

4 День

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества																				
	7-10л 1-4 кл.	11-18л 5-11 кл.	7-10л 1-4 кл.	11-18л 5-11 кл.	7-10л 1-4 кл.	11-18л 5-11 кл.	7-10л 1-4 кл.	11-18л 5-11 кл.	7-10л 1-4 кл.	11-18л 5-11 кл.	Са, мг		Mg, мг		Fe, мг		P, мг		A, мг		E, мг		B1, мг		C, мг		B2, мг		I, мг		
Завтрак																															
Каша "Дружба"	180	200	7,0	7,8	7,1	7,9	41,3	45,9	256,7	285,2	129,9	143,3	42,7	47,4	0,9	1,0	173,9	173,9	25,7	28,6	0,2	0,2	0,1	0,1	0,6	0,7	0,1			10,5	
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	200	3,8	3,8	3,4	3,4	19,5	19,5	123,7	123,6	141,3	125,6	30,0	14,0	1,7	0,1	114,8	90,0	15,0	20,0	0,0	0,0	2,4	0,4	0,6	1,3	0,1			17,0	
Сыр (порциями)	10	15	2,3	3,5	3,0	4,5	0,0	0,0	35,8	53,7	22,0	81,0	3,5	5,3	0,1	0,2	54,0	81,0	26,0	39,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0			0,0	
Масло сливочное	10	20	0,1	0,2	8,3	14,5	0,1	0,3	74,9	132,0	1,2	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	6,0	30,0	80,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0			0,0	
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	5,2	16,5	0,5	0,5	33,6	1,0	0,0	1,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			0,9	
Итого за прием			16,2	19,1	22,9	31,8	81,4	89,8	595,8	714,0	303,8	366,2	81,4	83,2	3,2	1,8	378,2	351,9	96,7	168,6	1,1	0,6	2,5	0,5	1,3	2,1	0,2			28,4	
Обед																															
Кукуруза консервир	30	30	0,6	0,6	0,9	0,9	2,9	2,9	22,1	22,1	2,8	2,8	0,1	0,1	0,1	0,1	4,2	4,2	4,2	4,2	0,0	0,0									
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,4	1,8	4,0	5,0	6,3	7,9	71,8	89,8	39,4	49,3	17,7	22,1	0,7	0,8	39,2	49,0	0,0	0,0	1,9	2,4	0,1	0,1	12,6	15,8					
Рыба, тушенная в томате с овощами	60/20	90/30	12,0	18,0	5,9	8,8	1,1	1,6	105,0	157,5	39,1	58,6	48,5	72,8	0,9	1,3	162,2	243,3	5,8	8,7	2,5	3,8	0,1	0,1	3,7	5,4					
Картофель отварной	200	200	3,8	3,8	5,8	5,8	30,7	30,7	189,8	189,8	19,5	19,5	39,2	39,2	1,5	1,5	106,3	106,3	0,0	0,0	0,3	0,3	0,2	0,2	28,0	28,0					
Компот из апельсинов	200	200	0,5	0,5	0,1	0,1	34,0	34,0	141,2	141,2	23,0	23,0	7,6	7,6	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	12,0	12,0					
Хлеб ржаной	50	70	3,4	5,2	0,6	0,9	17,4	26,1	86,7	123,8	6,9	11,5	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1,0	0,6	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0					
Хлеб пшеничный	30	50	2,4	4,0	0,3	0,5	14,5	24,2	71,7	119,5	6,9	11,5	9,9	16,5	26,1	43,5	0,6	1,0	0,6	1,0	0,0	0,0	0,4	0,7	0,0	0,0					
Итого за прием			24,1	33,8	17,5	21,9	106,9	127,3	688,3	843,5	137,6	176,2	132,9	174,8	55,6	91,0	313,1	404,8	11,2	14,9	4,8	6,5	1,4	2,0	57,8	62,6					
Полдник																															
Винегрет с сельдью	60/30	100/60	2,6	4,4	6,1	3,8	4,7	7,6	83,3	144,4	38,5	50,1	22,1	28,8	0,9	1,1	69,3	90,1	2,4	3,1	3,5	4,6	0,1	0,1	5,2	6,7					
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,3	0,3	14,5	14,5	71,7	71,7	21,8	21,8	29,3	29,3	98,8	98,8	2,4	2,4	2,4	2,4	0,0	0,0	3,1	3,1	0,6	0,6					
Сок абрикосовый	200	200	1,0	1,0	0,2	0,2	20,2	20,2	85,7	85,7	40,0	40,0	20,0	20,0	0,4	0,4	36,0	36,0	0,0	0,0	1,6	1,6	0,0	0,0	8,0	8,0					
Итого за прием			5,9	7,7	6,6	4,3	39,4	42,3	240,7	301,8	100,4	111,9	71,5	78,1	100,0	100,3	107,7	128,5	4,8	5,6	6,2	3,2	3,2	13,8	15,3						
Итого за день			46,2	60,6	46,9	58,0	227,7	259,4	1 524,8	1 859,3	441,4	654,4	285,8	336,1	158,9	193,1	799,0	885,2	112,8	189,0	11,0	13,3	7,1								

10 День

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества														Витамины						
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	Са, мг		Mg, мг		Fe, мг		P, мг		A, мг		E, мг		B1, мг		C, мг		B2, мг		I, мг		
	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	
Завтрак																															
Каша манная с изюмом	180	200	7,0	7,8	12,0	13,3	40,0	44,4	296,0	328,9	183,7	204,1	32,3	35,9	1,1	1,2	171,1	190,1	46,8	52,0	0,6	0,9	0,1	0,3	0,8	1,5	0,2				
Сыр (порциями)	20	20	4,6	4,6	5,9	5,9	0,0	0,0	71,7	71,6	44,0	108,0	7,0	7,0	0,2	0,2	108,0	108,0	52,0	52,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1			12,6	
Какао-напиток на молоке	200	200	3,6	3,6	3,4	3,4	12,4	19,4	94,1	94,1	109,4	152,2	29,0	21,9	1,0	0,5	104,5	124,6	12,9	24,4	0,0	0,0	0,0	0,1	0,5	1,6	0,1			0,0	
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3,0	4,0	1,2	1,5	20,6	24,2	104,7	119,5	9,4	11,5	5,2	16,5	0,5	0,5	33,6	1,0	0,0	1,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			7,7	
Итого за прием			18,2	19,9	22,4	24,1	73,0	88,0	566,5	614,0	346,5	475,8	73,5	81,3	2,8	2,4	417,2	423,7	111,7	129,4	1,4	1,1	0,1	0,3	1,4	3,3	0,4			20,3	
Обед																															
Салат из свеклы сельдью	100	100	1,41	1,41	6,01	6,01	8,26	8,26	92,80	92,80	35,64	35,64	20,70	20,70	1,32	1,32	40,62	40,62	0,00	0,00	27,00	27,00	0,01	0,01	6,65	6,65					
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	250	5,79	6,82	3,23	4,00	22,64	25,93	144,91	169,33	42,40	53,00	29,6	37	2,14	2,68	76,2	95,25	0	0	17,8	22,25	0,24	0,3	0,8	1					
Гуляш	50/50	80/30	18,17	18,17	19,57	19,57	3,99	3,99	265,05	265,05	23,60	23,60	20,27	20,27	2,00	2,00	117,30	117,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	1,20	1,20					
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,11	8,53	1,86	2,23	28,61	34,33	162,30	194,76	8,23	9,88	75,42	90,5	2,5	3	113,25	135,9	0	0	0,33	0,4	0,12	0,14	0	0					
Кисель	200	200	0,31	0,31	0,00	0,00	39,40	39,40	116,00	116,00	11,68	11,68	1,54	1,54	0,04	0,04	5,98	5,98	0,00	0,00	0,20	0,20	0,00	0,00	1,80	1,80					
Хлеб ржаной	30	40	2,06	2,75	0,37	0,49	10,42	13,89	52,04	69,39	21,84	27,30	29,33	36,66	98,75	123,24	2,43	3,04	2,43	3,04	0,00	0,00	3,12	3,90	0,62	0,78					
Итого за прием			34,85	37,99	31,04	32,30	113,32	125,80	833,10	907,33	143,39	161,10	176,86	206,67	106,75	132,28	355,78	398,09	2,43	3,04	45,33	49,85	3,50	4,36	11,07	11,43					
Полдник																															
Вафли	10	15	0,26	0,39	0,31	0,46	7,21	10,82	47,35	47,35	35	35	188	188	50	50	4	4	0	0	0	0	0	0	0,4	0,4					
Салат из сырых овощей	100	100	1,09	1,09	6,04	6,04	3,77	3,77	73,90	73,90	25,42	25,42	18,83	18,83	0,66	0,66	35,62	35,62	0,00	0,00	0,55	0,55	0,03	0,03	13,00	13,00					
Хлеб ржаной	30	40	2,06	2,75	0,37	0,49	10,42	13,89	52,04	69,39	21,84	27,30	29,33	36,66	98,75	123,24	2,43	3,04	2,43	3,04	0,00	0,00	3,12	3,90	0,62	0,78					
Кисломолочный напиток	200	200	5,80	5,80	3,2	3,2	8,4	8,4	102	102	248	248	28	28	0,2	0,2	184	184	40	40	0	0	0,04	0,04	0,6	0,6					
Итого за прием			9,21	10,03	9,92	10,19	29,80	36,88	275,29	292,64	330,26	335,72	264,16	271,49	149,61	174,10	226,05	226,66	42,43	43,04	0,55	0,55	3,19	3,97	14,62	14,78					
Итого за день			62,29	67,94	63,36	66,57	216,13	250,69	1674,91	1814,01	820,15	972,65	514,52	559,49	259,16	308,78	999,03	1048,42	156,56	175,48	47,28	51,49	6,79	8,65	27,09	14,68					