



День: День 2

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,	0,	0,	132,945	0,	0,	0,48	
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,	
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36	
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,	0,	
120	Какао-напиток на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	1,08	0,	0,	0,	221,14	0,	0,	0,7	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>27,21</b>	<b>18,18</b>	<b>86,11</b>	<b>657,31</b>	<b>0,187</b>	<b>2,45</b>	<b>0,022</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>363,285</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>1,54</b>	

День: День 3

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
66	Каша гречневая молочная жидкая	200	9,16	6,94	24,56	209,5	0,147	1,95	0,	0,	0,	187,	0,	0,	1,52	
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06	
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36	
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,	
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,	0,	
145	Апельсины	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>20,98</b>	<b>12,84</b>	<b>66,68</b>	<b>505,65</b>	<b>0,24</b>	<b>47,02</b>	<b>0,022</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>205,445</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>27,4</b>	

День 4

День:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
175	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	7,68	5,92	30,92	217,36	0,16	1,238	0,	0,	0,	0,	129,216	0,	0,	0,90
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
154	Груши	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,562	0,	0,	0,	0,	13,537	0,	0,	9
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>19,05</b>	<b>11,95</b>	<b>74,29</b>	<b>514,75</b>	<b>0,237</b>	<b>4,87</b>	<b>0,022</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>160,973</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>2,96</b>

День 5

День:  
Возрастная категория:  
Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
309	отварные макароны с маслом	150	4,26	5,67	34,55	199,	0,085	0,	0,	0,	0,	0,	13,403	0,	0,	1,05
386	кефир 3,2%	125	4,	3,63	5,	73,75	0,037	0,875	0,	0,	0,	0,	150,	0,	0,	0,12
129	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,04	0,9	0,	0,	0,	0,	184,92	0,	0,	0,18
156	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,	0,04	10,	0,	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>13,56</b>	<b>15,6</b>	<b>82,51</b>	<b>516,59</b>	<b>0,202</b>	<b>11,775</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>356,323</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>1,36</b>

День: День 6  
 Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет  
 Категория: рия:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
141	Оладьи с яблоками	100	4,95	7,25	33,77	201,05	0,14	1,81	0,	0,	75,7	0,	0,	0,	1,45	
386	кефир 3,2%	125	4,	3,63	5,	73,75	0,037	0,875	0,	0,	150,	0,	0,	0,	0,12	
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,	0,09	
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	0,	12,	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>9,25</b>	<b>11,26</b>	<b>56,44</b>	<b>353,27</b>	<b>0,203</b>	<b>13,786</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>239,198</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>13,6</b>	

День: День 7  
 Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет  
 Категория: рия:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
69	каша овсяная на молоке	200	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,42	0,	0,	156,	0,	0,	0,	0,18	
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,	0,	
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,	0,	0,06	
154	Груши	75	0,22	0,28	7,33	33,49	0,014	3,562	0,	0,	13,537	0,	0,	0,	1,63	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>12,49</b>	<b>4,26</b>	<b>22,45</b>	<b>221,19</b>	<b>0,018</b>	<b>3,982</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>179,757</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>1,87</b>	

День: День 8

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,64		
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,		
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36		
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,42	0,	0,	156,	0,	0,	0,18		
129	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,04	0,9	0,	0,	184,92	0,	0,	0,18		
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>23,58</b>	<b>20,89</b>	<b>89,82</b>	<b>651,17</b>	<b>0,423</b>	<b>8,82</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>372,035</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>17,3</b>		

День: День 9

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,	0,	132,945	0,	0,	0,48		
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36		
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,		
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,		
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06		
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0,	12,		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>21,11</b>	<b>12,28</b>	<b>86,14</b>	<b>582,84</b>	<b>0,169</b>	<b>8,87</b>	<b>0,022</b>	<b>0,</b>	<b>152,815</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>09</b>		

День: День 10

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерге тическая ценнос ть, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
83	Пудинг творожный с изюмом запеченный	200	17,78	25,52	27,64	383,5	0,1	0,78	0,	0,	0,	289,	0,	0,	1,28	
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	0,	11,848	0,	0,	0,09	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>17,78</b>	<b>25,6</b>	<b>37,96</b>	<b>426,72</b>	<b>0,104</b>	<b>4,381</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>300,848</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>1,37</b>	
	<b>Химический состав за плановый период</b>		<b>Жиры, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Углевод ы, г</b>	<b>Калори йность, ккал</b>	<b>В1, мг</b>	<b>С, мг</b>	<b>А, мг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Fe, мг</b>		
			188,15	147,12	682,5	5013,48	2,118	152,206	0,11	0,	2487,1	0,	0,	108, 197		