

2-ой завтрак 11.00														
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Груши	300	1,2	0,9	30,8	142	-	0,09	0,07	144	82	55	31	0,7
	Итого за 2-ой завтрак		2,1	0,9	49	218								
Обед 13.30-14.30														
139 (М)	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	17	105	-	0,09	0,05	6,6	19,68	53,3	21,6	0,87
390 (М)	Мясо тушеное	100/75	20,6	16,3	5,24	250	20	0,05	0,14	1,11	37,2	163,7	34,8	1,58
255 (М)	Каша перловая рассыпчатая	80/5	2,4	1,74	17,4	95	8	0,02	0,02	-	10,8	85	10,5	0,5
27 (2002)	Салат из капусты с морковью	100	1,41	5,07	9,02	87,4	-	0,03	0,04	32,45	37,37	27,6	15,16	0,51
588 (М)	Компот из с/фруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	25	101,7	-	-	0,01	0,36	28,6	13,8	5,4	1,12
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	-	0,11	0,05	-	21	94,8	28,2	2,34
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	-	0,09	0,04	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого за обед		36	27	123	885								
Полдник 16.30-17.00														
51 (2002)	Булочка домашняя	100	6,1	10,4	45	298	4	0,12	0,06	-	19,8	70	27,4	1,3
642 (М)	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	107	22	0,05	0,17	1,43	137	112	19,2	0,43
	Итого за полдник		9,8	13,6	60,8	405								
Ужин 19.00-19.30														
472 (М)	Картофельное пюре	220	4,08	6,4	27,25	183	34	0,18	0,15	24,24	49,3	115,5	37	1,35
245 (Т)	Рыба припущенная	140	13,52	0,52	0,25	60	6	0,05	0,04	0,45	11,4	120	9	0,41
31 (2002)	Салат из свеклы и лука	100	1,42	6,08	8,36	93,9	-	0,02	0,04	9,5	35	41	20,9	1,33
Таб.24(М)	Зеленый горошек (консервир.)	45	1,4	0,09	2,9	18	-	0,05						
628 (М)	Чай с сахаром	200/15	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,01	0,03	10	2,5	1,3	0,28
1/04	Бутерброд с маслом	40/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	0,07	0,03	-	14	63,2	18,8	1,56
	Итого за ужин		25,4	24,6	84	662,4								
2-ой ужин 21.00														
	Кефир	200	5,8	5	8	100	40	0,08	0,34	1,4	240	180	28	0,2
	Печенье	40	2,8	4,7	30	174	-	0,03	0,02	-	11,6	36	8	0,8
	Итого за 2-ой ужин		8,6	9,7	38	274								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		104	105	444	3159								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с пшенной крупой</u> - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа пшеничная - 16	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> - картофель – 120/75 - масло растительное – 2,0 - морковь – 14/10 - лук репчатый – 12/10 - макаронные изделия – 10,0 - соль йод – 6,0	<u>Булочка домашняя</u> - мука – 61,8 - сахар – 10,0 - масло сливочное – 10,0 - дрожжи сухие – 0,05 - яйцо – ½ шт	<u>Картофельное пюре</u> - картофель – 228/188 - масло сливочное – 5,0 - молоко свежее – 31,6/30
<u>Яйцо отварное</u> - яйцо – 1 шт	<u>Мясо тушеное</u> - мякоть говяд. 1 кат. – 227/167 - масло растительное – 5,0 - морковь – 5/4 - лук репчатый – 5/4 - мука – 4,0	<u>Какао с молоком</u> - молоко свежее – 90 - сахар – 18 - какао-порошок – 4,0	<u>Рыба припущенная</u> - рыба Хек с/м – 229/170 или минтай с/м - 345/173 - лук репчатый – 7/5

	- томат-паста 25 % - 4,8		
<u>Чай с молоком</u> - чай – 1,0 - молоко – 50 - сахар – 15	<u>Каша перловая рассыпчатая</u> - Крупа перловая – 26,0 -масло сливочное – 3,5		<u>Салат из свеклы и лука</u> - свекла 105/77 - масло растительное – 2,0 - лук репчатый – 19/16 - сахар – 2,0 <u>Зеленый горошек</u> - горошек (консервиров.) – 69/45
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15	<u>Салат из капусты с морковью</u> - морковь – 20/15 - капуста свежая – 98/78 - масло растительное – 2,0 - сахар – 2,0		<u>Чай с сахаром</u> - чай – 1,0 - сахар – 15
<u>Хлеб пшеничный – 60,0</u>	<u>Компот из с/фруктов витаминизированный</u> - смесь сухофруктов – 18,0 - сахар – 18,0		<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15
<u>Салат из моркови и яблок</u> - морковь – 66,3/53 - яблоки – 49/43 - масло растительное – 2,0	Хлеб ржаной - 60		<u>Хлеб ржаной – 40,0</u>
2 завтрак	Хлеб пшеничный - 60		2 ужин
Сок фруктовый – 200			Кефир – 207/200
Груши - 300			Печенье – 40,0

ДЕНЬ ВТОРОЙ

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Завтрак 7.15-7.30	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины				Минералы			
							А	В1	В2	С	Са	Р	MgFe	
162 (М)	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	30,6	0,06	0,2	0,91	158,8	137,5	23	0,25
642 (М)	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	107	22	0,05	0,17	1,43	137	112	19,2	0,43
7 (Т)	Сыр порционнно	30	6,9	8,86	-	108	78	0,02	0,1	0,22	264	150	10,6	0,3
1/04	Бутерброд с маслом	40/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	-	0,09	0,04	-	13,8	52,2	19,8	1,2

160 (Т)	Капуста, запеченная в соусе	103	2,96	10,79	7,24	138	61	0,03	0,07	15,1	91,2	59,2	17,7	0,52
	Итого за завтрак		26,4	39,8	88	819								
	2-ой завтрак 11.00													
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Яблоки	300	1	1	24,5	110	-	0,07	0,06	25	40	27,5	22,5	5,5
	Итого за 2-ой завтрак		1,9	1	42,7	186								
	Обед 13.30-14.30													
110 (М)	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	12,7	102	-	0,04	0,03	8,23	35,5	42,58	21	0,95
416 (М)	Котлета	100/50	11,9	8,8	11,64	173	19	0,07	0,11	-	14	116,5	23,1	1,18
471 (М)	Картофель в молоке	200	4,68	4,97	26,32	168,8	28	0,18	0,17	21,5	79,6	130	37,2	1,24
15 (Т)	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1,18	7,38	4,48	89	-	0,06	0,05	20	22,4	41,5	19,5	0,88
588 (М)	Компот из с/фруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	25	101,7	-	-	0,01	0,36	28,6	13,8	5,4	1,12
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	-	0,11	0,05	-	21	94,8	28,2	2,34
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	-	0,09	0,04	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого за обед		28,6	27,4	129	880								
	Полдник 16.30-17.00													
294 (М)	Сырники из творога	100/20	18,69	12,67	11,4	234	57	0,07	0,27	0,25	155,8	228,1	26	0,77
644 (М)	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,64	97,2	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18
	Итого за полдник		23,8	17,2	20	331								
	Ужин 19.00-19.30													
469 (М)	Макаронные изделия отварные	100	3,67	3	17,63	112,3	14	0,04	0,02	-	3,24	24,78	14,1	0,74
Таб. 11	Отварная колбаса (сосиски)	90	8,8	19	0,32	208	-	0,16	0,13	-	28	127	16	1,44
53 (Т)	Икра кабачковая	100	0,9	4,7	5,92	69,6	-	0,02	0,02	5,52	18,2	22,8	13,2	0,6
629 (М)	Чай с лимоном	200/15/7	0,12	0,02	10,2	41	-	-	-	2,83	12,8	4	2,2	0,32
1/04	Бутерброд с маслом	40/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	0,07	0,03	-	14	63,2	18,8	1,56
	Итого за ужин		19,4	38,5	67	694								
	2-ой ужин 21.00													
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,5	92	36	0,03	0,23	0,54	223,2	165,6	25,2	0,18
	Итого за 2-ой ужин		5,2	4,5	7,5	92								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		105	128	354	3002								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с рисовой крупой</u> - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа рисовая - 12	<u>Борщ с капустой и картофелем</u> - картофель – 35/20 - масло растительное – 5,0 - капуста свежая – 25/20 - свекла – 54/40 - морковь – 17/12 - лук репчатый – 12/10 - сахар – 2,0 - томат-паста 25% - 3,6 - соль йод – 6,0	<u>Сырники из творога</u> - творог – 101/100 - мука – 13 - масло растительное – 4,0 - яйцо – 1/10 - сметана - 20	<u>Макаронные изделия отварные</u> - макаронные изделия - 34 - масло сливочное – 5,0
<u>Сыр порционно</u> - сыр твердый – 31/30	<u>Котлета</u> - мякоть говяд. 1 кат. – 101/74	<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 190/180	<u>Отварная колбаса (сосиски)</u> - колбаса вавреная (сосиски) – 92/90

	- хлеб пшеничный – 18,0 - сухари панировочные – 10,0 - масло растительное – 5,0 - морковь – 6/4 - лук репчатый – 1,2/1 - мука – 2,5 - томат-паста 25 % - 2,0		
<u>Какао с молоком</u> - молоко свежее – 90 - сахар – 18 - какао-порошок – 4,0	<u>Картофель в молоке</u> - картофель - 240/180 - масло сливочное – 4,0 - молоко свежее – 60,0 - мука пшеничная – 1,0		<u>Икра кабачковая</u> - кабачки – 168/113 - лук репчатый – 14/12 - томат-паста – 4,4 - масло растительное – 2,0
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15	<u>Салат из свежих помидор и огурцов</u> - помидоры свежие – 68/58 - огурцы свежие – 53/42 - лук репчатый (или зеленый) – 18/14 - масло растительное – 2,0		<u>Чай с лимоном</u> - чай – 1,0 - сахар – 15 - лимон – 8/7
<u>Хлеб пшеничный – 60,0</u>	<u>Компот из с/фруктов витаминизированный</u> - смесь сухофруктов – 18,0 - сахар – 18,0		<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15
<u>Капуста, запеченная в соусе</u> - капуста – 92/74 - сыр твердый – 3,2/3 - масло сливочное – 3,0	Хлеб ржаной - 60		<u>Хлеб ржаной – 40,0</u>
2 завтрак	Хлеб пшеничный - 60		2 ужин
Сок фруктовый – 200			Ряженка – 185/180
Яблоки - 300			

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

День: среда

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Завтрак 7.15-7.30	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины				Минералы			
							А	В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
162 (М)	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,93	148,8	30,6	0,12	0,21	0,91	165,6	170,2	36,24	0,66
628 (М)	Чай с сахаром	200/15	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,01	0,03	10	2,5	1,3	0,28

279/1(М)	Яйцо отварное	40	5,08	4	0,28	62,8	0,1	0,03	0,17	-	22	76,8	4,8	1
1/04	Бутерброд с маслом	40/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб йодированный	60	4,74	0,6	28,98	141	-	0,09	0,04	-	13,8	52,2	19,8	1,2
32 (Т)	Салат из свеклы с изюмом	100	1,56	6,12	13,54	115,4	-	0,03	0,05	7,72	41,6	48,5	25	1,41
	Итого за завтрак		20,6	28	90	701								
	2-ой завтрак 11.00													
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Вафли	40	1,28	1,1	32,4	136,8	24	0,01	0,01	0,18	19,8	0,6	0,84	0,18
	Итого за 2-ой завтрак		2,2	1,1	50,6	212,8								
	Обед 13.30-14.30													
136 (М)	Суп картофельный с рисом	250	1,97	2,7	14,6	91	-	0,08	0,06	8,25	23	62,5	25	0,7
276 (Т)	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	24	0,21	0,34	8,97	31,1	337	65,7	4,03
41 (Т)	Салат из моркови	100	1,25	0,09	11,6	52,3	-	0,06	0,07	4,8	26	52,8	36,5	0,69
588 (М)	Кисель из ягод витаминизированный	180	0,13	0,05	24,55	99,2	-	-	0,01	1,1	10,4	6,89	1,3	0,12
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	-	0,11	0,05	-	21	94,8	28,2	2,34
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	-	0,09	0,04	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого за обед		40	11,6	122	753								
	Полдник 16.30-17.00													
695 (М)	Ватрушка	75	9,22	5,48	29,2	202	34	0,08	0,12	0,04	50,8	90,2	21,6	0,9
644 (М)	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,64	97,2	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18
	Итого за полдник		14,4	10	37,8	299,2								
	Ужин 19.00-19.30													
255 (М)	Каша ячневая рассыпчатая	80	2,55	2,36	16,5	97,4	11,2	0,05	0,02	-	20,8	88	12,6	0,46
309 (М)	Рыба, тушеная в томате с овощами	225	15,3	7,7	4,4	148	8	0,1	0,08	3,92	44,2	236,6	47	0,94
14 (Т)	Салат из помидоров с луком	100	1,13	6,18	4,72	79	-	0,05	0,03	20,4	17,6	33	18	0,84
692 (Л)	Кофейный напиток	180	1,53	1,6	16,2	87,5	6,7	0,1	0,01	0,43	46,8	38,4	12,8	0,27
1/04	Бутерброд с маслом	40/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	0,07	0,03	-	14	63,2	18,8	1,56
	Итого за ужин		26,4	29,6	75	675								
	2-ой ужин 21.00													
	Йогурт	200	8,2	3	11,8	114	20	0,06	0,3	1,2	248	190	30	0,2
	Бананы	250	3	1,6	63	192	-	0,08	0,1	20	16	56	84	1,2
	Итого за 2-ой ужин		11,2	4,6	74,8	306								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		115	85	450	2947								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с овсяной крупой</u> - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа овсяная – 12	<u>Суп картофельный с рисом</u> - картофель – 125/75 - масло растительное – 2,0 - крупа рис – 5,0 - морковь – 14/10 - лук репчатый – 12/10 - соль йод – 6,0	<u>Ватрушки</u> - творог – 27 - сахар – 3,5 - масло растительное – 1,0 - яйцо – 1/3 - мука – 40 - дрожжи сухие – 0,3	<u>Каша ячневая рассыпчатая</u> - крупа ячневая - 26,0 - масло сливочное – 3,0
<u>Яйцо отварное</u> - яйцо – 1 шт	<u>Жаркое по-домашнему</u> - мякоть говяд. 1 кат. – 175/129 - картофель – 202/131 - масло сливочное – 5,0	<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 190/180	<u>Рыба, тушеная в томате с овощами</u> - рыба-минтай с/м, 6/г – 308/154 - или филе минтая с/м – 182/164 - масло растительное – 8,0

	- лук репчатый – 13/11 - томат-паста 25 % - 8,0		- морковь – 45/36 - лук репчатый – 27/23 - томатная паста – 8,0 - сахар – 4,0
<u>Чай с сахаром</u> - чай – 1,0 - сахар – 15	<u>Салат из моркови</u> - морковь – 120/96 - сахар – 4,0		<u>Салат из помидоров с луком</u> - помидоры свежие – 85/72 - лук репчатый – 29/24 - или лук зеленый – 29/23 - масло растительное – 2,0
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15	<u>Кисель из ягод витаминизированный</u> - ягоды замороженные – 25/22 - сахар – 18,0 - крахмал – 8,0		<u>Кофейный напиток</u> - кофейный напиток – 4,0 - сахар – 14 - молоко – 34
<u>Хлеб йодированный – 60,0</u>	Хлеб ржаной -60		<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное – 15
<u>Салат из свеклы с изюмом</u> - свекла – 96/75 - изюм – 12,0 - масло растительное – 3,0	Хлеб пшеничный - 60		<u>Хлеб ржаной – 40,0</u>
2 завтрак			2 ужин
Сок фруктовый – 200			Йогурт – 206/200
Вафли - 40			Бананы - 250

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Завтрак 7.15-7.30	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины				Минералы			
							А	В1	В2	С	Са	Р	MgFe	
162 (М)	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,1	141,6	30,6	0,11	0,22	0,91	160,8	165,6	46,46	1,13
692 (Л)	Кофейный напиток	180	1,53	1,6	16,2	87,5	6,7	0,1	0,01	0,43	46,8	38,4	12,8	0,27

284 (М)	Омлет натуральный	55	5,73	11,04	1,1	127	150	0,04	0,24	0,1	46,4	105,1	7,8	1,18
1/04	Бутерброд с маслом	40/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	-	0,09	0,04	-	13,8	52,2	19,8	1,2
Таб.24(М)	Икра кабачковая (консерв.)	100	2	9	8,5	122	-	0,02	0,05	7	41	37	15	0,7
	Итого за завтрак		23,3	39	91,4	812								
	2-ой завтрак 11.00													
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Сливы	300	2,4	0,8	28,8	146	-	0,15	0,07	95	87,5	42,5	27,5	0,25
	Печенье	40	2,8	4,7	30	174	-	0,03	0,02	-	11,6	36	8	0,8
	Итого за 2-ой завтрак		6,1	5,5	77	396								
	Обед 13.30-14.30													
131 (М)	Суп картофельный	250	2,3	2,8	16,6	101	-	0,12	0,07	12	25,8	76,7	31	1,2
449 (М)	Плов с курицей	200	20,3	17	35,69	377	48	0,06	0,12	1,01	45,1	199,3	47,5	2,19
31 (2002)	Салат из свеклы и лука	100	1,42	6,08	8,36	93,9	-	0,02	0,04	9,5	35	41	20,9	1,33
588 (М)	Компот из с/фруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	25	101,7	-	-	0,01	0,36	28,6	13,8	5,4	1,12
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	-	0,11	0,05	-	21	94,8	28,2	2,34
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	-	0,09	0,04	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого за обед		33	27	135	919								
	Полдник 16.30-17.00													
296 (М)	Пудинг из творога	150/20	22,7	16,1	36,5	382	102	0,08	0,34	0,29	292,4	285	34	1,28
642 (М)	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	107	22	0,05	0,17	1,43	137	112	19,2	0,43
	Итого за полдник		26,4	19,3	52,3	489								
	Ужин 19.00-19.30													
470 (М)	Картофель отварной	220	3,81	5,76	30,68	189,8	28	0,2	0,13	28	19,5	106,3	39,1	1,54
401 (М)	Гуляш	100/75	8,8	19	0,32	208	-	0,16	0,13	-	28	127	16	1,44
27 (2002)	Салат из капусты с морковью	100	1,41	5,07	9,02	87,4	-	0,03	0,04	32,45	37,37	27,6	15,16	0,51
628 (М)	Чай с сахаром	200/15	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,01	0,03	10	2,5	1,3	0,28
1/03	Бутерброд с маслом, сыром	40/10/30	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	0,07	0,03	-	14	63,2	18,8	1,56
	Итого за ужин		20	41,6	83	788								
	2-ой ужин 21.00													
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	40	0,08	0,34	1,4	240	180	28	0,2
	Итого за 2-ой ужин		5,2	4,5	7,2	90								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		114	137	446	3494								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с гречневой крупой</u> - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа гречневая– 16	<u>Суп картофельный</u> - картофель – 185/113 - масло растительное – 2,0 - морковь – 14/10 - лук репчатый – 12/10 - соль йод. – 6,0	<u>Пудинг из творога</u> - творог – 114/112 - сахар – 11,0 - крупа манная – 11,0 - масло сливочное – 5,0 - яйцо – 1/5 - сухари панировочные – 5,0 - изюм – 10 - сметана - 20	<u>Картофель отварной</u> - картофель – 266/220 - масло сливочное – 3,5

<u>Омлет натуральный</u> - яйцо – 1 шт - масло сливочное – 2,5 - молоко свежее – 15 - масло растительное – 2,0	<u>Плов с курицей</u> - цыпленка потраш. 1 кат. – 75/73 - крупа рисовая – 53 - масло растительное – 5,0 - лук репчатый – 14/11 - морковь – 14/11 - томат-паста 25 % - 3,0	<u>Какао с молоком</u> - молоко свежее – 90 - сахар – 18 - какао-порошок – 4,0	<u>Гуляш</u> - мясо говядины 1 кат. – 216/159 - масло растительное – 5,0 - лук репчатый – 18/15 - томатная паста – 4,8 - мука пшеничная – 4,0
<u>Кофейный напиток</u> - кофейный напиток – 4,0 - сахар – 14 - молоко – 34	<u>Салат из свеклы и лука</u> - свекла - 105/77 - масло растительное – 2,0 - лук репчатый – 19/16 - сахар – 2,0		<u>Салат из капусты с морковью</u> - морковь – 20/15 - капуста свежая – 98/78 - масло растительное – 2,0 - сахар – 2,0
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15	<u>Компот из с/фруктов витаминизированный</u> - смесь сухофруктов – 18,0 - сахар – 18,0		<u>Чай с сахаром</u> - чай – 1,0 - сахар – 15
<u>Хлеб пшеничный – 60,0</u>	Хлеб ржаной – 60		<u>Бутерброд с маслом, сыром</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное – 10 - сыр – 32/30
<u>Икра кабачковая (конс.)</u> - икра кабачковая – 105/100	Хлеб пшеничный - 60		<u>Хлеб ржаной – 40,0</u>
2 завтрак			2 ужин
Сок фруктовый – 200			Кефир – 185/180
Сливы - 300			
Печенье - 40			

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Завтрак 7.15-7.30	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины			Минералы		
							А	В1	В2	С	Са	Р

162 (М)	Суп молочный с манной крупой	200	5,97	5,48	17,1	141,6	30,6	0,11	0,22	0,91	160,8	165,6	46,46	1,13
628 (М)	Чай с сахаром	200/15	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,01	0,03	10	2,5	1,3	0,28
279/1(М)	Яйцо отварное	40	5,08	4	0,28	62,8	0,1	0,03	0,17	-	22	76,8	4,8	1
1/04	Бутерброд с маслом	40/10	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб йодированный	60	4,74	0,6	28,98	141	-	0,09	0,04	-	13,8	52,2	19,8	1,2
12 (Т)	Салат из кукурузы (консервиров.)	100	2,88	6,18	8,04	99,3	-	1	0,05	9,3	18,66	57,78	19,53	0,66
	Итого за завтрак		22	27,5	84	678								
	2-ой завтрак 11.00													
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Груши	300	1,2	0,9	30,8	142	-	0,09	0,07	144	82	55	31	0,7
	Итого за 2-ой завтрак		2,1	0,9	49	218								
	Обед 13.30-14.30													
139 (М)	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	17	105	-	0,09	0,05	6,6	19,68	53,3	21,6	0,87
416 (М)	Оладьи из печени	120/5	22	8,54	9,76	205,7	10,6	0,37	2,53	37,95	14,95	375	23,5	8,17
472 (М)	Картофельное пюре	220	4,08	6,4	27,25	183	34	0,18	0,15	24,24	49,3	115,5	37	1,35
41 (Т)	Салат из моркови	100	1,25	0,09	11,6	52,3	-	0,06	0,07	4,8	26	52,8	36,5	0,69
588 (М)	Компот из с/фруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	25	101,7	-	-	0,01	0,36	28,6	13,8	5,4	1,12
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	-	0,11	0,05	-	21	94,8	28,2	2,34
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	-	0,09	0,04	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого за обед		39	19,2	139	893								
	Полдник 16.30-17.00													
296 (М)	Пирожок печеный с капустой	100	4,9	2,97	29,19	163	20	0,08	0,07	0,14	19,6	55,1	24	0,96
644 (М)	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,64	97,2	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18
	Итого за полдник		10,1	7,5	37,8	260								
	Ужин 19.00-19.30													
255 (М)	Каша пшеничная рассыпчатая	100	3,25	2,17	20	112,5	10	0,07	0,02	-	12,7	82	17,6	1,42
444 (М)	Куры, тушеные в соусе	75/75	17,9	14,58	5,62	225	43	0,06	0,14	0,54	56,1	138,2	23,9	1,77
16 (Т)	Салат летний	100	1,22	5,2	6,45	77,5	-	0,06	0,05	18,7	23,7	38,2	18	0,78
630 (М)	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,3	89	18	0,04	0,14	1,2	113,9	83,5	13,9	0,37
1/04	Бутерброд с маслом	40/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	0,07	0,03	-	14	63,2	18,8	1,56
	Итого за ужин		31	36	79	745								
	2-ой ужин 21.00													
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,56	92	36	0,03	0,23	0,54	223,2	165,6	25,2	0,18
	Итого за 2-ой ужин		5,2	4,5	7,56	92								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		109	96	396	2886								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с манной крупой</u> - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа манная – 12	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> - картофель – 120/75 - масло растительное – 2,0 - морковь – 14/10 - лук репчатый – 12/10 - макаронные изделия – 10,0 - соль йод – 6,0	<u>Пирожок печеный с капустой</u> - капуста – 68/54 - лук репчатый – 23/19 - сахар – 3,0 - мука – 43,0 - масло растительное – 0,4 - яйцо – 1/3	<u>Каша пшеничная рассыпчатая</u> - крупа пшеничная - 40 - масло сливочное – 3,5

		- масло сливочное – 3,0 - дрожжи сухие – 0,3	
<u>Яйцо отварное</u> - яйцо – 1 шт	<u>Оладьи из печени</u> - печень говяжья – 139/115 - хлеб пшеничный – 20,0 - масло растительное – 5,0 - масло сливочное – 5,0	<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 190/180	<u>Куры, тушеные в соусе</u> - цыплята потраш. 1 кат.. – 113/109 - масло растительное – 4,0 - лук репчатый – 2,4/2 - морковь – 11/8 - томатная паста – 4,0 - мука пшеничная – 5,0
<u>Чай с сахаром</u> - чай – 1,0 - сахар – 15	<u>Картофельное пюре</u> - картофель – 228/188 - масло сливочное – 5,0 - молоко свежее – 31,6/30		<u>Салат летний</u> - картофель – 35/28 - помидоры свежие – 35/30 - огурцы свежие – 38/30 - лук репчатый (зеленый) – 13/10 - масло растительное - 2,0
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 10	<u>Салат из моркови</u> - морковь – 120/96 - сахар – 4,0		<u>Чай с молоком</u> - чай – 1,0 - сахар – 15 - молоко свежее - 50
<u>Хлеб йодированный – 60,0</u>	<u>Компот из с/фруктов витаминизированный</u> - смесь сухофруктов – 18,0 - сахар – 18,0		<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15
<u>Салат из кукурузы (консервир.)</u> - кукуруза консервир. – 133/93 - сахар – 2,0 - масло растительное – 3,0	Хлеб ржаной - 60		<u>Хлеб ржаной – 40,0</u>
2 завтрак	Хлеб пшеничный - 60		2 ужин
Сок фруктовый – 200			Ряженка – 185/180
Груши - 300			

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Завтрак 7.15-7.30	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины				Минералы			
							А	В1	В2	С	Са	Р	MgFe	
162 (М)	Суп молочный с пшенной крупой	200	5,8	5,48	18,57	146,8	30,6	0,11	0,19	0,91	161,9	155,7	29,6	0,54
692 (Л)	Кофейный напиток	180	1,53	1,6	16,2	87,5	6,7	0,1	0,01	0,43	46,8	38,4	12,8	0,27
	Сыр порционнно	30	6,9	8,86	-	108	78	0,02	0,1	0,22	264	150	10,6	0,3
1/04	Бутерброд с маслом	40/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	-	0,09	0,04	-	13,8	52,2	19,8	1,2
40 (Т)	Салат из моркови и яблок	100	0,86	5,22	7,87	81,9	-	0,04	0,05	6,95	21,2	33,9	24	1,32
	Итого за завтрак		23	32,8	91	758								
	2-ой завтрак 11.00													
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Пряник	50	3	2,3	37,5	183	-	0,02	0,01	-	7,25	22,5	5	0,5
	Итого за 2-ой завтрак		3,9	2,3	55,7	259								
	Обед 13.30-14.30													
138 (М)	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,3	16,4	135	-	0,22	0,07	5,8	38	87	35,2	2
390 (М)	Мясо тушеное	100/75	20,6	16,3	5,24	250	20	0,05	0,14	1,11	37,2	163,7	34,8	1,58
469 (М)	Макаронные изделия отварные	80	3,68	3,01	17,63	112,3	14	0,04	0,02	-	3,24	24,78	14,1	0,74
52 (Т)	Икра баклажанная	100	1,5	4,5	6,16	71,7	-	0,03	0,04	2,95	20,3	45	14,4	0,66
588 (М)	Компот из с/фруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	25	101,7	-	-	0,01	0,36	28,6	13,8	5,4	1,12
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	-	0,11	0,05	-	21	94,8	28,2	2,34
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	-	0,09	0,04	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого за обед		40	30	119	916								
	Полдник 16.30-17.00													
297 (М)	Запеканка из творога	150/20	26,6	18,1	27,6	380	111	0,09	0,39	0,36	222	318,3	36,6	1,2
642 (М)	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	107	22	0,05	0,17	1,43	137	112	19,2	0,43
	Итого за полдник		30,3	21,3	43,4	487								
	Ужин 19.00-19.30													
319 (М)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	400	3,93	11,29	30,27	243,8	0,11	0,2	0,12	30,3	18,72	98,13	37,16	1,55
Таб. 11	Отварная колбаса (сосиски)	90	8,8	19	0,32	208	-	0,16	0,13	-	28	127	16	1,44
15 (Т)	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1,18	7,38	4,48	89	-	0,06	0,05	20	22,4	41,5	19,5	0,88
629 (М)	Чай с лимоном	200/15/7	0,12	0,02	10,2	41	-	-	-	2,83	12,8	4	2,2	0,32
1/04	Бутерброд с маслом	40/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	0,07	0,03	-	14	63,2	18,8	1,56
	Итого за ужин		20	49,4	78	844								
	2-ой ужин 21.00													
	Йогурт	200	8,2	3	11,8	114	20	0,06	0,3	1,2	248	190	30	0,2
	Яблоки	250	0,8	0,8	19,6	94	-	0,06	0,04	20	32	22	18	4,4
	Итого за 2-ой ужин		9	3,8	31,4	208								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		126	139	418	3472								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Суп молочный с пшенной крупой - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа пшено – 16	Суп картофельный с горохом - картофель – 85/50 - масло растительное – 4,0 - морковь – 17/13 - лук репчатый – 12/10	Запеканка из творога - творог – 141/140 - сахар – 10,0 - мука – 12,0 - масло сливочное – 5,0	Рыба, запеченная с картофелем по-русски - рыба минтай с/м – 317/152 - или филе хека с/м – 169/152 - картофель – 250/150 - масло сливочное – 8,0

	- горох лущеный – 20 - соль йод – 6,0	- яйцо – 1/10 - сухари панировочные – 5,0 - сметана - 20	- сухари панировочные – 3,0 - мука – 8,0 - масло растительное – 4,2 - лук репчатый – 5/4
<u>Сыр порционнo</u> - сыр твердый – 32/30	<u>Мясо тушеное</u> - мякоть говяд. 1 кат. – 227/167 - масло растительное – 5,0 - морковь – 5/4 - лук репчатый – 5/4 - мука – 4,0 - томат-паста 25 % - 4,8	<u>Какао с молоком</u> - молоко свежее – 90 - сахар – 18 - какао-порошок – 4,0	<u>Отварная колбаса (сосиски)</u> - колбаса (сосиски) – 92/90
<u>Кофейный напиток</u> - кофейный напиток – 4,0 - сахар – 14 - молоко – 34	<u>Макаронные изделия отварные</u> - макаронные изделия - 28 - масло сливочное – 3,5		<u>Салат из свежих помидор и огурцов</u> - помидоры свежие – 68/58 - огурцы свежие – 53/42 - лук репчатый (или зеленый) – 18/14 - масло растительное – 2,0
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15	<u>Икра баклажанная</u> - баклажаны – 140/105 - масло растительное – 5,0 - томат-паста 25% – 4,4 - лук репчатый – 16/14		<u>Чай с лимоном</u> - чай – 1,0 - сахар – 15 - лимон – 8/7
<u>Хлеб пшеничный – 60,0</u>	<u>Компот из с/фруктов витаминизированный</u> - смесь сухофруктов – 18,0 - сахар – 18,0		<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15
<u>Салат из моркови и яблок</u> - морковь – 66,3/53 - яблоки – 49/43 - масло растительное – 2,0	Хлеб ржаной - 60		<u>Хлеб ржаной – 40,0</u>
2 завтрак	Хлеб пшеничный - 60		2 ужин
Сок фруктовый – 200			Йогурт – 206/200
Пряник - 50			Яблоки - 250

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

День: воскресенье

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Завтрак 7.15-7.30	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины				Минералы			
							А	В1	В2	С	Са	Р	MgFe	
162 (М)	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	30,6	0,06	0,2	0,91	158,8	137,5	23	0,25
642 (М)	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	107	22	0,05	0,17	1,43	137	112	19,2	0,43
284 (М)	Омлет натуральный	55	5,73	11,04	1,1	127	150	0,04	0,24	0,1	46,4	105,1	7,8	1,18
1/04	Бутерброд с маслом	40/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	-	0,09	0,04	-	13,8	52,2	19,8	1,2
Таб.24(М)	Икра кабачковая (консерв.)	100	2	9	8,5	122	-	0,02	0,05	7	41	37	15	0,7
	Итого за завтрак		24	40	78,4	822,5								
	2-ой завтрак 11.00													
	Печенье	25	1,8	2,4	18,6	104	-	0,02	0,01	-	7,25	22,5	5	0,5
	Арбузы	300	1,8	0,3	17,4	81	-	0,12	0,18	21	42	21	36	3
	Итого за 2-ой завтрак		3,6	2,7	36	185								
	Обед 13.30-14.30													
120 (М)	Щи из капусты с картофелем	250	1,7	4,8	8,5	85	-	0,06	0,05	18,4	43,2	47,5	22,2	0,8
439 (М)	Куры отварные	125	27,12	20,4	-	292	48	0,48	0,14	-	39,6	187,2	22,8	48
470 (М)	Картофель отварной	220	3,81	5,76	30,68	189,8	28	0,2	0,13	28	19,5	106,3	39,1	1,54
13 (Т)	Салат из свежих огурцов	120	0,91	7,27	2,84	80,7	-	0,04	0,05	11,4	26,2	48	16	0,68
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	-	0,11	0,05	-	21	94,8	28,2	2,34
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	-	0,09	0,04	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого за обед		43	39	109	969								
	Полдник 16.30-17.00													
687 (М)	Пирожок печеный с повидлом	100	4,9	2,97	29,19	163	20	0,08	0,07	0,14	19,6	55,1	24	0,96
644 (М)	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,64	97,2	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18
	Итого за полдник		10,1	7,5	27,8	260								
	Ужин 19.00-19.30													
401 (М)	Гуляш	100/75	8,8	19	0,32	208	-	0,16	0,13	-	28	127	16	1,44
465 (М)	Каша пшенная рассыпчатая	100	0,9	0,63	5,2	30,1	2	0,03	0,01	-	2,34	18,44	6,51	0,22
31- 2002	Салат из свеклы и лука	100	1,42	6,09	8,36	93,9	-	0,02	0,04	9,5	35,15	40,97	20,9	1,33
628 (М)	Чай с сахаром	200/15	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,01	0,03	10	2,5	1,3	0,28
1/04	Бутерброд с маслом	40/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	0,07	0,03	-	14	63,2	18,8	1,56
	Итого за ужин		17	37	57	635								
	2-ой ужин 21.00													
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	40	0,08	0,34	1,4	240	180	28	0,2
	Итого за 2-ой ужин		5,2	4,5	7,2	90								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		103	130	315	2961								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Суп молочный с рисовой крупой - молоко – 100	Щи из капусты с картофелем - картофель – 52/30	Пирожок печеный с повидлом - повидло – 45	Гуляш - мясо говядины 1 кат. – 216/159

- сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа рисовая - 12	- масло растительное –4,0 - морковь – 17/13 - лук репчатый – 12/10 - капуста свежая -63/50 -соль йод. – 6,0	- сахар – 3,0 - мука – 43,0 - масло сливочное – 4,4 - яйцо – 1/6 - дрожжи сухие – 0,1	- масло растительное – 5,0 - лук репчатый – 18/15 - томатная паста – 4,8 - мука пшеничная – 4,0
<u>Омлет натуральный</u> - яйцо – 1 шт - масло сливочное – 2,5 - молоко свежее – 15 - масло растительное – 2,0	<u>Куры отварные</u> - цыплята потраш.1 кат – 165/161 - морковь – 5/4 - лук репчатый – 4/3	<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 190/180	<u>Каша пшенная рассыпчатая</u> - крупа пшенная – 40 - масло сливочное – 3,5
<u>Какао с молоком</u> - молоко свежее – 90 - сахар – 18 - какао-порошок – 4,0	<u>Картофель отварной</u> - картофель – 266/220 - масло сливочное – 5,0		<u>Салат из свеклы и лука</u> - свекла 105/77 - масло растительное – 2,0 - лук репчатый – 19/16 - сахар – 2,0
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15	<u>Салат из свежих огурцов</u> - огурцы свежие – 143/114 - масло растительное – 2,0		<u>Чай с сахаром</u> - чай – 1,0 - сахар – 15
<u>Хлеб пшеничный – 60,0</u>	<u>Сок - 200</u>		<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное – 15
<u>Икра кабачковая (конс.)</u> - икра кабачковая – 105/100	Хлеб ржаной - 60		<u>Хлеб ржаной – 40,0</u>
2 завтрак	Хлеб пшеничный - 60		2 ужин
Печенье – 25			Кефир – 185/180
Арбузы - 300			

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Завтрак 7.15-7.30	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины				Минералы			
							А	В1	В2	С	Са	Р	MgFe	
162 (М)	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,93	148,8	30,6	0,12	0,21	0,91	165,6	170,2	36,24	0,66
628 (М)	Чай с сахаром	200/15	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,01	0,03	10	2,5	1,3	0,28
279/1(М)	Яйцо отварное	40	5,08	4	0,28	62,8	0,1	0,03	0,17	-	22	76,8	4,8	1
1/04	Бутерброд с маслом	40/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб йодированный	60	4,74	0,6	28,98	141	-	0,09	0,04	-	13,8	52,2	19,8	1,2
32 (Т)	Салат из свеклы с изюмом	100	1,56	6,12	13,54	115,4	-	0,03	0,05	7,72	41,6	48,5	25	1,41
	Итого за завтрак		20,6	28	90	701								
	2-ой завтрак 11.00													
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Сливы	300	2,4	0,8	28,8	146	-	0,15	0,07	95	87,5	42,5	27,5	0,25
	Итого за 2-ой завтрак		3,5	0,8	47	222								
	Обед 13.30-14.30													
136 (М)	Суп картофельный с пшеном	250	2,2	2,8	14,3	91,5	-	0,07	0,06	8,25	24	66,7	26,6	0,96
403 (М)	Плов с мясом	50/100	6,6	9,4	22,6	204	82,4	0,32	0,05	1,5	27,5	96,5	16,5	0,65
27 (2002)	Салат из капусты с морковью	100	1,41	5,07	9,02	87,4	-	0,03	0,04	32,45	37,37	27,6	15,16	0,51
588 (М)	Компот из с/фруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	25	101,7	-	-	0,01	0,36	28,6	13,8	5,4	1,12
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	-	0,11	0,05	-	21	94,8	28,2	2,34
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	-	0,09	0,04	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого за обед		19	19	120	730								
	Полдник 16.30-17.00													
150/350(Т)	Картофельные оладьи с сыром	150/15	8,04	13	24,6	247	107	0,15	0,19	4,47	125	160	34,5	1,26
642 (М)	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	107	22	0,05	0,17	1,43	137	112	19,2	0,43
	Итого за полдник		11,7	16,2	40,4	354								
	Ужин 19.00-19.30													
309 (М)	Рыба, тушеная в томате с овощами	225	15,3	7,7	4,4	148	8	0,1	0,08	3,92	44,2	236,6	47	0,94
472 (М)	Картофельное пюре	220	4,08	6,4	27,25	183	34	0,18	0,15	24,24	49,3	115,5	37	1,35
53 (Т)	Икра кабачковая	100	0,9	4,7	5,92	69,6	-	0,02	0,02	5,52	18,2	22,8	13,2	0,6
692 (Л)	Кофейный напиток	180	1,53	1,6	16,2	87,5	6,7	0,1	0,01	0,43	46,8	38,4	12,8	0,27
1/04	Бутерброд с маслом	40/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	0,07	0,03	-	14	63,2	18,8	1,56
	Итого за ужин		28	32	84	751								
	2-ой ужин 21.00													
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,5	92	36	0,03	0,23	0,54	223,2	165,6	25,2	0,18
	Итого за 2-ой ужин		5,2	4,5	7,5	92								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		88	100	389	2850								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Суп молочный с овсяной крупой - молоко – 100 - сахар – 2,0	Суп картофельный с пшеном - картофель – 125/75 - масло растительное – 2,0	Картофельные оладьи с сыром - картофель – 155/110 - яйцо – 1/4	Картофельное пюре - картофель – 228/188 - масло сливочное – 5,0

- масло сливочное – 1,6 - крупа овсяная– 12	- крупа пшено – 5,0 - морковь – 14/10 - лук репчатый – 12/10 - соль йод. – 6,0	- мука – 11 - сыр – 11/10 - масло сливочное – 5,0 - молоко свежее – 22/21 <u>Соус молочный</u> - молоко – 8 - мука – 1 - масло сливочное – 1 - сахар – 0,2	- молоко свежее – 31,6/30
<u>Яйцо отварное</u> - яйцо – 1 шт	<u>Плов с мясом</u> - мякоть говяд. 1 кат. – 107/79 - крупа рис– 36 - масло растительное – 5,0 - лук репчатый – 12/10 - морковь – 19/15 - томат-паста 25 % - 6,0	<u>Какао с молоком</u> - молоко свежее – 90 - сахар – 18 - какао-порошок – 4,0	<u>Рыба, тушеная в томате с овощами</u> - рыба-минтай с/м, б/г – 308/154 - или филе минтая с/м – 182/164 - масло растительное – 8,0 - морковь – 45/36 - лук репчатый – 27/23 - томатная паста – 8,0 - сахар – 4,0
<u>Чай с сахаром</u> - чай – 1,0 - сахар – 15	<u>Салат из капусты с морковью</u> - морковь – 20/15 - капуста свежая – 98/78 - масло растительное – 2,0 - сахар – 2,0		<u>Икра кабачковая</u> - кабачки – 168/113 - лук репчатый – 14/12 - томат-паста – 4,4 - масло растительное – 2,0
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15	<u>Компот из с/фруктов витаминизированный</u> - смесь сухофруктов – 18,0 - сахар – 18,0		<u>Кофейный напиток</u> - кофейный напиток – 4,0 - сахар – 14 - молоко – 34
<u>Хлеб йодированный – 60,0</u>	Хлеб ржаной - 60		<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15
<u>Салат из свеклы с изюмом</u> - свекла – 96/75 - изюм – 12,0 - масло растительное – 3,0	Хлеб пшеничный - 60		<u>Хлеб ржаной – 40,0</u>
2 завтрак			2 ужин
Сок фруктовый – 200			Ряженка – 185/180
Сливы - 300			

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Завтрак 7.15-7.30	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины				Минералы			
							А	В1	В2	С	Са	Р	MgFe	
162 (М)	Суп молочный с манной крупой	200	5,97	5,48	17,1	141,6	30,6	0,11	0,22	0,91	160,8	165,6	46,46	1,13
692 (Л)	Кофейный напиток	180	1,53	1,6	16,2	87,5	6,7	0,1	0,01	0,43	46,8	38,4	12,8	0,27
284 (М)	Омлет натуральный	55	5,73	11,04	1,1	127	150	0,04	0,24	0,1	46,4	105,1	7,8	1,18
1/04	Бутерброд с маслом	40/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	-	0,09	0,04	-	13,8	52,2	19,8	1,2
40 (Т)	Салат из моркови и яблок	100	0,86	5,22	7,87	81,9	-	0,04	0,05	6,95	21,2	33,9	24	1,32
	Итого за завтрак		22	35,2	91	772								
	2-ой завтрак 11.00													
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Груши	250	1	0,75	25,7	118	-	0,08	0,06	120	68	46	26	0,6
	Итого за 2-ой завтрак		1,9	0,75	44	194								
	Обед 13.30-14.30													
139 (М)	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	17	105	-	0,09	0,05	6,6	19,68	53,3	21,6	0,87
401 (М)	Гуляш	100/75	8,8	19	0,32	208	-	0,16	0,13	-	28	127	16	1,44
255 (М)	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,9	3,39	26,5	160	10	0,16	0,08	-	10,45	140	93,3	3,2
11 (Т)	Салат из репчатого лука	100	1,33	6,18	7,79	92	-	0,05	0,02	9,5	29,5	55,2	13,3	0,76
372 (Т)	Компот из слив витаминизированный	180	0,4	0,02	25	101,7	-	-	0,01	0,36	28,6	13,8	5,4	1,12
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	-	0,11	0,05	-	21	94,8	28,2	2,34
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	-	0,09	0,04	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого за обед		28	33	125	912								
	Полдник 16.30-17.00													
294 (М)	Сырники из творога	100/20	18,69	12,67	11,4	234	57	0,07	0,27	0,25	155,8	228,1	26	0,77
644 (М)	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,64	97,2	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18
	Итого за полдник		23,8	17,2	20	331								
	Ужин 19.00-19.30													
344 (Т)	Рагу овощное	200/5	4,68	4,97	26,32	168,8	28	0,18	0,17	21,5	79,6	130	37,2	1,24
Таб. 11	Отварная колбаса (сосиски)	80	8,8	19	0,32	208	-	0,16	0,13	-	28	127	16	1,44
Таб.24(М)	Помидоры свежие	120	1,1	0,2	3,8	24	-	0,06	0,04	25	14	26	20	0,9
628 (М)	Чай с сахаром	200/15	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,01	0,03	10	2,5	1,3	0,28
1/04	Бутерброд с маслом	40/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	0,07	0,03	-	14	63,2	18,8	1,56
	Итого за ужин		21	36	73	703								
	2-ой ужин 21.00													
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	40	0,08	0,34	1,4	240	180	28	0,2
	Итого за 2-ой ужин		5,2	4,5	7,2	90								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		102	127	360	3002								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Суп молочный с манной крупой	Суп картофельный с макаронными изделиями	Сырники из творога	Рагу овощное

- молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа манная – 12	- картофель – 120/75 - масло растительное – 2,0 - морковь – 14/10 - лук репчатый – 12/10 - макаронные изделия – 10,0 - соль йод – 6,0	- творог – 101/100 - мука – 13 - масло растительное – 4,0 - яйцо – 1/10 - сметана – 20	- масло сливочное – 5,0 - картофель – 128/78 - морковь – 44/26 - лук репчатый – 22/14 - капуста свежая – 50/36 - мука пшеничная – 3,0 - томат-паста – 9,0 - сахар – 0,6
<u>Омлет натуральный</u> - яйцо – 1 шт - масло сливочное – 2,5 - молоко свежее – 15 - масло растительное – 2,0	<u>Гуляш</u> - мясо говядины 1 кат. – 216/159 - масло растительное – 5,0 - лук репчатый – 18/15 - томатная паста – 4,8 - мука пшеничная – 4,0	<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 189/180	<u>Отварная колбаса (сосиски)</u> - колбаса (сосиски) – 82/80
<u>Кофейный напиток</u> - кофейный напиток – 4,0 - сахар – 14 - молоко – 34	<u>Каша гречневая</u> - крупа гречка – 41,0 - масло сливочное – 5,0		<u>Помидоры свежие</u> - помидоры грунтовые – 142/120
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное – 15	<u>Салат из репчатого лука</u> - лук репчатый – 119/95 - масло растительное – 2,0		<u>Чай с сахаром</u> - чай – 1,0 - сахар – 15
<u>Хлеб пшеничный – 60,0</u>	<u>Компот из слив витаминизированный</u> - сливы – 40/36 - сахар – 18		<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное – 15
<u>Салат из моркови и яблок</u> - морковь – 66,3/53 - яблоки – 49/43 - масло растительное – 2,0	Хлеб ржаной - 60		<u>Хлеб ржаной – 40,0</u>
2 завтрак	Хлеб пшеничный - 60		2 ужин
Сок фруктовый – 200			Кефир – 185/180
Груши - 250			

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Завтрак 7.15-7.30	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины				Минералы			
							А	В1	В2	С	Са	Р	MgFe	
162 (М)	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5,56	5,16	18,35	142,2	30,6	0,09	0,2	0,91	169,7	172,5	24,86	0,41
630 (М)	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,3	89	18	0,04	0,14	1,2	113,9	83,5	13,9	0,37
7 (Т)	Сыр порционно	30	6,9	8,86	-	108	78	0,02	0,1	0,22	264	150	10,6	0,3
1/04	Бутерброд с маслом	40/10	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	-	0,09	0,04	-	13,8	52,2	19,8	1,2
160 (Т)	Капуста, запеченная в соусе	103	2,96	10,79	7,24	138	61	0,03	0,07	15,1	91,2	59,2	17,7	0,52
	Итого за завтрак		26	39	88,4	811								
	2-ой завтрак 11.00													
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Яблоки	250	1	1	24,5	110	-	0,07	0,06	25	40	27,5	22,5	5,5
	Итого за 2-ой завтрак		1,9	1	42,7	186								
	Обед 13.30-14.30													
136 (М)	Суп картофельный с рисом	250	1,97	2,7	14,6	91	-	0,08	0,06	8,25	23	62,5	25	0,7
324 (М)	Котлета рыбная	125/5	10	3,26	6,79	97	18	0,06	0,05	0,24	19,9	129,8	21,3	0,57
255 (М)	Каша ячневая рассыпчатая	100	3,19	2,95	20,6	121,7	14	0,06	0,02	-	26	109,6	15,8	0,57
52 (Т)	Икра баклажанная	100	1,5	4,5	6,16	71,7	-	0,03	0,04	2,95	20,3	45	14,4	0,66
Таб.24(М)	Зеленый горошек (консервир.)	100	3	0,2	6,5	40	-	0,1						
588 (М)	Компот из с/фруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	25	101,7	-	-	0,01	0,36	28,6	13,8	5,4	1,12
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	-	0,11	0,05	-	21	94,8	28,2	2,34
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	-	0,09	0,04	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого за обед		26	15	127	750								
	Полдник 16.30-17.00													
297 (М)	Запеканка из творога	150/20	26,6	18,1	27,6	380	111	0,09	0,39	0,36	222	318,3	36,6	1,2
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,5	92	36	0,03	0,23	0,54	223,2	165,6	25,2	0,18
	Итого за полдник		31,8	22,6	35,1	472								
	Ужин 19.00-19.30													
319 (М)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	400	3,93	11,29	30,27	243,8	0,11	0,2	0,12	30,3	18,72	98,13	37,16	1,55
15 (Т)	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1,18	7,38	4,48	89	-	0,06	0,05	20	22,4	41,5	19,5	0,88
629 (М)	Чай с лимоном	200/15/7	0,12	0,02	10,2	41	-	-	-	2,83	12,8	4	2,2	0,32
1/04	Бутерброд с маслом	40/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	0,07	0,03	-	14	63,2	18,8	1,56
	Итого за ужин		15	32,5	92,5	730								
	2-ой ужин 21.00													
644 (М)	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,64	97,2	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18
	Вафли	40	1,28	1,1	32,4	136,8	24	0,01	0,01	0,18	19,8	0,6	0,84	0,18
	Итого за 2-ой ужин		7	5,6	41	234								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		108	116	427	3183								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
----------------	-------------	----------------	-------------

<u>Суп молочный с пшеничной крупой</u> - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа пшеничная– 16	<u>Суп картофельный с рисом</u> - картофель – 125/75 - масло растительное – 2,0 - крупа рис – 5,0 - морковь – 14/10 - лук репчатый – 12/10 - соль йод – 6,0	<u>Запеканка из творога</u> - творог – 141/140 - сахар – 10,0 - мука – 12,0 - масло сливочное – 5,0 - яйцо – 1/10 - сухари панировочные – 5,0 - сметана - 20	<u>Рыба, запеченная с картофелем по-русски</u> - рыба минтай с/м – 308/152 - или филе хека с/м – 169/152 - картофель – 237/150 - масло сливочное – 8,0 - сухари панировочные – 3,0 - мука – 5,0 - масло растительное – 4,2 - лук репчатый – 3/2,6
<u>Сыр порционно</u> - сыр твердый – 32/30	<u>Котлета рыбная</u> - филе хека с/м – 85/80 - или -рыба минтай с/м – 110/80 - масло растительное – 5,0 - хлеб пшеничный – 24 - сухари панировочные – 10 - масло сливочное – 5,0	<u>Ряженка</u> - ряженка – 185/180	
<u>Чай с молоком</u> - чай – 1,0 - сахар – 15 - молоко свежее - 50	<u>Каша ячневая рассыпчатая</u> - крупа ячневая - 33 - масло сливочное – 3,5		<u>Салат из свежих помидор и огурцов</u> - помидоры свежие – 68/58 - огурцы свежие – 53/42 - лук репчатый (или зеленый) – 18/14 - масло растительное – 2,0
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 10	<u>Икра баклажанная</u> <u>Зеленый горошек (конс.)</u> - баклажаны – 140/105 - горошек (консервир.) – 154/100 - масло растительное – 5,0 - томат-паста 25% – 4,4 - лук репчатый – 16/14		<u>Чай с лимоном</u> - чай – 1,0 - сахар – 15 - лимон – 8/7
<u>Хлеб пшеничный – 60,0</u>	<u>Компот из с/фруктов витаминизированный</u> - смесь сухофруктов – 18,0 - сахар – 18,0		<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15
<u>Капуста, запеченная в соусе</u> - капуста – 92/74 - сыр твердый – 3,2/3 - масло сливочное – 3,0	Хлеб ржаной - 60		<u>Хлеб ржаной – 40,0</u>
2 завтрак	Хлеб пшеничный - 60		2 ужин
Сок фруктовый – 200			<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 190/180
Яблоки - 250			Вафли – 40,0

ДЕНЬ ОДИНАДЦАТЫЙ

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Завтрак 7.15-7.30	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины				Минералы			
							А	В1	В2	С	Са	Р	MgFe	
162 (М)	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,1	141,6	30,6	0,11	0,22	0,91	160,8	165,6	46,46	1,13
628 (М)	Чай с сахаром	200/15	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,01	0,03	10	2,5	1,3	0,28
279/1(М)	Яйцо отварное	40	5,08	4	0,28	62,8	0,1	0,03	0,17	-	22	76,8	4,8	1
1/04	Бутерброд с маслом	40/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,74	0,6	28,98	141	-	0,09	0,04	-	13,8	52,2	19,8	1,2
Таб.24(М)	Икра кабачковая (консерв.)	100	2	9	8,5	122	-	0,02	0,05	7	41	37	15	0,7
	Итого за завтрак		19,4	30,1	74	652								
	2-ой завтрак 11.00													
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Печенье	50	3,6	4,9	37,2	208	-	0,04	0,02	-	14,5	45	10	1
	Итого за 2-ой завтрак		4,5	4,9	55,4	284								
	Обед 13.30-14.30													
110 (М)	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	12,7	102	-	0,04	0,03	8,23	35,5	42,58	21	0,95
437 (М)	Перец, фаршированный мясом и рисом	269	15	9	15	200	19	0,1	0,8	116	24,7	135	31,8	1,6
470 (М)	Картофель отварной	220	3,81	5,76	30,68	189,8	28	0,2	0,13	28	19,5	106,3	39,1	1,54
41 (Т)	Салат из моркови	100	1,25	0,09	11,6	52,3	-	0,06	0,07	4,8	26	52,8	36,5	0,69
378 (Т)	Кисель из ягод витаминизированный	180	0,13	0,05	24,55	99,2	-	-	0,01	1,1	10,4	6,89	1,3	0,12
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	-	0,11	0,05	-	21	94,8	28,2	2,34
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	-	0,09	0,04	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Арбузы	250	1,5	0,25	14,5	67,5	-	0,1	0,15	17,5	35	17,5	30	2,5
	Итого за обед		32	21	158	956								
	Полдник 16.30-17.00													
51 (2002)	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	53,92	358	4	0,12	0,06	-	19,8	70	27,4	1,3
644 (М)	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,64	97,2	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18
	Итого за полдник		12,5	17	62,5	455								
	Ужин 19.00-19.30													
390 (М)	Мясо тушеное	50/75	10,3	8,15	2,62	125	10	0,02	0,07	0,55	18,6	81,85	17,4	0,79
469 (М)	Макаронные изделия отварные	100	3,67	3,01	17,63	112,3	14	0,04	0,02	-	3,24	24,78	14,1	0,74
210 (М)	Капуста тушеная	100	2,06	3,24	9,43	75,1	-	0,03	0,04	17,2	55,45	40,14	20,65	0,8
692 (Л)	Кофейный напиток	180	1,53	1,6	16,2	87,5	6,7	0,1	0,01	0,43	46,8	38,4	12,8	0,27
1/04	Бутерброд с маслом	40/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	0,07	0,03	-	14	63,2	18,8	1,56
	Итого за ужин		23,5	27,7	78,7	663								
	2-ой ужин 21.00													
	Йогурт	200	8,2	3	11,8	114	20	0,06	0,3	1,2	248	190	30	0,2
	Итого за 2-ой ужин		8,2	3	11,8	114								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		100	104	439	3124								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Суп молочный с гречневой крупой	Борщ с капустой и картофелем	Булочка домашняя	Макаронные изделия отварные

- молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа гречневая – 16	- картофель – 35/20 - масло растительное – 5,0 - капуста свежая – 25/20 - свекла – 54/40 - морковь – 17/12 - лук репчатый – 12/10 - сахар – 2,0 - томат-паста 25% - 3,6 - соль йод – 6,0	- мука – 61,8 - сахар – 10,0 - масло сливочное – 10,0 - дрожжи сухие – 0,05 - яйцо – ½ шт	- макаронные изделия - 35 - масло сливочное – 3,5
<u>Яйцо отварное</u> - яйцо – 1 шт	<u>Перец, фаршированный мясом и рисом</u> - мякоть говядины 1 кат. – 110/81 (50) - перец сладкий – 171/128 - крупа рисовая – 9,0 - масло растительное – 7,0 - лук репчатый – 23/19 - сухари панировочные – 3,0 - мука – 3,5 - морковь – 6/5 - томат-паста 25% - 7,5 - сахар – 0,7	<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 190/180	<u>Мясо тушеное</u> - мякоть говяд. 1 кат. – 113/83 - масло растительное – 5,0 - морковь – 5/4 - лук репчатый – 5/4 - мука – 4,0 - томат-паста 25 % - 4,8
<u>Чай с сахаром</u> - чай – 1,0 - сахар – 15	<u>Картофель отварной</u> - картофель – 266/220 - масло сливочное – 3,5		<u>Капуста тушеная</u> - капуста свежая – 143/115 - масло растительное – 3,5 - морковь – 2,6/2 - лук репчатый – 4,6/4 - мука – 1,2 - сахар – 3,0
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15	<u>Салат из моркови</u> - морковь – 102/77 - сахар – 4,0		<u>Кофейный напиток</u> - кофейный напиток – 4,0 - сахар – 14 - молоко – 34
<u>Хлеб йодированный – 60,0</u>	<u>Кисель из ягод витаминизированный</u> - ягоды замороженные – 25/22 - сахар – 18,0 - крахмал – 8,0		<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15
<u>Икра кабачковая (конс.)</u> - икра кабачковая – 105/100	Хлеб ржаной - 60		<u>Хлеб ржаной – 40,0</u>
	Хлеб пшеничный - 60		
2 завтрак	Арбузы - 250		2 ужин
Сок фруктовый – 200			Йогурт – 207/200
Печенье - 50			

ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с пшениной крупой</u> - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа пшено – 16	<u>Суп картофельный с горохом</u> - картофель – 85/50 - масло растительное – 4,0 - морковь – 17/13 - лук репчатый – 12/10 - горох лущеный – 20 - соль йод – 6,0	<u>Пудинг из творога</u> - творог – 114/112 - сахар – 11,0 - крупа манная – 11,0 - масло сливочное – 5,0 - яйцо – 1/5 - сухари панировочные – 5,0 - изюм - 10 - сметана – 20,0	<u>Ленивые голубцы</u> - мясо говяд. 1 кат. – 81/60 - капуста свежая – 121/96 - крупа рисовая - 8 - масло сливочное – 4,0 - лук репчатый – 16/13 - яйцо – 1/8
<u>Отварная колбаса (сосиски)</u> - колбаса (сосиски) – 92/90	<u>Рагу из кур</u> - цыплята потраш. 1 кат. – 113/109 - картофель – 242/145 - масло растительное – 6,0 - лук репчатый – 42/35 - морковь – 53/40 - томат-паста 25 % - 6,0 - мука – 3,0	<u>Какао с молоком</u> - молоко свежее – 90 - сахар – 18 - какао-порошок – 4,0	<u>Каша пшеничная рассыпчатая</u> - крупа пшеничная - 40 - масло сливочное – 3,5
<u>Чай с лимоном</u> - чай – 1,0 - сахар – 15 - лимон – 8/7	<u>Салат из капусты с морковью</u> - морковь – 20/15 - капуста свежая – 98/78 - масло растительное – 2,0 - сахар – 2,0		<u>Салат летний</u> - картофель – 35/28 - помидоры свежие – 35/30 - огурцы свежие – 38/30 - лук репчатый (зеленый) – 13/10 - масло растительное - 2,0
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15	<u>Компот из с/фруктов витаминизированный</u> - смесь сухофруктов – 18,0 - сахар – 18,0		<u>Чай с молоком</u> - чай – 1,0 - сахар – 15 - молоко свежее - 50
<u>Хлеб пшеничный – 60,0</u>	Хлеб ржаной - 60		<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15
<u>Салат из кукурузы (консервир.)</u> - кукуруза консервир. – 133/93 - сахар – 2,0 - масло растительное – 3,0	Хлеб пшеничный - 60		<u>Хлеб ржаной – 40,0</u>
2 завтрак			2 ужин
Сок фруктовый – 200			Кефир – 185/180
Бананы - 250			

ДЕНЬ ТРИНАДЦАТЫЙ

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с овсяной крупой</u> - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа овсяная– 12	<u>Щи из капусты с картофелем</u> - картофель – 52/30 - масло растительное –4,0 - морковь – 17/13 - лук репчатый – 12/10 - капуста свежая -63/50 -соль йод. – 6,0	<u>Вареники ленивые отварные</u> - творог – 119/117 - сахар – 3,0 - яйцо – 1/10 - мука – 20 - сметана – 20	<u>Картофельное пюре</u> - картофель – 228/188 - масло сливочное – 5,0 - молоко свежее – 31,6/30
<u>Яйцо отварное</u> - яйцо – 1 шт	<u>Плов с мясом</u> - мякоть говяд. 1 кат. – 162/119 - крупа рис– 36 - масло растительное – 5,0 - лук репчатый – 12/10 - морковь – 19/15 - томат-паста 25 % - 6,0	<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 189/180	<u>Рыба, тушеная в томате с овощами</u> - рыба-минтай с/м, б/г – 308/154 - или филе минтая с/м – 182/164 - масло растительное – 8,0 - морковь – 45/36 - лук репчатый – 27/23 - томатная паста – 8,0 - сахар – 4,0
<u>Кофейный напиток</u> - кофейный напиток – 4,0 - сахар – 14 - молоко – 34	<u>Салат из горошка зеленого консервиров.</u> - горошек консервир. – 139/90 - масло растительное – 2,0 - лук репчатый – 12/10		<u>Салат из свежих помидор и огурцов</u> - помидоры свежие – 57/48 - огурцы свежие – 44/35 - лук репчатый (или зеленый) – 15/12 - масло растительное – 2,0
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15	<u>Компот из с/фруктов витаминизированный</u> - смесь сухофруктов – 18,0 - сахар – 18,0		<u>Чай с сахаром</u> - чай – 1,0 - сахар – 15
<u>Хлеб йодированный – 60,0</u>	Хлеб ржаной – 60		<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное – 15
<u>Салат из свеклы с изюмом</u> - свекла – 96/75 - изюм – 12,0 - масло растительное – 3,0	Хлеб пшеничный - 60		<u>Хлеб ржаной – 40,0</u>
2 завтрак			2 ужин
Сок фруктовый – 200			Ряженка – 185/180
Груши - 300			Пряник - 50

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с манной крупой</u> - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа манная – 12	<u>Суп картофельный с рисом</u> - картофель – 125/75 - масло растительное – 2,0 - крупа рис – 5,0 - морковь – 14/10 - лук репчатый – 12/10 - соль йод – 6,0	<u>Картофельные оладьи с сыром</u> - картофель – 155/110 - яйцо – 1/4 - мука – 11 - сыр – 11/10 - масло сливочное – 5,0 - молоко свежее – 22/21 <u>Соус молочный</u> - молоко – 8 - мука – 1 - масло сливочное – 1 - сахар – 0,2	<u>Куры, тушеные в соусе</u> - цыпленка потраш. 1 кат.. – 113/109 - масло растительное – 5,0 - лук репчатый – 2,4/2 - морковь – 11/8 - томатная паста – 4,0 - мука пшеничная – 5,0
<u>Омлет натуральный</u> - яйцо – 2 шт - масло сливочное – 5,0 - молоко свежее – 30 - масло растительное – 4,0	<u>Жаркое по-домашнему</u> - мякоть говяд. 1 кат. – 175/129 - картофель – 202/131 - масло сливочное – 5,0 - лук репчатый – 13/11 - томат-паста 25 % - 8,0	<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 190/180	<u>Каша гречневая</u> - крупа гречка – 41,0 - масло сливочное – 5,0
<u>Чай с сахаром</u> - чай – 1,0 - сахар – 15	<u>Салат из свеклы и лука</u> - свекла - 105/77 - масло растительное – 2,0 - лук репчатый – 19/16 - сахар – 2,0		<u>Салат из моркови</u> - морковь – 120/96 - сахар – 5,0
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15	<u>Кисель из ягод витаминизированный</u> - ягоды замороженные – 25/22 - сахар – 18,0 - крахмал – 8,0		<u>Чай с лимоном</u> - чай – 1,0 - сахар – 15 - лимон – 8/7
<u>Хлеб пшеничный –60</u>	Хлеб ржаной - 60		<u>Бутерброд с маслом, сыром</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное – 10 - сыр – 37/35
<u>Икра кабачковая (конс.)</u> - икра кабачковая – 105/100	Хлеб пшеничный - 60		<u>Хлеб ржаной – 40,0</u>
2 завтрак			2 ужин
Сок фруктовый – 200			Йогурт – 206/200
Вафли - 40			
Сливы - 250			