



Согласовано:

Ср  
Начальник отдела надзора по гигиене  
питания детей и подростков  
Управления Роспотребнадзора по НСО

Таш О.Н. Берсон / Ганжирьская О.В.

Согласовано:

Директор ООО «ЛЕСОНАЛ-К»

А.С. Тюленев

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 189

Е.В. Шаталов

**ООО «ЛЕСОНАЛ – К»**

**МБОУ СОШ № 189.**

Сезон: осень - зима

**Примерное 12-ти дневное меню.**

**Возрастная категория : с 7 до 11 лет.**

День: 1

Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

Витамины

Минеральные в-ва

Сборник	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (гр.)	Б (гр.)	Ж (гр.)	У (гр.)	Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг.)	С (мг.)	А (мг.)	Е (мг.)	Са (мг.)	Р (мг.)	Mg (мг.)	Fe (мг.)
		<b>Завтрак</b>													
2008г.	112	<b>Каша молочная пшеничная жидкая</b>	<b>150</b>	<b>6,04</b>	<b>7,27</b>	<b>34,29</b>	<b>227,16</b>	<b>0,09</b>	<b>0,95</b>	<b>0,038</b>	<b>0,57</b>	<b>99,99</b>	<b>163,73</b>	<b>82,71</b>	<b>1,34</b>
		Крупа пшеничная	30												
		Молоко	75,6												
		Сахар песок	3,75												
		Соль	0,6												
2008г.	366	<b>Сыр (порциями)</b>	<b>20</b>	<b>4,64</b>	<b>5,9</b>	<b>-</b>	<b>72,8</b>	<b>0,007</b>	<b>0,14</b>	<b>0,05</b>	<b>0,1</b>	<b>176,0</b>	<b>100,0</b>	<b>7,0</b>	<b>0,2</b>
		Сыр Российский	22												
2008г.	300/301	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>-</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
		Чай - заварка	1												
		Сахар песок	15												
ТТК		<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,24</b>	<b>0,44</b>	<b>20,6</b>	<b>98,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
ТТК		<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,81</b>	<b>0,32</b>	<b>19,0</b>	<b>91,14</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,03</b>	<b>8,0</b>	<b>26,0</b>	<b>5,6</b>	<b>0,44</b>
		<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>15,85</b>	<b>13,93</b>	<b>85,93</b>	<b>537,74</b>	<b>0,137</b>	<b>1,09</b>	<b>0,088</b>	<b>0,7</b>	<b>283,99</b>	<b>289,73</b>	<b>95,31</b>	<b>1,98</b>
		<b>Обед</b>													
2008г.	233	<b>Икра морковная</b>	<b>100</b>	<b>2,27</b>	<b>7,57</b>	<b>13,62</b>	<b>119,59</b>	<b>0,027</b>	<b>14,88</b>	<b>0,053</b>	<b>3,55</b>	<b>35,47</b>	<b>54,83</b>	<b>29,23</b>	<b>1,63</b>
		Морковь	75												
		Лук репчатый	17,5												
		Томатная паста	10												
		Масло растительное	7,5												
		Сахар	1,25												
		Соль	1												
2008г.	45	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	<b>250</b>	<b>2,34</b>	<b>3,89</b>	<b>13,61</b>	<b>98,79</b>	<b>0,09</b>	<b>3,8</b>	<b>0,28</b>	<b>1,63</b>	<b>20,75</b>	<b>112,11</b>	<b>25,06</b>	<b>1,8</b>
		Горох	20												
		Картофель	50												
		Морковь	10												
		Петрушка (корень)	2,5												
		Лук репчатый	10												
		Масло сливочное	5												
		Соль	1,5												
2008г.	75	<b>Гренки из пшеничного</b>	<b>10</b>	<b>1,19</b>	<b>0,141</b>	<b>7,83</b>	<b>37,37</b>	<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,19</b>	<b>3,29</b>	<b>12,44</b>	<b>4,72</b>	<b>0,29</b>



2008г.	225	Рис припущенный	150	3,72	5,45	37,77	215,06	0,03	-	0,03	0,2	1	21	18	0,5
		Крупа рис	51,75												
		Масло сливочное	6,75												
		Соль	0,6												
2008г.	273	Кисель из клюквы	200	0,11	-	25,83	103,74	0,00	2,01	0,00	0,2	7,54	11,91	2,46	0,1
		Клюква	20												
		Сахар	20												
		Крахмал картофельный	6												
		Хлеб домашний	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8,0	26,0	5,6	0,44
		<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>18,84</b>	<b>19,17</b>	<b>89,16</b>	<b>611,94</b>	<b>0,1</b>	<b>2,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,73</b>	<b>45,54</b>	<b>145,91</b>	<b>37,06</b>	<b>2,24</b>
		<b>Всего:</b>	<b>1850</b>	<b>66,78</b>	<b>70,28</b>	<b>313,45</b>	<b>2139,77</b>	<b>0,64</b>	<b>26,18</b>	<b>0,53</b>	<b>13,39</b>	<b>436,05</b>	<b>985,45</b>	<b>350,1</b>	<b>14,92</b>



		Соль	1,5												
2004г.	468	Оладьи из печени	80	11,61	10,5	5,84	168,71	0,17	6,78	4,64	0,83	8,45	185,81	11,54	3,99
		Печень говяжья	80												
		Хлеб пшеничный	12,8												
		Масло сливочное	3,2												
		Масло сливочное	11,4												
		Соль	1												
2008г.	228	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,38	5,9	34,23	211,56	0,06	8,0	28,0	0,87	11,1	32,0	20,7	2,38
		Макаронные изделия	43,5												
		Масло сливочное	3,0												
		Морковь	16,5												
		Лук репчатый	12,6												
		Петрушка корень	4,35												
		Томатная паста	3												
		Масло сливочное	4,5												
		Соль	1												
2008г.	282	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	-	14,99	60,64	0,06	-	-	0,44	3,3	38,5	4,18	0,51
		Яблоки свежие	20												
		Вишня	20												
		Сахар песок	15												
		Аскорбиновая кислота	0,05												
		Хлеб пшеничный	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8,0	26,0	5,6	0,44
		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	20,6	98,0	-	-	-	-	-	-	-	-
		<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>36,51</b>	<b>21,47</b>	<b>105,96</b>	<b>769,29</b>	<b>0,51</b>	<b>59,82</b>	<b>32,94</b>	<b>3,28</b>	<b>69,43</b>	<b>435,37</b>	<b>98,15</b>	<b>9,45</b>
		<b>Усиленный полдник</b>													
2008г.	154	Сырники из творога	100	18,08	3,49	29,78	222,88	0,06	0,25	0,05	3,06	104,55	154,95	29,67	0,63
		Творог	90												
		Яйца	3,3												
		Сахар	10												
		Мука пшеничная	13,3												
		Масло сливочное	3,3												
2008г.	365	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,0	-	-	0,02	0,005	1,2	1,5	-	0,01
		Хлеб пшеничный	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8,0	26,0	5,6	0,44

	Йогурт	200	10,0	6,4	17,0	170,0	0,06	1,2	0,04	-	238,0	182,0	28,0	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>30,94</b>	<b>13,81</b>	<b>65,83</b>	<b>517,02</b>	<b>0,16</b>	<b>1,45</b>	<b>0,11</b>	<b>3,1</b>	<b>351,75</b>	<b>364,45</b>	<b>63,27</b>	<b>1,28</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1695</b>	<b>85,54</b>	<b>52,31</b>	<b>303,22</b>	<b>2041,26</b>	<b>0,93</b>	<b>64,37</b>	<b>33,17</b>	<b>7,51</b>	<b>746,34</b>	<b>1196,23</b>	<b>438,79</b>	<b>13,11</b>





		Молоко	26												
		Сухари	10												
		Масло сливочное	5												
2004г.	186	<b>Капуста цветная отварная</b>	150	3,84	4,21	4,97	73,05	0,14	79,23	21,0	-	38,97	75,65	23,37	1,93
		Капуста цветная	168												
		Соль	5												
2008г.	279	<b>Компот из смородины черной</b>	200	0,31	0,07	18,09	74,17	0,06	-	-	0,44	3,3	38,5	4,18	0,51
		Смородина	30												
		Сахар песок	15												
		Аскорбиновая кислота	0,05												
		<b>Хлеб ржаной</b>	40	2,24	0,44	20,6	98,0	-	-	-	-	-	-	-	-
		<b>Хлеб пшеничный</b>	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8,0	26,0	5,6	0,44
		<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>25,86</b>	<b>22,46</b>	<b>86,57</b>	<b>664,09</b>	<b>0,4</b>	<b>97,53</b>	<b>21,16</b>	<b>3,48</b>	<b>131,62</b>	<b>385,51</b>	<b>102,48</b>	<b>5,91</b>
		<b>Усиленный полдник</b>													
2008г.	181	<b>Жаркое по-домашнему</b>	80/150	23,56	18,12	23,14	349,27	0,17	4,6	0,05	0,69	27,6	246,1	51,75	3,57
		Говядина	126,8												
		Картофель	114												
		Лук репчатый	15												
		Масло сливочное	7												
		Томатная паста	2,8												
		Лавровый лист	0,01												
		Соль	2												
		<b>Сок яблочный</b>	200	1,0	-	18,2	76,0	0,02	4,0	-	-	16,0	18,0	10,0	0,4
		<b>Хлеб пшеничный</b>	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8,0	26,0	5,6	0,44
		<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>27,37</b>	<b>18,44</b>	<b>60,34</b>	<b>516,41</b>	<b>0,23</b>	<b>8,6</b>	<b>0,05</b>	<b>0,72</b>	<b>51,6</b>	<b>290,1</b>	<b>67,35</b>	<b>4,41</b>
		<b>Всего:</b>	<b>1980</b>	<b>65,73</b>	<b>48,12</b>	<b>244,48</b>	<b>1694,2</b>	<b>0,85</b>	<b>229,05</b>	<b>21,27</b>	<b>5,04</b>	<b>364,54</b>	<b>912,48</b>	<b>298,27</b>	<b>12,26</b>

День: 4

Возрастная категория с 7 до 11 лет.

Витамины

Минеральные в-ва

Сборник	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Б (гр.)	Ж (гр.)	У (гр.)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва			
								В1 (мг.)	С (мг.)	А (мг.)	Е (мг.)	Са (мг.)	Р (мг.)	Mg (мг.)	Fe (мг.)
		<b>Завтрак</b>													
2008г.	115	<b>Каша ячневая молочная вязкая</b>	150	5,42	5,0	29,65	185,15	0,06	-	15,0	0,03	27,83	113,18	16,35	0,6
		Крупа ячневая	33,6												
		Молоко	75												
		Сахар	3,75												
		Соль	0,5												
2008г.	366	<b>Сыр (порциями)</b>	20	4,64	5,9	-	72,8	0,007	0,14	0,05	0,1	176	100,0	7,0	0,2
		Сыр российский	22												
2008г.	286	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	146,2	107,0	0,98
		Кофейный напиток	2												
		Молоко	100												
		Сахар	15												
		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	20,6	98,0	-	-	-	-	-	-	-	-
		Хлеб пшеничный	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8,0	26,0	5,6	0,44
		<b>Итого :</b>	<b>450</b>	<b>17,9</b>	<b>14,85</b>	<b>88,96</b>	<b>565,78</b>	<b>0,15</b>	<b>3,61</b>	<b>15,07</b>	<b>0,17</b>	<b>336,95</b>	<b>385,38</b>	<b>135,95</b>	<b>2,22</b>
		<b>Обед</b>													
2008г.	229	<b>Кукуруза консервированная</b>	75	1,65	0,3	8,4	43,5	-	3,0	-	-	3,75	30,0	-	0,3
		Кукуруза консервированная	81,75												
2008г.	37	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,03	8,66	0,22	2,38	37,92	44,88	22,8	1,06
		Свекла свежая	40												
		Капуста свежая	20												
		Картофель	20												
		Морковь	10												
		Петрушка	2,5												
		Лук репчатый	5												
		Масло растительное	3												
		Лимонная кислота	0,25												
		Сахар песок	2,5												
		Соль	1,5												
		Лавровый лист	0,01												
		Сметана	10												
2004г.	374	<b>Рыба, тушенная в</b>	100/100	16,6	9,18	8,58	183,19	0,14	-	0,46	5,16	20,74	143,42	27,48	0,7

		<b>томате с овощами</b>													
		Минтай филе	122												
		Морковь	36												
		Лук репчатый	24												
		Томатная паста	8												
		Масло растительное	10												
		Лимонная кислота	0,3												
		Сахар	4												
		Лавровый лист	0,03												
		Соль	1												
<b>2008г.</b>	<b>241</b>	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>6,06</b>	<b>23,3</b>	<b>160,46</b>	<b>0,14</b>	<b>5,25</b>	<b>0,16</b>	<b>0,25</b>	<b>36,96</b>	<b>88,14</b>	<b>42,34</b>	<b>1,0</b>
		Картофель	126												
		Молоко	22,5												
		Масло сливочное	6,75												
		Соль	1												
		<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,24</b>	<b>0,44</b>	<b>20,6</b>	<b>98,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
		<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,81</b>	<b>0,32</b>	<b>19,0</b>	<b>91,14</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,03</b>	<b>8,0</b>	<b>26,0</b>	<b>5,6</b>	<b>0,44</b>
<b>2008г</b>	<b>283</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,56</b>	<b>-</b>	<b>27,89</b>	<b>113,79</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
		Смесь сухофруктов	25												
		Сахар	15												
		Аскорбиновая кислота	0,05												
		<b>Итого:</b>	<b>935</b>	<b>28,96</b>	<b>22,96</b>	<b>118,58</b>	<b>801,19</b>	<b>0,35</b>	<b>16,91</b>	<b>0,84</b>	<b>7,54</b>	<b>107,37</b>	<b>332,44</b>	<b>98,22</b>	<b>3,5</b>
		<b>Усиленный полдник</b>													
<b>2008г.</b>	<b>132</b>	<b>Омлет натуральный</b>	<b>130</b>	<b>11,64</b>	<b>18,04</b>	<b>3,04</b>	<b>221,08</b>	<b>0,08</b>	<b>0,5</b>	<b>0,26</b>	<b>0,62</b>	<b>101,05</b>	<b>234,78</b>	<b>46,8</b>	<b>2,48</b>
		Яйца	80												
		Молоко	50												
		Масло сливочное	10												
		Соль	1												
<b>2008г.</b>	<b>205</b>	<b>Сосиска отварная</b>	<b>70</b>	<b>6,62</b>	<b>16,04</b>	<b>1,57</b>	<b>179,72</b>	<b>0,07</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,35</b>	<b>13,44</b>	<b>75,63</b>	<b>9,04</b>	<b>1,02</b>
<b>2008г.</b>	<b>290</b>	<b>Напиток брусничный</b>	<b>200</b>	<b>0,11</b>	<b>-</b>	<b>21,07</b>	<b>84,69</b>	<b>-</b>	<b>3,75</b>	<b>-</b>	<b>0,25</b>	<b>3,5</b>	<b>2,75</b>	<b>3,75</b>	<b>0,15</b>
		Брусника	20												
		Сахар песок	20												
		Аскорбиновая кислота	0,05												
		<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,81</b>	<b>0,32</b>	<b>19,0</b>	<b>91,14</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,03</b>	<b>8,0</b>	<b>26,0</b>	<b>5,6</b>	<b>0,44</b>
		<b>Бананы свежие</b>	<b>200</b>	<b>3,0</b>	<b>0,2</b>	<b>42,0</b>	<b>178,0</b>	<b>0,08</b>	<b>20,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,8</b>	<b>16,0</b>	<b>56,0</b>	<b>84,0</b>	<b>10,2</b>
		<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>24,18</b>	<b>34,6</b>	<b>86,68</b>	<b>754,63</b>	<b>0,27</b>	<b>24,25</b>	<b>0,3</b>	<b>2,02</b>	<b>141,99</b>	<b>395,16</b>	<b>149,19</b>	<b>14,29</b>
		<b>Всего:</b>	<b>2025</b>	<b>71,04</b>	<b>72,41</b>	<b>294,22</b>	<b>2121,6</b>	<b>0,77</b>	<b>44,77</b>	<b>16,21</b>	<b>9,73</b>	<b>586,31</b>	<b>1112,98</b>	<b>383,36</b>	<b>20,01</b>



		Лавровый лист	0,01												
2008г.	193	<b>Плов из отварной говядины</b>	<b>80/150</b>	<b>27,98</b>	<b>23,79</b>	<b>38,77</b>	<b>481,12</b>	<b>0,11</b>	<b>1,36</b>	<b>0,28</b>	<b>4,25</b>	<b>20,24</b>	<b>280,77</b>	<b>57,3</b>	<b>3,88</b>
		Говядина	129,2												
		Морковь	17,3												
		Масло сливочное	5,8												
		Лук репчатый	17,3												
		Крупа рисовая	48,5												
		Соль	2												
		<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,81</b>	<b>0,32</b>	<b>19,0</b>	<b>91,14</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,03</b>	<b>8,0</b>	<b>26,0</b>	<b>5,6</b>	<b>0,44</b>
		<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,24</b>	<b>0,44</b>	<b>20,6</b>	<b>98,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
2008г.	282	<b>Компот из свежих плодов или ягод</b>	<b>200</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>14,99</b>	<b>60,64</b>	<b>0,06</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,44</b>	<b>3,3</b>	<b>38,5</b>	<b>4,18</b>	<b>0,51</b>
		Яблоки свежие	20												
		Клюква	20												
		Сахар песок	15												
		Аскорбиновая кислота	0,05												
		<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>36,38</b>	<b>31,08</b>	<b>108,6</b>	<b>861,73</b>	<b>0,32</b>	<b>44,38</b>	<b>0,54</b>	<b>7,91</b>	<b>83,3</b>	<b>457,19</b>	<b>112,42</b>	<b>6,98</b>
		<b>Усиленный полдник</b>													
2008г.	141	<b>Запеканка из творога</b>	<b>100</b>	<b>19,48</b>	<b>8,07</b>	<b>19,4</b>	<b>228,15</b>	<b>0,05</b>	<b>0,72</b>	<b>0,1</b>	<b>1,56</b>	<b>134,97</b>	<b>185,51</b>	<b>32,84</b>	<b>1,09</b>
		Творог	93												
		Крупа манная	6,5												
		Молоко	24												
		Яйца	3												
		Сахар	6,5												
		Ванилин	0,01												
		Сметана	3,5												
		Сухари	3,5												
		Масло сливочное	3,5												
2008г.	254	<b>Соус клюквенный</b>	<b>30</b>	<b>0,018</b>	<b>-</b>	<b>4,52</b>	<b>18,16</b>	<b>-</b>	<b>0,54</b>	<b>-</b>	<b>0,04</b>	<b>0,86</b>	<b>1,09</b>	<b>0,54</b>	<b>0,02</b>
		Клюква	3,6												
		Сахар	3,6												
		Крахмал	0,9												
2008г.	286	<b>Цикорий с молоком</b>	<b>200</b>	<b>2,79</b>	<b>3,19</b>	<b>19,71</b>	<b>118,69</b>	<b>0,04</b>	<b>1,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>125,12</b>	<b>146,2</b>	<b>107,0</b>	<b>0,98</b>
		Цикорий	2												
		Молоко	100												
		Сахар песок	15												
		<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,81</b>	<b>0,32</b>	<b>19,0</b>	<b>91,14</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,03</b>	<b>8,0</b>	<b>26,0</b>	<b>5,6</b>	<b>0,44</b>
		<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>25,1</b>	<b>11,58</b>	<b>62,63</b>	<b>456,14</b>	<b>0,13</b>	<b>2,56</b>	<b>0,12</b>	<b>1,64</b>	<b>268,95</b>	<b>358,8</b>	<b>145,98</b>	<b>2,53</b>
		<b>Всего:</b>	<b>1720</b>	<b>75,53</b>	<b>58,1</b>	<b>276,11</b>	<b>2056,19</b>	<b>0,69</b>	<b>47,93</b>	<b>0,76</b>	<b>10,68</b>	<b>485,46</b>	<b>1043,85</b>	<b>397,03</b>	<b>11,4</b>







	Аскорбиновая кислота	0,05													
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	20,6	98,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8,0	26,0	5,6	0,44	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45,0	0,03	4,0	0,01	0,4	10,0	8,0	2,0	1,0	
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>21,45</b>	<b>15,84</b>	<b>96,41</b>	<b>576,6</b>	<b>0,16</b>	<b>129,17</b>	<b>0,07</b>	<b>0,97</b>	<b>140,89</b>	<b>223,72</b>	<b>64,82</b>	<b>3,84</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1950</b>	<b>61,78</b>	<b>61,41</b>	<b>309,46</b>	<b>1899,47</b>	<b>0,58</b>	<b>151,98</b>	<b>49,14</b>	<b>3,98</b>	<b>613,73</b>	<b>853,04</b>	<b>298,35</b>	<b>9,44</b>	



		Вода для фарша	4												
		Соль	1,5												
<b>2008г.</b>	<b>92</b>	<b>Рагу из овощей</b>	<b>150</b>	<b>2,79</b>	<b>11,15</b>	<b>16,93</b>	<b>179,24</b>	<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>0,05</b>	<b>-</b>	<b>42,75</b>	<b>175,5</b>	<b>55,35</b>	<b>0,45</b>
		Картофель	48												
		Морковь	24												
		Капуста белокочанная	30												
		Лук репчатый	12												
		Кольраби	28,3												
		Масло сливочное	6												
<b>2008г.</b>	<b>263</b>	<b>Соус сметанный</b>	<b>45</b>												
		Мука пшеничная	1,13												
		Масло сливочное	1,13												
		Сметана	22,5												
		Соль	1												
<b>2008г.</b>	<b>163</b>	<b>Рыба (филе) отварная</b>	<b>100</b>	<b>6,18</b>	<b>0,73</b>	<b>0,61</b>	<b>81,88</b>	<b>0,12</b>	<b>1,4</b>	<b>0,02</b>	<b>-</b>	<b>34,0</b>	<b>232,0</b>	<b>18,0</b>	<b>2,4</b>
		Минтай	121,4												
		Лук репчатый	2,85												
		Морковь	2,85												
		Соль	1,5												
		Сок апельсиновый	200	1,37	-	25,09	100,44	0,08	80,0	-	-	36,0	26,0	-	0,6
		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	20,6	98,0	-	-	-	-	-	-	-	-
		Хлеб пшеничный	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8,0	26,0	5,6	0,44
		<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>25,99</b>	<b>19,46</b>	<b>103,74</b>	<b>749,2</b>	<b>0,78</b>	<b>142,95</b>	<b>0,43</b>	<b>0,4</b>	<b>167,16</b>	<b>645,16</b>	<b>149,73</b>	<b>8,31</b>
		<b>Усиленный полдник</b>													
<b>2008г.</b>	<b>128</b>	<b>Пудинг пшеничный</b>	<b>100</b>	<b>4,0</b>	<b>3,87</b>	<b>23,27</b>	<b>144,75</b>	<b>0,09</b>	<b>0,75</b>	<b>0,01</b>	<b>1,06</b>	<b>35,39</b>	<b>89,46</b>	<b>39,26</b>	<b>0,92</b>
		Крупа пшено	29												
		Молоко	25												
		Яйца	10												
		Сахар	8												
		Масло сливочное	2												
		Масло растительное (для смазки противня)	2												
		Сухари пшеничные	2												
		Сметана	2												
<b>2008г.</b>	<b>261</b>	<b>Соус молочный</b>	<b>30</b>	<b>0,76</b>	<b>1,6</b>	<b>4,9</b>	<b>37,05</b>	<b>0,008</b>	<b>0,1</b>	<b>7,56</b>	<b>-</b>	<b>18,81</b>	<b>14,69</b>	<b>2,64</b>	<b>0,05</b>

	<b>сладкий</b>														
	Молоко	22,5													
	Вода	7,5													
	Мука пшеничная	1,2													
	Масло сливочное	1,2													
	Сахар	3													
	Ванилин	0,015													
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,81</b>	<b>0,32</b>	<b>19,0</b>	<b>91,14</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,03</b>	<b>8,0</b>	<b>26,0</b>	<b>5,6</b>	<b>0,44</b>	
	<b>Йогурт</b>	<b>200</b>	<b>10,0</b>	<b>6,4</b>	<b>17,0</b>	<b>170,0</b>	<b>0,06</b>	<b>1,2</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>238,0</b>	<b>182,0</b>	<b>28,0</b>	<b>0,2</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>17,57</b>	<b>12,19</b>	<b>64,17</b>	<b>442,94</b>	<b>0,2</b>	<b>2,05</b>	<b>7,61</b>	<b>1,09</b>	<b>300,2</b>	<b>312,15</b>	<b>75,5</b>	<b>1,61</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1980</b>	<b>60,59</b>	<b>43,71</b>	<b>265,4</b>	<b>1767,87</b>	<b>1,17</b>	<b>265,14</b>	<b>23,11</b>	<b>2,05</b>	<b>747,19</b>	<b>1242,49</b>	<b>280,18</b>	<b>11,76</b>	





	Аскорбиновая кислота	0,05													
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	20,6	98,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8,0	26,0	5,6	0,44	
	Банан	200	3,0	-	44,8	38,0	0,08	20,0	0,24	-	16,0	56,0	84,0	0,24	
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>19,59</b>	<b>11,89</b>	<b>158,81</b>	<b>582,12</b>	<b>0,32</b>	<b>21,81</b>	<b>0,38</b>	<b>0,47</b>	<b>190,87</b>	<b>361,64</b>	<b>215,95</b>	<b>3,54</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1885</b>	<b>67,07</b>	<b>56,63</b>	<b>333,46</b>	<b>1855,54</b>	<b>0,72</b>	<b>68,72</b>	<b>0,92</b>	<b>8,97</b>	<b>684,1</b>	<b>1075,57</b>	<b>522,44</b>	<b>10,13</b>	







	<b>изюма</b>														
	Изюм	20													
	Сахар	15													
	Аскорбиновая кислота	0,05													
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>29,36</b>	<b>8,01</b>	<b>86,78</b>	<b>540,35</b>	<b>0,11</b>	<b>100,29</b>	<b>116,85</b>	<b>0,03</b>	<b>148,87</b>	<b>255,09</b>	<b>32,07</b>	<b>1,27</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>1815</b>	<b>88,5</b>	<b>66,13</b>	<b>254,12</b>	<b>1994,32</b>	<b>0,63</b>	<b>137,42</b>	<b>116,94</b>	<b>3,6</b>	<b>482,06</b>	<b>1044,24</b>	<b>270,41</b>	<b>9,7</b>	

День: 10

Возрастная категория с 7 до 11 лет.

Витамины

Минеральные в-ва

Сборник	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Б (гр.)	Ж (гр.)	У (гр.)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва			
								В1 (мг.)	С (мг.)	А (мг.)	Е (мг.)	Са (мг.)	Р (мг.)	Mg (мг.)	Fe (мг.)
		<b>Завтрак</b>													
2008г.	121	<b>Запеканка манная со свежими плодами</b>	100	4,94	4,0	26,52	161,8	0,09	0,75	0,01	1,06	35,39	89,46	39,26	0,92
		Крупа манная	20												
		Молоко	40												
		Сахар	4												
		Сухари пшеничные	1,6												
		Масло сливочное	2												
		Яблоки свежие	16												
		Сметана	1,2												
		Яйца	3,25												
2008г.	266	<b>Соус абрикосовый</b>	30	0,57	-	11,34	49,64	-	0,07	0,02	0,18	5,12	4,58	3,4	0,1
		Курага	3,3												
		Сахар	1,8												
2008г.	286	<b>Цикорий с молоком</b>	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	146,2	107,0	0,98
		Цикорий	2												
		Молоко	100												
		Сахар	15												
		Хлеб пшеничный	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8,0	26,0	5,6	0,44
		Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	80,0	0,08	120,0	0,02	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6
		<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>12,91</b>	<b>7,91</b>	<b>92,77</b>	<b>501,27</b>	<b>0,25</b>	<b>122,12</b>	<b>0,07</b>	<b>1,68</b>	<b>241,63</b>	<b>312,24</b>	<b>181,26</b>	<b>3,04</b>
		<b>Обед</b>													
2008г.	63	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,02	0,26	2,51	37,76	85,92	25,34	1,27
		Капуста белокочанная	50												
		Картофель	30												
		Морковь	10												
		Лук репчатый	10												
		Петрушка (корень)	2,5												
		Масло сливочное	5												
		Сметана	10												
		Соль	1,5												
		Лавровый лист	0,01												
2008г.	192	<b>Печень говяжья</b>	80/45	26,5	32,9	5,34	420,63	0,3	21,0	8,58	1,26	24,68	363,63	23,71	7,96

		<b>по-строгановски</b>													
		Печень говяжья	117,7												
		Масло сливочное	10,3												
<b>2008г.</b>	<b>263</b>	<b>Соус сметанный</b>	<b>45</b>												
		Мука пшеничная	1,13												
		Масло сливочное	1,13												
		Сметана	22,5												
		Соль	1												
<b>1994г.</b>	<b>463</b>	<b>Каша перловая</b>	<b>150</b>	<b>8,37</b>	<b>8,25</b>	<b>41,14</b>	<b>276,58</b>	<b>0,2</b>	<b>0,11</b>	<b>-</b>	<b>0,03</b>	<b>14,99</b>	<b>199,33</b>	<b>132,3</b>	<b>4,45</b>
		Крупа перловая	49,95												
		Масло сливочное	5,25												
		Соль	1												
		<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,24</b>	<b>0,44</b>	<b>20,6</b>	<b>98,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
		<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,81</b>	<b>0,32</b>	<b>19,0</b>	<b>91,14</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,03</b>	<b>8,0</b>	<b>26,0</b>	<b>5,6</b>	<b>0,44</b>
<b>2008г</b>	<b>283</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,56</b>	<b>-</b>	<b>27,89</b>	<b>113,79</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
		Смесь сухофруктов	25												
		Сахар	15												
		Аскорбиновая кислота	0,05												
		<b>Итого:</b>	<b>805</b>	<b>42,57</b>	<b>48,24</b>	<b>124,61</b>	<b>1107,97</b>	<b>0,61</b>	<b>39,13</b>	<b>8,84</b>	<b>3,83</b>	<b>85,43</b>	<b>674,88</b>	<b>186,95</b>	<b>14,12</b>
		<b>Усиленный подник</b>													
<b>2008г.</b>	<b>169</b>	<b>Рыба, запеченная с картофелем по-русски</b>	<b>250</b>	<b>19,88</b>	<b>8,54</b>	<b>27,65</b>	<b>266,55</b>	<b>0,13</b>	<b>-</b>	<b>0,34</b>	<b>4,16</b>	<b>29,66</b>	<b>114,71</b>	<b>15,98</b>	<b>1,45</b>
		Минтай филе	121,4												
		Картофель	103,2												
		Масло сливочное	5,7												
		Соус белый на рыбном бульоне	70												
<b>2008г.</b>	<b>253</b>	<b>Соус:</b>													
		Бульон рыбный	77												
		Мука пшеничная	3,5												
		Масло сливочное	3,5												
		Лимонная кислота	0,14												
		Сухари	2,6												
		<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,24</b>	<b>0,44</b>	<b>20,6</b>	<b>98,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
		<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,81</b>	<b>0,32</b>	<b>19,0</b>	<b>91,14</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>0,03</b>	<b>8,0</b>	<b>26,0</b>	<b>5,6</b>	<b>0,44</b>
<b>2008г.</b>	<b>280</b>	<b>Компот из груш</b>	<b>200</b>	<b>0,33</b>	<b>-</b>	<b>22,66</b>	<b>91,98</b>	<b>0,06</b>	<b>1,2</b>	<b>0,04</b>	<b>-</b>	<b>238,0</b>	<b>182,0</b>	<b>28,0</b>	<b>0,2</b>
		Груша	30												
		Сахар	15												
		Аскорбиновая кислота	0,05												
		<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>25,26</b>	<b>9,3</b>	<b>89,91</b>	<b>547,67</b>	<b>0,23</b>	<b>1,2</b>	<b>0,38</b>	<b>4,19</b>	<b>275,66</b>	<b>322,71</b>	<b>49,58</b>	<b>2,09</b>
		<b>Всего:</b>	<b>1905</b>	<b>80,74</b>	<b>65,45</b>	<b>307,29</b>	<b>2156,91</b>	<b>1,09</b>	<b>162,45</b>	<b>9,29</b>	<b>9,7</b>	<b>602,72</b>	<b>1309,83</b>	<b>417,79</b>	<b>19,25</b>





		Хлеб пшеничный	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8,0	26,0	5,6	0,44
		<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>28,08</b>	<b>19,33</b>	<b>103,0</b>	<b>623,24</b>	<b>0,16</b>	<b>8,43</b>	<b>0,1</b>	<b>5,44</b>	<b>143,42</b>	<b>305,72</b>	<b>54,38</b>	<b>2,94</b>
		<b>Всего:</b>	<b>1890</b>	<b>83,64</b>	<b>69,68</b>	<b>288,95</b>	<b>2044,74</b>	<b>0,82</b>	<b>24,86</b>	<b>38,75</b>	<b>9,0</b>	<b>619,79</b>	<b>1192,75</b>	<b>331,57</b>	<b>15,28</b>

День: 12

Возрастная категория с 7 до 11 лет.

Витамины

Минеральные в-ва

Сборник	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Б (гр.)	Ж (гр.)	У (гр.)	Энергетическая ценность (ккал)	B1 (мг.)	С (мг.)	А (мг.)	Е (мг.)	Са (мг.)	Р (мг.)	Mg (мг.)	Fe (мг.)
		<b>Завтрак</b>													
2008г.	178	<b>Голубцы ленивые</b>	<b>80/30</b>	<b>6,56</b>	<b>6,69</b>	<b>4,93</b>	<b>106,21</b>	<b>0,04</b>	<b>8,6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>37,0</b>	<b>76,0</b>	<b>17,0</b>	
		Говядина (котлетное мясо)	32												
		Крупа рисовая	4,0												
		Лук репчатый	4,6												
		Масло сливочное	2,3												
		Капуста белокочанная	48												
2008г.	256	<b>Соус молочный (1 вариант)</b>	<b>30</b>												
		Молоко	30												
		Мука пшеничная	1,5												
		Масло сливочное	1,5												
		Сахар	0,3												
2008г.	239	<b>Картофель отварной</b>	<b>150</b>	<b>3,14</b>	<b>7,04</b>	<b>23,58</b>	<b>182,46</b>	<b>0,15</b>	<b>6,0</b>	<b>0,17</b>	<b>0,19</b>	<b>14,31</b>	<b>74,91</b>	<b>29,33</b>	<b>1,13</b>
		Картофель	148,5												
		Масло сливочное	6,75												
		Соль	1												
2008г.	289	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>200</b>	<b>0,68</b>	<b>-</b>	<b>21,01</b>	<b>46,87</b>	<b>-</b>	<b>100,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>3,75</b>	<b>8,75</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
		Шиповник (целые плоды)	20												
		Сахар	15												
		Аскорбиновая кислота	0,05												
		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	20,6	98,0	-	-	-	-	-	-	-	-
		Хлеб пшеничный	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8,0	26,0	5,6	0,44
		<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>15,43</b>	<b>14,49</b>	<b>89,12</b>	<b>524,68</b>	<b>0,23</b>	<b>114,6</b>	<b>0,17</b>	<b>0,22</b>	<b>63,06</b>	<b>185,66</b>	<b>51,93</b>	<b>1,57</b>
		<b>Обед</b>													
		<b>Перец болгарский</b>	<b>50</b>	<b>0,42</b>	<b>-</b>	<b>1,25</b>	<b>11,7</b>	<b>0,05</b>	<b>20,83</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>11,7</b>	<b>21,7</b>	<b>16,7</b>	<b>1,17</b>
2008г.	37	<b>Борщ с капустой и</b>	<b>250</b>	<b>1,9</b>	<b>6,66</b>	<b>10,81</b>	<b>111,11</b>	<b>0,03</b>	<b>8,66</b>	<b>0,22</b>	<b>2,38</b>	<b>37,92</b>	<b>44,88</b>	<b>22,8</b>	<b>1,06</b>





		Корица	0,4												
2008г.	271	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,07	1,3	0,02	0,01	125,12	146,2	107,0	0,98
		Какао-порошок	4												
		Молоко цельное сгущенное с сахаром	38												
		Сахар песок	3												
		Бананы свежие	100	1,5	0,1	21,0	89,0	0,04	10,0	0,02	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	20,6	98,0	-	-	-	-	-	-	-	-
		Хлеб пшеничный	40	2,81	0,32	19,0	91,14	0,04	-	-	0,03	8,0	26,0	5,6	0,44
		<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>20,0</b>	<b>17,84</b>	<b>153,7</b>	<b>857,33</b>	<b>0,31</b>	<b>12,3</b>	<b>0,09</b>	<b>2,55</b>	<b>254,2</b>	<b>403,67</b>	<b>257,15</b>	<b>3,43</b>
		<b>Всего:</b>	<b>1940</b>	<b>85,81</b>	<b>60,08</b>	<b>360,76</b>	<b>2299,06</b>	<b>0,79</b>	<b>163,6</b>	<b>0,62</b>	<b>6,89</b>	<b>443,55</b>	<b>917,5</b>	<b>430,44</b>	<b>9,89</b>