

Возраст 7-11 лет

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		грамм	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(ккал/сут)	
Завтрак							
	Каша мол.пшеничная с маслом	150	6,5	6,9	38,6	202	384/2008
	Чай	180	0,9	0,1	5,6	29	943/2008
72,5	Бул.с маслом,сыром	52,5/10/10	11,2	12,3	30	310	1--3/2008
	Фрукты свежие(яблоки)	138,75	0,4	0,4	9,8	47	847/2008
Итого за завтрак		546,25	19	19,7	84	588	
Обед	Салат из свеж. капусты	60	1,44	4,36	4,3	44,2	16/1989
	Борщ с кап.и картоф.смет.	200	4,1	3,72	10,2	106,4	170/2008
	Котлеты домашние	90	8,5	5,3	14,8	110	611/2008
	Соус красный осн.	50	0,1	4,5	8	116,1	759/2008
	Каша гречневая	150	6,1	6,6	21	147,5	683/2008
	Чай с лимоном	180	0,36	0,09	9,44	50,06	943/2008
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	промыш.
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	19,6	95,2	промыш.
Итого за обед		850	27,76	25,69	107,3	773,86	
Полдник							
	Йогурт пром.произв.	112,5	5,1	2,5	4,9	30,4	966/2008
	Шоколад пром.производства	25	4,1	7,7	20,1	223,6	промыш.
	Сок яблочный промышленного производства	180	2,8	1,4	25	98	промыш.
Итого за полдник		317,5	12	11,6	50	352	
ИТОГО за день		1713,75	58,76	56,99	241,3	1713,9	0

Витамины					Минеральные вещества							
С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	Йод	Se	F
(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(рет. экв/сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
0,7	0,12	0,11	66,3	1,65	141,1	149,7	17	0,2	68	0,006	0,0012	0,03
0,34	0,003	0,04	2	0	29	34,2	20	0,43	53	0	0	0,3
1,06	0,09	0,11	99	0,57	88,9	80,1	17	0,78	74	0,007	0,0033	0,24
13	0,08	0,09	7,6	0,28	16	11	9	2,2	90	0,012	0,003	0,18
15,1	0,293	0,35	174,9	2,5	275	275	63	3,61	285	0,025	0,0075	0,75
1,35	0,03	0,055	71,8	0,15	1,08	20,1	31,44	0,06	82,8	0,0006	0	0,018
1,7	0,06	0,17	59,5	0	49	62,1	15,7	0,08	97,7	0,001	0,0042	0,34
1,5	0,097	0,06	30,5	2,6	62	63,3	12,7	0,57	63,6	0,001	0,0006	0,25
2,2	0,06	0,05	19,4	0	39,2	32,6	9,1	0,6	32,3	0,0056	0	0,025
1,13	0,067	0,028	35,4	0,16	60,3	74,3	10	0,62	71,8	0,01	0	0,18
0,18	0	0,018	0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
0	0,06	0,06	0	0	70,2	52,2	11,1	1,08	2,16	0,0012	0	0,108
0	0,053	0,064	0	0	39,86	35,6	6,9	0,8	30,4	0,008	0,001	0,05
8,06	0,427	0,505	216,6	2,91	340,8	355	104,7	4,41	395,8	0,0274	0,0058	0,971
2,6	0,079	0,068	55,3	0	49,3	62,3	2,2	0,06	7,87	0,0074	0,0002	0,176
0	0,015	0,035	0	0	22,5	67	28,1	0,01	43,15	0	0,0043	0,095
6,4	0,088	0,084	49,8	1,5	93,2	35,8	7,2	1,73	114	0,0076	0	0,176
9	0,182	0,187	105,1	1,5	165	165,1	37,5	1,8	165	0,015	0,0045	0,447
32,16	0,902	1,042	496,6	6,91	780,8	795,1	205,2	9,82	845,8	0,0674	0,0178	2,168

Возраст 7-11 лет

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)		
Завтрак	Каша молочная ячневая	150	10,34	0,72	9,95	76,6	438/2008
	Какао с молоком сгущ.	180	2,35	2,05	5,8	106	959/2008
62,50	Бутерброд с маслом	52,5/10	4,2	5,5	19	125	1--3/2008
	Сок яблочно-виноградный выраб.пром.натуральн.	180	0,54	0	22,05	111,6	668/1989
Итого за завтрак		572,5	17,43	8,27	56,8	419,2	
Обед	Свеж.огурец	60	0,65	0,07	1,2	6,5	51/2008
	Суп картоф. с крупой	200	3,14	9,61	18,5	202,6	204/2008
	Гуляш (куриное филе)	90	9,5	10,3	14,9	153,4	591/2008
	Макаронные изд.отварные	150	6,1	6,6	26	177,5	688/2008
	Компот из изюма+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	промыш.
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	19,6	95,2	промыш.
Итого за обед		800	27	27,7	117	823	
Полдник	Снежок пром.произв.	112,5	3,03	2,5	5,73	44,4	966/2008
	Булочка слобная	50	6,75	8,27	37,2	287,1	1050/2008
	Фрукты свежие (бананы)	138,75	2,22	0,83	7,07	20,5	847/2008
Итого за полдник		301,25	12	11,6	50	352	
		1673,75	56,4	47,6	224	1594	0

Витамины					Минеральные вещества							
С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	Йод	Se	F
(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(рег.экв /сут)	(мкг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)
7,1	0,07	0,07	53,2	2,27	56,8	57,4	2,3	0,63	22,7	0,005	0,0002	0,16
2,29	0,045	0,05	15	0,09	94	54	8,6	0,75	36	0,003	0	0,026
1,78	0,062	0,037	53,5	1,62	47,5	52	11,5	0,77	46,4	0,004	0,0012	0,43
2,34	0,072	0,027	41,4	0	12	12	10,8	1,08	41,4	0	0	0
13,51	0,249	0,184	163,1	3,98	210,3	175,4	33,2	3,23	146,5	0,012	0,0014	0,616
3,5	0,11	0,12	1,7	0	9,5	20,1	5,5	0,26	39,4	0,001	0,0002	0,007
6,3	0,068	0,1	73,6	1,1	57,3	69,3	14,2	0,68	151	0,013	0,005	0,38
1,5	0,06	0,14	112,1	1,5	74	90,4	19,33	0,17	116,24	0,001	0,0006	0,27
0,13	0,057	0,028	29,6	0	78,3	69,6	5	1,09	25,8	0,01	0	0,18
10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	25	0,15	20	0,001	0,004	0,05
0	0,06	0,06	0	0	70,2	52,2	11,1	1,08	2,16	0,0012	0	0,108
0	0,053	0,064	0	0	39,86	35,6	6,9	0,8	30,4	0,008	0,001	0,05
21,43	0,423	0,527	245	3,5	385	385	87,03	4,23	385	0,0352	0,0108	1,045
0,5	0,019	0,022	42,3	0,84	66,1	64,4	2,9	0,11	47,5	0,003	0,0005	0,01
0	0,101	0,07	43,4	0,66	62,3	60,1	28,5	0,45	69,5	0,004	0,0027	0,24
8,8	0,06	0,11	19,3	0	36,6	40,5	6,1	1,24	47,8	0,008	0,0013	0,2
9,3	0,18	0,202	105	1,5	165	165	37,5	1,8	164,8	0,015	0,0045	0,45
44,2	0,85	0,91	513,1	8,98	760,3	725	158	9,26	696,3	0,062	0,0167	2,111

Возраст 7-11 лет

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		грамм	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(ккал/сут)	
Завтрак							
	Каша мол.рисовая	150	5,47	7,04	33,06	261,14	384/2008
72,5	Бут.с маслом,сыром	52,5/10/10	11,2	12,3	30	237	1--3/2008
	Чай с лимоном	180	0,36	0,09	9,44	50,06	943/2008
	Фрукты свежие (Мандарины)		1,97	0,27	11,5	40	847/2008
Итого за завтрак		541,25	19	19,7	84	588,2	
Обед							
	Помидор свежий	60	1,67	0,38	7	27,6	54/2008
	Щи с капуст. и карт.смет	200	5,12	7	12,5	191,7	187/2008
	Рыба туш.в томате с овощами	90	6,5	11,1	13,1	155,7	486/2008
	Рис припущенный	150	6,1	6,6	26	157,5	683/2008
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	промыш.
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	19,6	95,2	промыш.
Итого за обед		800	27	26,2	115	815,5	
Полдник							
	Кекс столичный	75	9,6	9,2	30,85	205,6	47/сб.конд.изд.
	Кефир пром.производ.	112,5	1,8	2,5	3,45	44,4	промыш.
	Сок персиковый пром.натуральный	180	0,6	0	15,7	102	промыш.
Итого за полдник		367,5	12	11,7	50	352	
ИТОГО за день		1708,75	58	57,6	249	1756	0

Витамины					Минеральные вещества							
С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(рет.экв/сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
4,06	0,13	0,152	62,79	1,63	117	155,5	33,9	1,18	143	0,007	0	0,481
1,06	0,09	0,11	97	0,57	88,9	80,1	17	0,78	64	0,007	0,0033	0,24
0,18	0	0,018	0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
9,7	0,08	0,04	15,2	0	49,9	24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029
15	0,3	0,32	175	2,2	275	275	62,5	3	256,1	0,023	0,0033	0,75
1	0,03	0,024	36	0	32,7	29,8	6,96	0,49	29,8	0,002	0	0,063
1,2	0,061	0,1	73,6	0	27,3	61,7	42,8	0,48	176,24	0,003	0	0,35
3,6	0,081	0,11	60,7	1,25	89	68,9	5,51	0,1	69,3	0,009	0	0,21
0,1	0,057	0,028	50,6	0	60,3	74,3	6	0,32	71,8	0,01	0	0,18
10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
0	0,06	0,06	0	0	70,2	52,2	11,1	1,08	2,16	0,0012	0	0,108
0	0,053	0,064	0	0	39,86	35,6	6,9	0,8	30,4	0,008	0,001	0,05
15,9	0,357	0,401	248,9	2,15	375,2	370,3	84,27	3,72	399,7	0,0382	0,005	1,011
0,03	0,131	0,09	56,3	1,5	65,5	67,9	26,25	1,494	139,95	0,0134	0,0045	0,45
1,17	0,019	0,05	0,024	0	57,5	44,6	2,25	0,006	2,25	0,0016	0	0,016
8	0,03	0,06	48,7	0	42	52,5	9	0,3	22,8	0	0	0
9,2	0,18	0,2	105	1,5	165	165	37,5	1,8	165	0,015	0,0045	0,466
40,1	0,84	0,92	529	5,85	815	810,3	184,3	8,52	820,8	0,0762	0,0128	2,227

Возраст 7-11 лет

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)		
Завтрак							
	Суп молочный с мак.изделиями	200	6,6	6,84	25,4	162,8	235/2008
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008
62,50	Бутерброд с маслом	52,5/10	4,2	5,5	19	125	1--3/2008
	Кофейный напиток на молоке	180	3,4	2,7	12,8	72	958/2008
	Сок мультифруктовый промышленного производства	180	0,72	0,36	20,88	122,4	промыш.
Итого за завтрак		662,5	19	17,7	78,36	558	
Обед							
	Салат сол.огур+зел.горошек	60	2,92	6,22	8,2	85,2	226(146)199 4
	Суп крестьянский с крупой	200	5,67	11,06	18	188,8	201/2008
	Жаркое	200	10,6	9,3	26,4	239,4	590/2008
	К-т из кураги +С	180	0,65	0	19,8	110	867/2008
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	промыш.
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	19,6	95,2	промыш.
Итого за обед		760	27	27,7	112	823	
Полдник							
	Корж молочный	80	8,69	8,9	34,76	241,5	598
	Ряженка(пром.произв.)	112,5	1,57	2,5	2,64	37,6	966/2008
	Фрукты свежие (апельсин)	138,75	1,74	0,29	12,6	72,9	847/2008
Итого за полдник		331,25	12	11,69	50	352	
ИТОГО за день		1753,75	58	57,09	240,4	1733	0

Витамины					Минеральные вещества							
С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(рет.экв /сут)	(мкг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)
3,91	0,04	0,027	2	0,04	72,1	72,5	16,7	0,2	80,6	0,007	0,0018	0,018
0	0,008	0,076	47,2	0,76	62	47,8	4,8	1	28,7	0,005	0,0005	0,082
1,78	0,062	0,037	53,5	1,62	47,5	52	11,5	0,77	46,4	0,004	0,0012	0,43
1,3	0,03	0,07	50	0,09	64,1	65,8	15	0,45	56	0,005	0,004	0,22
8,78	0,2	0,14	43,3	0	58,3	46,9	16,2	0,62	63,3	0	0	0
15,77	0,34	0,35	196	2,51	304	285	64,2	3,04	275	0,021	0,0075	0,75
4,14	0,04	0,048	19,2	0,17	35,6	33	19	0,66	21	0,001	0	0,0022
4,04	0,064	0,11	17	1,65	91	97,9	14,8	0,22	117	0,0048	0,001	0,16
0,82	0,183	0,22	175,8	0,6	82,3 4	108,5	29,5	0,9	190,44	0,014	0,01	0,67
12	0,02	0,018	33	1,08	66	57,8	6,2	0,54	24	0,006	0	0,06
0	0,06	0,06	0	0	70,2	52,2	11,1	1,08	2,16	0,0012	0	0,108
0	0,053	0,064	0	0	39,8 6	35,6	6,9	0,8	30,4	0,008	0,001	0,05
21	0,42	0,52	245	3,5	385	385	87,5	4,2	385	0,035	0,012	1,0502
0,7	0,125	0,12	70,85	0,66	89,1	109,1	30,42	0,52	112,3	0,001	0,0004	0,084
2,17	0,011	0,036	24,75	0,84	41	36,5	2,7	0,16	11	0,0016	0,00005	0,016
6,13	0,044	0,044	9,4	0	34,9	19,4	4,38	1,12	41,7	0,0124	0,004	0,35
9	0,18	0,2	105	1,5	165	165	37,5	1,8	165	0,015	0,0045	0,45
45,8	0,94	1,07	546	7,51	854	835	189,2	9,04	825	0,071	0,024	2,25

Возраст 7-11 лет

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептур ы
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)		
Завтрак							
	Запеканка рисово-творжная	150	11,73	9,61	57,4	245	384/2008
72,5	Бутерброд с маслом	52,5/10	4,2	5,5	19	125	1--3/2008
	Чай	180	0,9	0,1	5,6	29	943/2008
	Сок яблочно-вишневый выраб.пром.натуральн ые	180	1,26	0,36	21,6	126,9	промыш.
Итого за завтрак		587,5	18,09	15,57	103,6	525,9	
Обед							
	Свеж.огурец	60	0,65	0,07	1,2	6,5	51/2008
	Рассольник С-П ,смет.	200	4,95	7,82	12,3	132,7	197/2008
	Плов	200	12,15	14,36	36,9	236,5	601/2008
	Кисель плод-ягодный	200	0,45	0	16,8	83,4	868/2008
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	промыш.
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	19,6	95,2	промыш.
Итого за обед		780	25,36	23,37	106,8	658,7	
Полдник							
	Блинчики с фр.повидлом 50/15	65	5,01	5,3	21,75	169	1043/2008
	Зефир пром.производства	30	4,32	2,64	5,13	98,7	промыш.
	Йогурт пром.произв.	112,5	5,1	2,5	4,9	30,4	промыш.
	Фрукты свежие (груши)	138,75	0,58	1,26	19,1	53,9	847/2008
Итого за полдник		346,25	15,01	11,7	50,88	352	
ИТОГО за день		1713,8	58,46	50,6	261,3	1537	0

Витамины					Минеральные вещества							
С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	Йод	Se	F
(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(рет.экв /сут)	(мкг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
3,8	0,08	0,223	103,62	2,31	99,3	140,2	20,8	0,78	164,7	0,0162	0,0063	0,29
1,78	0,062	0,037	53,5	1,62	47,5	52	11,5	0,77	46,4	0,004	0,0012	0,43
0,34	0,003	0,04	2	0	29	34,2	20	0,43	53	0	0	0,3
4,05	0,015	0,036	1,44	0,9	66,6	63	10,8	0,54	45	0	0	0
9,97	0,16	0,336	160,56	4,83	242,4	289,4	63,1	2,52	309,1	0,0202	0,0075	1,02
3,5	0,11	0,12	1,7	0	9,5	20,1	5,5	0,26	39,4	0,001	0,0002	0,007
3,65	0,098	0,163	64,2	1,9	68	65,3	4,9	0,61	91,6	0,002	0,009	0,258
0,82	0,126	0,22	119,2	1,4	148,9	129,7	19,6	0,64	131,2	0,0153	0,009	0,44
10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
0	0,06	0,06	0	0	70,2	52,2	11,1	1,08	2,16	0,0012	0	0,108
0	0,053	0,064	0	0	39,86	35,6	6,9	0,8	30,4	0,008	0,001	0,05
17,97	0,462	0,642	213,1	4,2	392,3	350,7	53	3,84	314,8	0,0325	0,0232	0,913
2,75	0,022	0,077	31,05	1,5	45,4	57,18	15,57	0,78	55,7	0,0034	0,001	0,146
0,86	0,006	0,057	45	0	49,14	54,92	15,8	0,084	50,58	0	0,0007	0,108
2,6	0,079	0,086	55,3	0	49,3	62,3	2,2	0,06	7,87	0,0074	0,0002	0,176
4,8	0,113	0,04	3,65	0	24,6	10,6	3,88	0,87	51	0,01	0,0027	0,18
11,01	0,22	0,26	135	1,5	168,4	185	37,45	1,794	165,2	0,0208	0,0046	0,61
39	0,842	1,238	508,66	10,5	803	825,1	154	8,154	789	0,074	0,035	2,543

Возраст 7-11 лет

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(ккал/сут)	
Завтрак	Каша молочная манная	150	12,47	13,84	44,06	343	384/2008
62,50	Бутерброд с маслом	52,5/10	4,2	5,5	19	125	1--3/2008
	Чай с лимоном	180	0,36	0,09	9,44	50,06	943/2008
	Фрукты свежие (Мандарины)	138,75	1,97	0,27	11,5	40	847/2008
Итого за завтрак		536,75	19	19,7	84	558,06	
Обед							
	Икра кабачковая	30	0,53	2,25	4,9	59,5	промыш.
	Суп карт.с бобовыми(горох)	200	3,95	6,6	18,2	129	206/2008
	Суфле из печени	90	8,23	10,63	23,48	239	52-9/2003
	Картоф.пюре	150	6,1	8,1	24	165	694/2008
	Напиток из плодов шиповника	180	0,36	0,18	7,42	60	1014/2008
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	промыш.
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	19,6	95,2	промыш.
Итого за обед		770	26,33	28,88	117,6	852,1	
Полдник							
	Вафли пром.производства	50	2,25	4,26	7,9	96	прмыш.
	Мармелад фрук.пром.произв.	100	6,5	4,3	34,57	129,6	промыш.
	Снежок пром.произв.	112,5	3,03	2,5	5,73	44,4	промыш.
	Сок грушевый	180	0,72	0,54	1,8	82	промыш.
Итого за полдник		442,5	12,5	11,6	50	352	
ИТОГО за день		1749,3	57,83	60,18	251,6	1762,2	0

Витамины					Минералы							
С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
(мг/с ут)	(мг/с ут)	(мг/с ут)	(рет.экв/ сут)	(мкг/с ут)	(мг/с ут)	(мг/с ут)	(мг/с ут)	(мг/с ут)	(мг/с ут)	(мг/с ут)	(мг/с ут)	(мг/с ут)
4,1	0,218	0,255	106,3	0,85	158,4	183,6	39,4	1,19	179,5	0,008	0,006 3	0,291
1,78	0,062	0,037	53,5	1,62	47,5	52	11,5	0,77	46,4	0,004	0,001 2	0,43
0,18	0	0,018	0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
9,7	0,08	0,04	15,2	0	49,9	24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029
15,76	0,36	0,35	175	2,47	275	275	62,5	3	275	0,021	0,007 5	0,75
3,5	0,01	0,025	36,5	0,09	20,5	18,5	1,5	0,035	9,5	0,006	0	0
2,75	0,07	0,09	46,9	0,9	69,3	43,3	3,29	0,8	36,5	0,007	0	0,17
6,1	0,007	0,009	89,7	1,25	70,1	117,5	44	0	192,1	0,001	0,004 3	0,45
5,2	0,12	0,13	46,7	1,35	70,1	74	9,23	0,8	57,1	0,007	0,005	0,18
3,1	0	0,05	0	0	37,4	1,8	2	0,3	4,8	0	0	0
0	0,06	0,06	0	0	70,2	52,2	11,1	1,08	2,16	0,001 2	0	0,108
0	0,053	0,064	0	0	39,86	35,6	6,9	0,8	30,4	0,008	0,001	0,05
20,65	0,32	0,428	219,8	3,59	377,5	342,9	78,02	3,815	332,6	0,030 2	0,010 3	0,958
0	0,022	0,047	13,5	0,3	16,5	23,5	5	0,35	25,3	0,005	0,000 4	0,17
0,9	0,006	0,057	46,35	0,36	48,2	48,3	8,4	0,2	64,3	0,005 2	0,004	0,268
0,5	0,039	0,056	42,3	0,84	66,1	64,4	2,9	0,11	47,5	0,003	0,000 05	0,01
7,6	0,113	0,04	2,88	0	34,2	28,8	21,6	1,14	27,9	0,001 8	0	0,001 8
9	0,18	0,2	105	1,5	165	165	37,9	1,8	165	0,015	0,004 5	0,449 8
45,4	0,86	0,978	499,8	7,56	817,5	783	178	8,62	773	0,066	0,022	2,158

Возраст 7-11лет

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(ккал/сут)	
Завтрак							
	Макаронны с сыром	150	5,97	4,68	34,5	233	417/2008
	Икра кабачковая	30	0,53	2,25	4,9	59,5	промыш.
72,5	Бутерброд с маслом	52,5/10	4,2	5,5	19	125	1--3/2008
	Чай	180	0,9	0,1	5,6	29	943/2008
	Фрукты свежие(яблоки)	138,75	0,4	0,4	9,8	47	847/2008
Итого за завтрак		571,25	12	12,93	73,8	493,5	
Обед							
	Винегрет	60	1,4	2,1	6,25	40,15	100/2008
	Суп карт.с рыбными конс.	200	6,69	11,9	29,78	170,2	206/2008
	Курица,туш в соусе	90	8,79	7,28	6,8	187	643/2008
	Рис припущенный	150	6,1	6,6	26	157,5	683/2008
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	промыш.
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	19,6	95,2	промыш.
Итого за обед		800	30,59	29	125,23	837,85	
Полдник							
	Оладьи с повидлом фруктовым.50/15	65	9,69	9,1	30,85	205,6	1046/2008
	Кефир пром .производ.	112,5	1,8	2,5	3,45	44,4	промыш.
	Сок персиковый пром.натуральный	180	0,6	0	15,7	102	промыш.
Итого за полдник		357,5	12,09	11,6	50	352	
ИТОГО за день		1728,8	54,68	53,53	249	1683	

Витамины					Минеральные вещества							
С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	Йод	Se	F
(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(рет.экв /сут)	(мкг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)
0,11	0,117	0,085	31,9	1,56	120,6	131,4	15	0,06	58,5	0	0	0
3,5	0,01	0,025	36,5	0,09	20,5	18,5	1,5	0,035	9,5	0,006	0	0
1,78	0,062	0,037	53,5	1,62	47,5	52	11,5	0,77	46,4	0,004	0,0012	0,43
0,34	0,003	0,04	2	0	29	34,2	20	0,43	53	0	0	0,3
13	0,08	0,09	7,6	0,28	16	11	9	2,2	90	0,012	0	0,18
18,73	0,272	0,277	131,5	3,55	233,6	247,1	57	3,495	257,4	0,022	0,001	0,91
2,15	0,028	0,006	24,3	0,14	1,08	20,1	1,44	0,3	82,8	0,0007	0	0,018
3,23	0,05	0,09	85,4	1,5	102,32	105,5	23,73	0,8	76,54	0,0086	0,0016	0,17
4,95	0,13	0,247	30,1	1,76	72,6	73,3	15,3	0,45	70,64	0,0066	0	0,37
0,1	0,057	0,028	50,6	0	60,3	74,3	6	0,32	71,8	0,01	0	0,18
10	0,015	0,015	28	0,9	72	63,2	5	0,45	25	0,005	0	0,05
0	0,06	0,06	0	0	70,2	52,2	11,1	1,08	2,16	0,0012	0	0,108
0	0,053	0,064	0	0	39,86	35,6	6,9	0,8	30,4	0,008	0,001	0,05
20,43	0,393	0,51	218,4	4,3	418,36	424,2	69,47	4,2	359,34	0,0401	0,003	0,946
0,1	0,131	0,12	56,28	1,5	65,5	68	26,25	1,5	140	0,001	0,0004	0,084
1,17	0,019	0,05	0,024	0	57,5	44,6	2,25	0,006	2,25	0,0016	5E-05	0,016
8	0,03	0,06	48,7	0	42	52,5	9	0,3	22,8	0	0	0
9,27	0,18	0,23	105	1,5	165	165,1	37,5	1,806	165,05	0,0026	5E-04	0,1
48,43	0,845	1,017	454,9	9,35	817	836,4	164	9,501	781,8	0,065	0	1,956

Возраст 7-11 лет

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(ккал/сут)	
Завтрак							
	Каша мол.рисовая	150	5,47	7,04	33,06	261,14	384/2008
72,5	Бут.с маслом,сыром	52,5/10/10	11,2	12,3	30	237	1--3/2008
	Чай с лимоном	180	0,36	0,09	9,44	50,06	943/2008
	Фрукты свежие (Мандарины)	138,75	1,97	0,27	11,5	40	847/2008
Итого за завтрак		541,25	19	19,7	84	588,2	
Обед	Салат из свеж. капусты	60	1,44	4,36	4,3	44,2	16/1989
	Свекольник со смет.	200	4,1	3,58	15,2	114,4	170/2008
	Тефтели с рисом с/с	90	6,8	7,8	17,8	177	619/2008
	Каша гречневая	150	6,1	6,6	21	147,5	683/2008
	Сок ябл. пром.пр-ва	180	0,54	0	22,05	111,6	промыш.
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	промыш.
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	19,6	95,2	промыш.
Итого за обед		800	26,14	23,46	119,95	794,3	
Полдник							
	Йогурт пром.произв.	112,5	5,1	2,5	4,9	30,4	966/2008
	Шоколад пром.производства	25	4,1	7,7	20,1	223,6	промыш.
	Сок яблочный промышленного производства	180	2,8	1,4	25	98	668/1989
Итого за полдник		317,5	12	11,6	50	352	
ИТОГО за день		1658,75	57,14	54,76	253,95	1734,5	0

Витамины					Минеральные вещества							
С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(рет.экв /сут)	(мкг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)
4,06	0,13	0,152	62,79	1,63	117	155,5	33,9	1,18	143	0,007	0	0,481
1,06	0,09	0,11	97	0,57	88,9	80,1	17	0,78	64	0,007	0,0033	0,24
0,18	0	0,018	0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
9,7	0,08	0,04	15,2	0	49,9	24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029
15	0,3	0,32	174,99	2,2	275	275	62,5	3	256,1	0,023	0,0033	0,75
1,35	0,03	0,055	71,8	0,15	1,08	20,1	31,44	0,06	82,8	0,0006	0	0,018
0,57	0,05	0,17	74,7	0	46,64	57,2	11,7	0,08	51,74	0,001	0,0042	0,34
1,87	0,09	0,11	37	0,09	72,6	73,3	16,4	0,44	79,6	0,0066	0	0,37
1,13	0,067	0,028	35,4	0,16	60,3	74,3	10	0,62	71,8	0,01	0	0,18
2,34	0,072	0,027	41,4	0	12	12	10,8	1,08	41,4	0	0	0
0	0,06	0,06	0	0	70,2	52,2	11,1	1,08	2,16	0,0012	0	0,108
0	0,053	0,064	0	0	39,86	35,6	6,9	0,8	30,4	0,008	0,001	0,05
7,26	0,422	0,514	260,3	0,4	302,7	324,7	98,34	4,16	359,9	0,0274	0,0052	1,066
2,6	0,079	0,086	55,3	0	49,3	62,3	2,2	0,06	7,87	0,0074	0,0002	0,176
0	0,015	0,035	0	0	22,5	67	28,1	0,01	43,15	0	0,0043	0,095
6,4	0,088	0,084	49,8	1,5	93,2	35,8	7,2	1,73	114	0,0076	0	0,176
9	0,182	0,205	105,1	1,5	165	165,1	37,5	1,8	165	0,015	0,0045	0,447
31,26	0,904	1,039	540,4	4,1	742,7	764,8	198	8,96	781	0,0654	0,013	2,263

Возраст 7-11 лет

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)		
Завтрак							
	Омлет натуральный	150	12	10,15	17,15	215,4	438/2008
	Какао с молоком	180	2,35	2,05	5,8	106	959/2008
62,50	Бутерброд с маслом	52,5/10	4,2	5,5	19	125	1--3/2008
	Сок яблочно-виноградный выраб.пром.натуральн.	180	0,54	0	22,05	111,6	промыш.
Итого за завтрак		572,5	19,09	17,7	64	558	
Обед	Свеж.огурец	60	0,65	0,07	1,2	6,5	51/2008
	Щи с капуст. и карт.смет	200	5,12	7	12,5	191,7	187/2008
	Гуляш	90	9,5	10,3	14,9	153,4	591/2008
	Макаронные изд.отварные	150	6,1	6,6	26	177,5	683/2008
	Компот из изюма+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	промыш.
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	19,6	95,2	промыш.
Итого за обед		800	28,98	25,09	111	812,1	
Полдник							
	Снежок пром.произв.	112,5	3,03	2,5	5,73	44,4	промыш.
	Рожок песочный	80	6,75	8,27	37,2	287,1	20/2000
	Фрукты свежие (бананы)	138,75	2,22	0,83	7,07	20,5	847/2008
Итого за полдник		331,25	12	11,6	50	352	
ИТОГО за ДЕНЬ		1703,75	60,1	54,4	225	1722	0

Витамины					Минеральные вещества							
С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(рет.экв /сут)	(мкг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)
8,6	0,12	0,236	65,1	0,79	121,5	157	31,6	0,45	151,2	0,014	0,0063	0,294
2,29	0,045	0,05	15	0,09	94	54	8,6	0,75	36	0,003	0	0,026
1,78	0,062	0,037	53,5	1,62	47,5	52	11,5	0,77	46,4	0,004	0,0012	0,43
2,34	0,072	0,027	41,4	0	12	12	10,8	1,08	41,4	0	0	0
15,01	0,299	0,35	175	2,5	275	275	62,5	3,05	275	0,021	0,0075	0,75
3,5	0,11	0,067	1,7	0	19,5	20,1	5,5	0,26	39,4	0,001	0	0,007
1,2	0,061	0,1	73,6	0	27,3	61,7	42,8	0,48	176,24	0,003	0	0,35
1,5	0,06	0,14	112,1	1,5	74	90,4	19,33	0,17	116,24	0,001	0,0006	0,27
0,13	0,057	0,028	29,6	0	78,3	69,6	5	1,09	25,8	0,01	0	0,18
10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	25	0,15	20	0,001	0,004	0,05
0	0,06	0,06	0	0	70,2	52,2	11,1	1,08	2,16	0,0012	0	0,108
0	0,053	0,064	0	0	39,86	35,6	6,9	0,8	30,4	0,008	0,001	0,05
16,33	0,416	0,474	245	2,4	364,96	377,4	115,63	4,03	410,24	0,0252	0,0056	1,015
0,5	0,039	0,056	42,3	0,84	66,1	64,4	2,9	0,11	47,5	0,003	0,00005	0,01
0	0,101	0,07	43,4	0,66	62,3	60,1	28,5	0,45	69,7	0,004	0,0027	0,24
8,8	0,06	0,11	19,3	0	36,6	40,5	6,1	1,24	47,8	0,008	0,0013	0,2
9,3	0,2	0,236	105	1,5	165	165	37,5	1,8	165	0,015	0,0041	0,45
40,6	0,915	1,06	525	6,4	805	817	215,6	8,88	850	0,061	0,017	2,22

Возраст 7-11 лет

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)		
Завтрак							
	Каша мол.пшеничная с маслом	200	10,7	7,44	40	279,14	384/2008
62,50	Бутерброд с маслом	52,5/10	4,2	5,5	19	125	1--3/2008
	Чай с лимоном	180	0,36	0,09	9,44	50,06	943/2008
	Фрукты свежие (Мандарины)	138,75	1,97	0,27	11,5	40	847/2008
Итого за завтрак		561,25	17,23	13,3	79,94	494,2	
Обед							
	Помидор свежий	60	1,67	0,38	7	27,6	54/2008
	Суп картоф. с мак.изделиями	200	2,6	6,24	18	96	54/2008
	Котлета рыб."Любит."	90	5,5	8,54	17,1	155,7	152(101)1992
	Картоф.пюре	150	6,1	8,1	24	165	694/2008
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20	104,4	промыш.
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,4	19,6	95,2	промыш.
Итого за обед		800	21,81	24	115,5	699,7	
Полдник							
	Кекс столичный	75	9,6	9,2	30,85	205,6	47/сб.конд.изд.
	Кефир пром.производ.	112,5	1,8	2,5	3,45	44,4	промыш.
	Сок персиковый пром.натуральный	180	0,6	0	15,7	102	промыш.
Итого за полдник		367,5	12	11,7	50	352	0
итого за день		1728,75	51,04	49	245	1546	0

Витамины					Минеральные вещества							
С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	Йод	Se	F
(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(рет.экв /сут)	(мкг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
1,54	0,168	0,23	86,9	1,65	163,5	174	39,3	0,85	187,2	0,015	0,0063	0,23
1,78	0,062	0,037	53,5	1,62	47,5	52	11,5	0,77	46,4	0,004	0,0012	0,43
0,18	0	0,018	0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
9,7	0,08	0,04	15,2	0	49,9	24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029
13,2	0,31	0,325	155,6	3,27	280,1	265,4	62,4	2,66	282,7	0,028	0,0075	0,689
1	0,03	0,024	36	0	32,7	29,8	6,96	0,49	29,8	0,002	0	0,063
1,6	0,081	0,095	55,63	0,6	44,37	27,45	19,6	0,4	115,92	0,0071	0	0,484
0,6	0,052	0,063	86,2	0,23	71,15	73,9	27,21	0,1	142,97	0,004	0,00022	0,26
5,2	0,12	0,13	46,7	1,35	70,1	74	9,23	0,8	57,1	0,007	0,005	0,18
10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
0	0,06	0,06	0	0	70,2	52,2	11,1	1,08	2,16	0,0012	0	0,108
0	0,053	0,064	0	0	39,86	35,6	6,9	0,8	30,4	0,008	0,001	0,05
17,4	0,381	0,427	216,53	3,08	351,48	310,95	79,04	3,63	368,55	0,0323	0,0102	1,132
0,03	0,131	0,09	56,3	1,5	65,5	67,9	26,25	1,494	139,95	0,0134	0,0045	0,45
1,17	0,019	0,05	0,024	0	57,5	44,6	2,25	0,006	2,25	0,0016	0	0,016
8	0,03	0,06	48,7	0	42	52,5	9	0,3	22,8	0	0	0
9,2	0,18	0,2	105,02	1,5	165	165	37,5	1,8	165	0,015	0,0045	0,466
40	0,87	0,95	477,2	7,85	797	741,4	179	8,09	816,3	0,075	0,022	2,287