

Неделя: первая

День: Понедельник

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-10 лет	Пищевые вещества	ва	Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Fe (мг)
			Ж	У	(ккал)								
1	Щи из свежей капусты с карт. с куриц. и со сметаной	250/7	3.1	7.7	61,65	0,075	24,675	0,0 25	0,7	64,7 5	53,9	27	0,775
2	Каша гречневая	180	4.2	16.8	324,6	0,252		0,0 36		17,0 8	243, 14	162, 3	5,454
3	Сосиска отварная	80	23.9	0,4	208.8	0,1				21			1,08
4	Хлеб ржаной	30	0.1	10.1	92								
5	Хлеб пшеничный	20	4.5	43.5	82.2	0,08	0,0	0,0	0,0	11,8	76,5 2	7,24	1,56
6	Зеленый горошек	60	0,12	3,9	24	0,066	6			12	37,2	12,6	0,42
7	Чай с сахаром	200	3,06	13	49,28		6			11,6			0,54
	Итого	940	35.92	104.75	977.88	0.573	36.675	0.0 61	0.7	73.4 8	410, 76	182. 14	9.054

День: Вторник

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-10 лет	Пищевые Б	вещест Ж	ва У	Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
1	Салат из свеклы с р/м	60	1,31	9,99	7,66	126,4	0,02	0,75				30,58		1,05
2	Суп гороховый с карт. и курицей	250	7,15	0,6	20,15	127,35	0,25	5,2	0,025		59,8	104,45		2,65
3	Картофель тушеный с курицей	200	16,52	14,98	17,38	280,14	0,14	7,88	0,04		34,98	202,42	48,86	3,04
4	Хлеб ржаной	30	0,5	0,1	10,1	92								
5	Хлеб пшеничный	20	10,7	4,5	43,5	82,2	0,08	0,0	0,0	0,0	11,8	76,52	7,24	1,56
6	Кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,8	93,34	0,04	1,3			174,0			0,14
	Итого	760	31.516.4	16.4	103.7	828.69	114.3	7.9	29	9.1	22.9	23.8		

День: Среда

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-10 лет	Пищевые е Б	вещест Ж	ва У	Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Fe (мг)
1	Кукуруза консервированная	60	8,29	6,80	24,73	198,93	18,95	0,27	0,27	0,09	3,48	74,81	5,81	0,99
2	Борщ со свеж.капустой, карт,с курицей и сметаной	250/7	3,85	2,175	6,775	81,225	0,075	12,475	0,025		73,93	159	30,975	1,1
3	Макароны с сыром	180	16.7	10.7	24.0	260.06	71.25							52.3
4	Хлеб ржаной	30	0.5	0.1	10.1	92								
5	Хлеб пшеничный	20	10.7	4.5	43.5	82.2	0.08	0,0	0,0	0,0	11,8	76,52	7,24	1,56
6	Чай с сахаром	200	12,0	3,06	13	49,28		6			11,6			0,54
	Итого	740	31.4	20.2	95.84	653.16	153.5	16.19	0.295	0.09	94.8	324.5	43.1	56.2

День: Четверг

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-10 лет	Пищевые Б	вещест Ж	ва У	Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
1	Винегрет	60	0,16	52,0	8,4	310,0	0,16	11,0		1,85	26,7	47,1	43,88	0,9
2	Суп картоф. с курицей	250	9,76	6,82	19,01	275,01	0,02	21,8	0,01	0	28,5	18,7	97	1
3	Чай «Каркаде»	200	12	3,06	13,0	49,23	0,00	6,0	0,00	0,04	11,6	4,94	4,5	0,54
4	Хлеб ржаной	30	0,5	0,1	10,1	92								
5	Хлеб пшеничный	20	10,7	4,5	43,5	82,2	0,08	0,0	0,0	0,0	11,8	76,52	7,24	1,56
6	Рис отварной с куриной котлетой	180/100	9,9	36	13,3	378	41,3	1,4	0,1	0,5	1,3	14	4	5
7	Яблоко	100	0,32	0,32	7,4	33,76	4	11	0,6	1,3		2	0,4	2,2
	Итого	940	38,37	25,03	96,3	900,69	109,26	329	10,7	10,79	60,6	82,44	65,98	18,34

День: Пятница

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Fe (мг)
1	Зеленый горошек	60	1,86 0,12 3,9	24	0,066	6			12	37,2	12,6	0,42
2	Жаркое по-домашнему	220	17,5 32,5	487,5								
3	Суп вермишелевый с курицей	250	3,48 0,54 14,52	85,64	0,08	2,96			23,58	276,14	22,58	0,58
4	Хлеб ржаной	30	0,5 0,1 10,1	92								
5	Хлеб пшеничный	20	10,7 4,5 43,5	82,2	0,08	0,0	0,0	0,0	11,8	76,52	7,24	1,56
6	Чай с сахаром	200	12,0 3,06 13	49,28		6			11,6			0,54
	Итого	900	26,6 19,6 125,58	869,42	53,09	29,75	0,35	33,73	66,966	126,68	26,75	17,03

Неделя: Вторая

День: Понедельник

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и лет	Пищевые вещества	ккал	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Fe (мг)
1	Борщ со свеж.капустой,карт,с курицей и сметаной	250/7	2,1 75	81,225	0,075	12,475	0,025		73,93	159	30,975	1,1
2	Зеленый горошек	60	0,1 2	24	0,066	6			12	37,2	12,6	0,42
3	Гуляш	100	13,9	3,8	165,8							
4	Каша гречневая	180	8,6 76	324,6	0,252		0,036		17,08	243,14	162,3	5,454
5	Хлеб ржаной	30	0,1	92								
6	Хлеб пшеничный	20	4,5	82,2	0,08	0,0	0,0	0,0	11,8	76,52	7,24	1,56
7	Чай с сахаром	200	3,0 6	49,28		6			11,6			0,54
	Итого	967	44,82	710	71,92	20,6	18,4	9	50,9	32,9	51,78	50,25

День: Вторник

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и 7-10 лет	Пищевые Б	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Fe (мг)
1	Кукуруза консервированная	60	8,29	6,80	24,73	198,93	18,95	0,27	0,27	0,09	3,48	74,81	5,81	0,99
2	Суп рисовый с курицей	250	7,83	39,11	39,11	251,28	0	4	0,02		12,9			0,17
3	Хлеб ржаной	30	0,5	0,1	10,1	92								
4	Хлеб пшеничный	20	10,7	4,5	43,5	82,2	0,08	0,0	0,0	0,0	11,8	76,52	7,24	1,56
5	Рыба тушёная в томате с овощами	120	29,75	0,76		124,62					48,33	335,65	22,44	
6	Картофельное пюре	180	3,26	4,68	8,04	123,9	10,11	3,54	0,09		55,08	82,0	23,34	0,74
7	Кисель из концентрата	200	0	0	15,88	44,16	0	0	0	0	0	2,40	0,01	2,34
	Итого	850	53,09	52,2	155,4	870,79	70,13	18,8	0,29	33,31	116,01	138,7	110,25	13,62

День: Среда

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и 7-10 лет	Пищевые вещества	вещества	Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Fe (мг)
1	Винегрет	60	0,16	52,0	8,4	310,0	0,16	11,0	1,85	26,7	47,1	43,88	0,9
2	Компот из сухофруктов	200	1,15		29,84	118,8	0,022	0,88		45,5	17,5	25,3	0,66
3	Рассольник с курицей	250	3,38	1,9	12,24	94,74	0,1	7,3	0,008	42,6	142,86	29,04	0,88
4	Плов из курицы	200	14,14	11,7	13,97	321,21	0,67	0,55	0,15	-	1,88	4,53	2,71
5	Хлеб ржаной	30	0,5	0,1	10,1	92							
6	Хлеб пшеничный	20	10,7	4,5	43,5	82,2	0,08	0,0	0,0	11,8	76,52	7,24	1,56
	Итого	840	107,88	18,65	98,64	764,4	124,51	16	29,008	92,5	214,76	96,92	16,58

День : Четверг

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-10 лет	Пищевые Б	вещест Ж	ва У	Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
1	Зеленый горошек	60	1,86	0,12	3,9	24	0,066	6			12	37,2	12,6	0,42
2	Чай	200	12,0	3,06	13	49,28		6			11,6			0,54
3	Суп картофельный с курицей	250	7,83	39,11	39,11	251,28	1,12	60			0,01		0,03	0,03
4	Макароны отварные со слив. маслом	180	16,7	10,7	24,0	260,06	71,25							52,3
5	Курица отварная	80	14,1 4	11,7	13,97	321,21	0,67	0,55	0,15	0,15	-	1,88	4,53	2,71
6	Хлеб ржаной	30	0,5	0,1	10,1	92								
7	Хлеб пшеничный	20	10,7	4,5	43,5	82,2	0,08	0,0	0,0	0,0	11,8	76,52	7,24	1,56
	Итого	940	34,4 2	33,75	117,7	908,25	70,91	32,85	0,15	2,22	101,7	148,5 6	43,33	24,64

День : Пятница

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-10 лет	Пищевые вещества	Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Fe (мг)
1	Салат из отварной свеклы с р/м	60	Ж 0,8	7,3	81,05	19,2		0,36	0,036	0,042		2,58
2	Суп рыбный (консервы)	250	Ж 10,17 5	150,85	0,1	8,025			107,925	164,03	54,4	1,3
3	Чай с сахаром	200	Ж 12,0	49,28		6			11,6			0,54
4	Тефтели с соусом	80/20	Ж 4,53	188,6	0,06	0	0,12		13,6			1,02
5	Пюре картофельное	180	Ж 10,26	324,6	0,252		0,036		17,08	243,14	162,3	5,454
6	Хлеб ржаной	30	Ж 0,5	92								
7	Хлеб пшеничный	20	Ж 10,7	82,2	0,08	0,0	0,0	0,0	11,8	76,52	7,24	1,56
	Итого	840	Ж 29,56	502,99	57,16	4,53	4,23	5,9	60,97	80,82	163,37	26,21