	29,1	81,56	652,8		0,37	0,94	29,24	175,57	3,89
2 ужин	апельсин	200	1,8		116,8	76	сб.р 341	0,08	0,06	100	70	0,6
	итог за четвертый день		100,55	110,3	356,14	2806,91		1,23	2,94	160,24	1111,09	18,4

День пятый
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (к/кал)	В 1	В 2	С	Ca	Fe
Завтрак 08:20	6,34 к.б	1. Молочная пшённая каша	170	6,95	6,86	24,8	129,9	0,11	0,2	0,91	162	0,54
	4,1 к.б	2. Яйцо варённое	1	5,08	4,44	0,28	62,8	0,03	0,18	-	22	1
	1 к.б	3. Булка с маслом и сыром	50/10/11	7,11	12,74	21	232,32	0,06	0,06	0,08	120	0,7
	377 к.б	4. Чай с сахаром	200	0,26	0,06	15,22	59	-	-	3,14	14,22	0,36
		Итого: за 1 завтрак		19,4	24,1	61,3	484,02	0,2	0,44	4,13	318,22	21,6
2 Завтрак 10:40	389сб.р	1. Сок	200	1	-	18,2	76	0,02	0,02	3	10,5	2,1
		2. Печенье	25	1,88	2,95	18,6	104,3	0,05	0,03	-	13,33	0,5
		Итого: за 2 завтрак		2,88	2,95	36,8	180,3	0,07	0,05	3	23,83	2,6
Обед 14:15	113сб.р	1. Суп домашний с лапшой на к/б	250	8,3	4,78	13,93	133,12	0,12	0,08	8,3	24,7	1
			75	13,23	13,38	0,51	175,5	0,03	0,12	1,77	42	1,42
		2. Куры отварные порционные	200	4,47	4,9	28,8	182,8	0,2	1,4	8,45	33,24	5
		3. Пюре картофельное	100	1,8	0,2	8	72,8	0,02	0,04	1,14	38,24	1,3
		4. Свекла тушённая в сметане	200	0,75	-	31,3	123	-	-	0,4	31,8	1,2
		5. Компот из сухофруктов	70	3,86	0,7	22,96	133	0,1	0,04	-	28	2,3
		6. Хлеб										
		Итого: за обед		32,41	23,96	105,5	820,22	0,47	1,68	20,06	197,98	12,22
Полдник 16:10	5,34к.б	1. Молоко йодированное	200	5,8	5,2	9,8	121,15	0,08	0,32	2,74	253	0,22
		2. Булка	100	8,1	1,2	12	220	1,6	0,06	-	23	2
		3. Конфеты	50	1,35	2,15	41,5	175	0,01	0,01	-	62	0,2
		Итого: за полдник		15,25	8,55	93,3	516,15	1,69	0,39	2,74	338	2,42
Ужин 19:00	2,35к.б 5,13к.б 377сб.р	1. Рагу овощное с мясом	250	19,15	21,03	26,1	372	0,30	0,3	2,2	22	1,5
		2. Пудинг с творогом	200	27,29	18,7	29,6	301,3	0,15	0,3	0,5	227,6	1,4
		3. Хлеб ржаной	50	2,8	0,5	16,4	95	0,05	0,01	-	11,7	1
		4. Чай с лимоном	200	0,26	0,06	18,25	59	-	-	3,14	14,22	0,36
		Итого: за 1 ужин		49,5	40,29	87,32	827,3	0,5	0,61	5,84	275,52	4,26
2 Ужин	11,29к.б	1. Яблоко	300	1,2	-	29,4	114	0,06	0,06	20	32	4,4
		Итого: за 2 ужин		1,2	-	29,4	114	0,06	0,06	20	32	4,4
		Итого за пятый день		133,17	111,05	452,32	3259,19	3,15	2,14	78,19	1370,21	27,28

День шестой
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (к/кал)	В 1	В 2	С	Ca	Fe
Завтрак 08:20	6,23к.б	1. Молочная геркулесовая каша	200	5,49	7,06	20,6	166,14	0,12	0,2	0,9	166	0,7
	5,28к.б	2. Вареники ленивые со сметаной	160	20,12	14,35	24,83	212	0,13	0,43	0,7	238,5	1,3
	1сб.р	3. Булка с маслом и сыром	40/10/4	6,26	12,62	16,8	210,32	0,05	0,05	0,07	102	0,6
	377сб.р	4. Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	-	-	3,14	14,22	0,36
		Итого: за 1 завтрак		32,13	34,09	75,45	656,46	0,3	0,68	4,81	520,72	2,96
2 Завтрак 10:40	5,37к.б	1. Кефир йодированный	200	6	0,1	7,6	60	0,08	0,34	1,4	24	0,2
		2. Булка	60	4,86	0,72	25,2	132	0,09	0,05	-	13,8	1,2
		Итого: за 2 завтрак		10,86	0,82	32,8	192	0,17	0,39	1,4	37,8	1,4
Обед 14:15	9,64к.б	1. Салат из свежей капусты	100	1,95	5,8	7,23	81,19	0,02	0,04	20,3	24,4	0,4
	119сб.р	2. Суп гороховый	250	3,41	10,18	12,66	118	0,2	0,07	5,8	38	2
	7,9к.б	3. Пюре картофельное	200	4,47	4,9	28,8	182,8	0,2	0,16	24,9	58,3	1,4
	929сб.р	4. Рыба с овощами тушеная в томате	100	11,01	5,06	3,8	111	0,04	0,05	0,58	31,43	4,71
	389сб.р	5. Хлеб	70	3,86	0,7	22,96	133	0,1	0,04	-	28	2,3
		6. Сок	200	1	-	18,2	76	0,02	0,02	3	10,5	2,1
		Итого: за обед		25,7	26,64	93,65	701,98	0,58	0,38	54,58	190,63	12,91
Полдник 16:10	11,125к.б	1. Кисель из варенья	200	0,13	-	35,41	137	-	-	0,08	10,5	0,28
	12,1к.б	2. Булочка домашняя	90	7,6	9,9	45,15	260	0,12	0,1	-	80	1,2
		Итого: за полдник		7,19	9,9	80,56	397	0,12	0,1	0,08	90,5	1,48
Ужин 19:00	2,44к.б	1. Плов из говядины	200	15,4	17,6	40	215,6	0,05	0,15	0,6	72	1,9
	9,124к.б	2. Помидор консервированный	75	0,83	0,07	1,2	12	0,01	0,01	4,6	18,8	0,48
		3. Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,84	57	0,03	0,01	-	7,05	0,6
	1сб.р	4. Булка с маслом	100/15	6,96	11,60	35,7	232,37	0,06	0,04	-	16,8	0,7
	377сб.р	5. Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	-	-	3,14	14,22	0,36
		Итого: за 1 ужин		25,1	29,63	101,96	625,97	0,15	0,21	8,34	128,87	3,56
2 Ужин	11,29к.б	1. Яблоко	300	1,2	-	29,4	114	0,06	0,06	20	32	4,4
		Итого: за 2 ужин		1,2	-	29,4	114	0,06	0,06	20	32	4,4
		Итого за шестой день		102,35	101,08	413,82	2687,41	1,38	1,82	89,21	1000,52	25,23

День седьмой

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (к/кал)	В 1	В 2	С	Ca	Fe
Завтрак 08:20	6,5к.б	1. Молочная рисовая каша	200	4,2	5,3	18,53	180,3	0,04	0,02	-	197	0,8
	11,52к.б	2. Кофе с молоком	200	3,69	4,06	19,83	112	0,02	0,12	1,08	106	0,1
	4,1к.б	3. Яйцо варённое	1	5,08	4,44	0,18	62,8	0,03	0,18	-	22	1
	1сб.р	4. Булка с маслом и сыром	50/10/4	7,11	12,74	21	232,32	0,06	0,06	0,08	120	0,7
		Итого: за 1 завтрак		20,08	26,54	69,54	590,42	0,15	0,38	1,16	445	2,6
2 Завтрак 10:40	389сб.р	1. Сок	200	1	-	18,2	76	0,02	0,02	3	10,5	2,1
	12,4к.б	2. Ватрушка с творогом	100	11,2	14,5	35,8	220	0,9	0,12	0,05	70	0,9
		Итого: за 2 завтрак		12,2	14,5	54	296	0,92	0,14	3,05	80,5	3
Обед 14:15	87сб.р	1. Щи со сметаной	250/10	1,9	2,55	8,2	70,5	0,06	0,05	18,5	43,3	0,8
	6,24к.б	2. Каша гречневая	150	6,5	7	31,9	220,73	0,2	0,1	-	13,6	4,6
	10,19к.б	3. Соус на овощном отваре	55	0,71	0,07	5,97	27	0,01	0,01	1,27	18,5	0,29
	2,105к.б	4. Котлета куриная паровая	105	14,84	13,95	7,74	217	0,27	0,09	0,04	40,4	1,2
	349сб.р	5. Хлеб	70	3,86	0,7	22,96	133	0,1	0,04	-	28	2,3
		6. Компот из сухофруктов	200	0,75	-	31,3	123	-	-	0,4	31,8	1,2
		Итого: за обед		28,56	24,27	108,07	791,23	0,64	0,28	20,21	175,6	10,39
Полдник 16:10	5,39к.б	1. Йогурт	200	4,2	16	32,8	204	0,06	0,26	0,6	248	0,2
		2. Булка	85	6,6	1,02	35,7	187	0,13	0,05	-	19,5	1,7
		Итого: за полдник		10,8	17,02	68,5	391	0,19	0,1	0,6	267,5	1,9
Ужин 19:00	2,40к.б	1. Мясо, тушённое в соусе	100	15,98	15,98	5,93	209	0,03	0,01	0,18	21,23	2,48
	79к.б	2. Пюре картофельное	200	4,47	4,9	28,8	182,8	0,2	0,16	24,9	58,3	1,4
	1сб.р	3. Булка с маслом	50/10	4,11	8,9	21	184,8	0,03	0,02	-	8,4	0,55
	377сб.р	4. Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	-	-	3,14	14,22	0,36
		5. Хлеб	30	1,65	0,3	9,84	57	0,03	0,01	-	7,05	0,6
		Итого: за 1 ужин		26,47	32,02	80,79	702,6	0,29	0,2	28,22	109,2	5,16
2 Ужин	11,29к.б	1. Яблоко	300	1,2	-	29,4	114	0,06	0,06	20	32	4,4
		Итого: за 2 ужин		1,2	-	29,4	114	0,06	0,06	20	32	4,4
		Итого за седьмой день		99,31	114,35	410,3	2885,25	2,25	1,37	72,64	1108,8	27,45

День восьмой
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (к/кал)	В 1	В 2	С	Ca	Fe
Завтрак 08:20	4,6к.б	1. Омлет из двух яиц	115	11,63	12,31	3,02	169	0,1	0,4	0,35	101	2,05
	2,118к.б	2. Сосиска отварная	73	7,69	14,67	0,38	165	0,15	1,2	-	26,25	1,3
	1сб.р	3. Булка с маслом	50/10	4,11	8,9	21	184,8	0,03	0,02	-	8,4	0,35
	377сб.р	4. Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	-	-	3,14	14,22	0,36
		Итого: за 1 завтрак		23,63	35,94	39,62	577,8	0,28	1,62	3,49	149,87	4,06
2 Завтрак 10:40	389сб.р	1. Сок	200	1	-	18,2	76	0,02	0,02	3	10,5	2,1
		2. Вафли	50	1,4	1,65	22	112	0,02	0,02	-	16	0,75
		Итого: за 2 завтрак		2,4	1,65	40,2	188	0,04	0,04	3	26,5	2,85
Обед 14:15	94сб.р	1. Рассольник со сметаной	250/5	1,5	2	12,37	76	0,1	0,07	7,5	27	1
	139сб.р	2. Капуста тушёная	200	3,73	7,46	10,96	126	0,07	0,08	40	150	2,8
	241сб.р	3. Мясо отварное говядины	55	16,15	14,24	-	194	0,03	0,07	0,01	23,19	1,86
	11,90к.б	4. Компот из свежих яблок	200	0,24	0,24	25,84	103	0,01	0,01	0,95	14,18	0,9
	414сб.р	5. Хлеб	70	3,86	0,7	22,96	133	0,1	0,04	-	28	2,3
		6. Пирог, открытый с повидлом	100	6,18	3,2	45,3	275	0,1	0,07	1,39	19,5	0,08
		Итого: за обед		39,06	27,84	117,43	907	0,41	0,34	49,85	261,87	8,94
Полдник 16:10	5,34к.б	1. Молоко 2,5% йодированное	200	5,86	5,24	9,84	121,56	0,08	0,32	2,74	253	0,22
		2. Булка	100	8,1	1,2	42	220	0,16	0,06	-	23	0,2
		Итого: за полдник		13,96	6,44	51,84	341,56	0,24	0,38	2,74	276	0,42
Ужин 19:00	9,117к.б	1. Икра кабачковая	100	2,05	8,61	8,5	119,2	0,02	0,02	-	32	0,8
	7,9к.б	2. Пюре картофельное	200	4,47	4,9	28,8	188	0,2	0,16	24,9	58,3	1,4
	240сб.р	3. Фрикадельки рыбные	110	15,26	1,53	12,2	125	0,08	0,09	0,72	152,63	0,96
	1сб.р	4. Булка с маслом	50/10	4,11	8,9	21	184,8	0,03	0,02	-	8,4	0,35
	377сб.р	5. Хлеб	30	1,65	0,3	9,84	57	0,03	0,01	-	7,05	0,6
		6. Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	-	-	3,14	14,22	0,36
		Итого: за 1 ужин		27,8	24,34	95,56	733	0,36	0,3	28,75	258,38	4,47
2 Ужин	11,29к.б	1. Яблоко	300	1,2	-	29,4	114	0,06	0,06	20	32	4,4
		Итого: за 2 ужин		1,2	-	29,4	114	0,06	0,06	20	32	4,4
		Итого за восьмой день		101,11	96,21	374,05	2861,36	1,39	2,74	107,83	1004,68	25,14

День девятый
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (к/кал)	В 1	В 2	С	Ca	Fe
Завтрак 08:20	6,31к.б	1. Суп молочный гречневый	200	4,3	5,04	12,9	129,68	0,11	0,22	0,9	161	1,1
	5,22к.б	2. Сырники запечённые	120	19,93	12,82	23,73	329	0,08	0,9	0,4	160	0,5
	1сб.р	3. Булка с маслом	40/10	3,26	8,78	16,8	162,8	0,03	0,02	-	7,4	0,30
	377сб.р	4. Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	-	-	3,14	14,22	0,36
		Итого: за 1 завтрак		27,45	26,7	68,65	680,48	0,22	1,14	4,44	342,62	2,26
2 Завтрак 10:40	5,37к.б	1. Кефир йодированный	200	6	0,1	7,6	60	0,08	0,34	1,4	240	0,2
		2. Булка	60	4,86	0,72	25,2	132	0,09	0,4	1,68	13,8	1,2
		Итого: за 2 завтрак		10,86	0,82	32,8	192	0,17	0,38	3,08	253,8	1,4
Обед 14:15	66сб.р	1. Салат из моркови	100	1,16	7,22	9,99	107,85	0,03	0,06	4,02	31,7	0,9
	1,96к.б	2. Свекольник со сметаной	250/10	4,55	5,12	7,45	93,41	0,07	0,06	10,2	46,05	1,5
	7,9к.б	3. Пюре картофельное	200	4,47	4,9	28,8	182,8	0,2	0,16	24,9	58,3	1,4
	282сб.р	4. Оладьи из говяжьей печени	95	16,48	13,16	5,47	207	0,22	1,6	90,5	20,74	12,1
	389сб.р	5. Хлеб	70	31,86	0,7	22,96	133	0,1	0,04	-	28	2,3
		6. Сок	200	1	-	18,2	76	0,02	0,02	3	10,5	2,7
		Итого: за обед		31,52	31,1	92,87	800,06	0,64	1,94	132,62	195,9	20,3
Полдник 16:10	11,53к.б	1. Какао на молоке	200	4,01	4,08	21,05	83	0,06	0,18	0,16	153	0,54
		2. Печенье	25	1,88	2,95	18,6	104,3	0,05	0,03	-	13,33	0,5
		Итого: за полдник		5,89	7,03	39,65	188,3	0,11	0,21	0,16	166,33	1,04
Ужин 19:00	139сб.р	1. Капуста, тушённая с колбасой	200	8,9	19,6	11,81	260	0,12	0,12	17,08	78,75	1,8
	1сб.р	2. Булка с маслом и сыром	85/10/11	9,66	13,12	34,44	227,92	0,06	0,11	0,18	237	0,8
	377сб.р	3. Хлеб	30	1,65	0,3	9,84	57	0,03	0,01	-	7,05	0,6
		4. Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	-	-	3,14	14,22	0,36
		Итого: за 1 ужин		20,77	33,08	71,35	603,92	0,21	0,24	20,4	337,02	3,56
2 Ужин	11,4к.б	1. Банан	300	3,75	-	56	227,5	0,12	0,15	30	24	1,8
		Итого: за 2 ужин		3,75	-	56	227,5	0,12	0,15	30	24	1,8
		Итого за девятый день		100,24	98,73	361,32	2691,26	1,47	4,06	190,71	319,67	30,36

День десятый
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (к/кал)	В 1	В 2	С	Ca	Fe
Завтрак 08:20	181сб.р	1. Вермишель молочная	200	7,6	8,05	33,26	215,9	0,08	0,16	1,17	167,67	0,47
	11,53к.б	2. Какао на молоке	200	4,01	4,08	21,01	83	0,06	0,18	0,16	153	0,54
	4,1к.б	3. Яйцо варённое	1	5,08	4,44	0,28	62,8	0,03	0,18	-	22	1
	1сб.р	4. Булка с маслом и сыром	50/10/4	7,4	12,74	21	232,32	0,06	0,06	0,08	120	0,7
		Итого: за 1 завтрак		24,09	29,31	75,59	594,02	0,23	0,58	1,41	462,67	2,71
2 Завтрак 10:40	389сб.р	1. Сок	200	1	-	18,2	76	0,02	0,02	3	10,5	2,1
	453сб.р	2. Пряники	50	3,1	1	17,45	146	0,05	0,04	0,05	8,55	0,6
		Итого: за 2 завтрак		4,1	1	35,65	222	0,07	0,06	3,05	19,05	2,7
Обед 14:15	52сб.р	1. Салат из свеклы	100	1,55	3,76	16,8	92,8	0,01	0,03	6,65	35,46	1,3
	82сб.р	2. Борщ со сметаной	250/10	1,61	2,9	7,48	63,75	0,1	0,05	6,3	50,3	1,7
	171сб.р	3. Рис отварной	150	2,66	5	29,77	179,01	0,03	0,03	-	17,04	0,59
	226сб.р	4. Рыба отварная порционная	100	16,7	10,9	4,01	182	0,06	0,08	0,52	16	0,8
		5. Хлеб	70	3,86	0,7	22,96	133	0,1	0,04	-	28	2,3
	343сб.р	6. Компот из сухофруктов	200	0,75	-	31,3	123	-	-	0,4	31,8	1,2
		Итого: за обед		27,15	23,26	112,36	773,56	0,21	0,23	13,87	178,6	7,89
Полдник 16:10	5,43к.б	1. Ряженка	200	4,8	4	6,56	134,4	0,07	0,34	1,4	240	0,2
	2сб.р	2. Булка с повидлом	50/40	6,35	0,63	32	161	0,04	0,01	0,1	10	0,49
		Итого: за полдник		11,15	4,63	38,56	295,4	0,11	0,35	1,5	250	0,69
Ужин 19:00	8,54к.б	1. Сложно-овощной гарнир	155	3,82	5,42	19,96	147	0,09	0,09	18,5	55,74	0,9
	2,98к.б	2. Куры отварные порционные	62	10,83	10,94	0,41	143,2	0,02	0,1	1,5	40	1,3
	1сб.р	3. Булка с маслом и колбасой	100/10/23	11,18	12,87	42	319,8	0,18	0,24	-	22,4	1,4
		4. Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,84	57	0,03	0,01	-	7,05	0,6
	377сб.р	5. Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	-	-	3,14	14,22	0,36
		Итого: за 1 ужин		27,74	29,59	87,43	726	0,32	0,44	23,14	139,41	4,56
2 Ужин	11,8к.б	1. Груша	300	1	-	26,45	105	0,08	0,08	15	57	6,8
		Итого: за 2 ужин		1	-	26,45	105	0,08	0,08	15	57	6,8
		Итого за десятый день		95,21	87,79	376,34	2715,98	1,02	1,74	61,11	1120,95	25,8