

Утверждаю:

Генеральный директор  
АО "Санаторий "Итиль"

  
" 18 " 05 2026 г. Л.Н. Самосудова



Примерное 14-дневное меню для детского  
санаторно-оздоровительного лагеря  
АО "Санаторий "Итиль"

Ульяновск, 2026

## Весна-лето для детей от 11 до 17 лет

День: понедельник

Неделя: первая

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак -1														
1	каша "Дружба"	250	11,6	18	3,1	223,4	0,09	0,5	0,45	0	127,7	71,95	3,3	16,67
2	Булка с маслом с сыром «Пошехонский»	100/10/ 20	12,1	17,15	51,49	399	0,158	0,32	0,102	0	227,2	42,7	42,7	164
3	Какао с молоком	200/20	5,2	5,5	28,1	176,7	0,049	1,5	0,03	0	182,62	24,6	0,678	5,168
4	<b>Всего на завтрак</b>		<b>28,9</b>	<b>40,65</b>	<b>82,69</b>	<b>799,1</b>	<b>0,297</b>	<b>2,32</b>	<b>0,582</b>	<b>0</b>	<b>537,52</b>	<b>139,25</b>	<b>46,678</b>	<b>185,838</b>
Завтрак-2														
5	Яблоко	200	0,8	0	22,6	92	0,01	13	0	0	16	11	9	0,03
6	<b>Всего в завтрак</b>		<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>22,6</b>	<b>92</b>	<b>0,01</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>0,03</b>
Обед														
7	Салат из свежих огурцов с р/м	100/5	0,82	4,9	3,26	61,3	0,028	14	0	0	42,6	14,8	0,92	0,82
8	Борщ на м/к бульоне со сметаной	350/15	12,7	14,5	20,8	212,1	1,8936	21,89	0,031	9,84	54,732	43,142	2,752	12,7416
9	Котлета из говядины	110	17,8	18	7,3	263	0	0	0	0	29	22	1,7	96,6
10	Макаронны отварные	200	7,23	4,8	48,1	253,7	0,14	0	0,025	0	14,4	11,35	1,13	7,23
11	Отвар шиповника вит «С»	200	0,45	0	28,1	107,3	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
11	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2
13	<b>Всего в обед</b>		<b>43,7</b>	<b>42,9</b>	<b>157,36</b>	<b>1111,4</b>	<b>2,1716</b>	<b>36,64</b>	<b>0,206</b>	<b>9,84</b>	<b>179,382</b>	<b>192,092</b>	<b>26,012</b>	<b>119,842</b>
Полдник														
14	печенье	25	1,4	0	28	112	0,08	80	0	0	6	36	0	0,6
15	Сок	200	4,16	2,08	30,72	150,4	0,032	0	0	0	52,8	48,8	8,8	0,72
16	<b>Всего в полдник</b>		<b>5,56</b>	<b>2,08</b>	<b>58,72</b>	<b>262,4</b>	<b>0,112</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>58,8</b>	<b>84,8</b>	<b>8,8</b>	<b>1,32</b>
Ужин -1														
17	куры порционно	100	25,96	26,3	1	343,83	1	0	1	0	22,8	38,52	4,28	25,96
18	Картофельное пюре	200	5,78	10	44,9	283,1	0,2742	43,9742	0,06	0	84	56,98	2,014	5,78
19	Помидоры свежие порционные	80	0,48	0	3,36	20	0,02	0,4	0,01	0			8,81	3,1
20	Йогурт	125	3,6	4	6	74,4	0,15	0	0,05	0			1,52	7,46
21	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0			9,5	1
22	Чай с сахаром	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0			0,06	0
23	<b>Всего в ужин</b>		<b>38,17</b>	<b>40,65</b>	<b>100,12</b>	<b>903,13</b>	<b>1,4842</b>	<b>44,3742</b>	<b>1,12</b>	<b>0</b>	<b>106,8</b>	<b>95,5</b>	<b>26,184</b>	<b>43,3</b>
Ужин - 2														
24	Молоко ультрапастеризованн ое	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
25	<b>Всего в ужин</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
26	<b>ИТОГО:</b>		<b>122,73</b>	<b>132,68</b>	<b>429,69</b>	<b>3286,03</b>	<b>4,1548</b>	<b>177,734</b>	<b>1,928</b>	<b>9,84</b>	<b>1138,5</b>	<b>712,642</b>	<b>144,674</b>	<b>350,53</b>

## Весна-лето для детей от 7 до 11 лет

День: понедельник

Неделя: первая

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак -1</b>														
1	каша "Дружба"	200	11,6	18	3,1	223,4	0,09	0,5	0,45	0	127,7	71,95	3,3	16,67
2	Булка с маслом с сыром «Пошехонский»	100/10/ 20	12,1	17,15	51,49	399	0,158	0,32	0,102	0	227,2	42,7	42,7	164
3	Какао с молоком	200/20	5,2	5,5	28,1	176,7	0,049	1,5	0,03	0	182,62	24,6	0,678	5,168
4	<b>Всего на завтрак</b>		<b>28,9</b>	<b>40,65</b>	<b>82,69</b>	<b>799,1</b>	<b>0,297</b>	<b>2,32</b>	<b>0,582</b>	<b>0</b>	<b>537,52</b>	<b>139,25</b>	<b>46,678</b>	<b>185,838</b>
<b>Завтрак-2</b>														
5	Яблоко	200	0,8	0	22,6	92	0,01	13	0	0	16	11	9	0,03
6	<b>Всего в завтрак</b>		<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>22,6</b>	<b>92</b>	<b>0,01</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>0,03</b>
<b>Обед</b>														
7	Салат из свежих огурцов с р/м	100/5	0,82	4,9	3,26	61,3	0,028	14	0	0	42,6	14,8	0,92	0,82
8	Борщ на м/к бульоне со сметаной	300/15	12,7	14,5	20,8	212,1	1,8936	21,89	0,031	9,84	54,732	43,142	2,752	12,7416
9	Котлета из говядины	100	17,8	18	7,3	263	0	0	0	0	29	22	1,7	96,6
10	Макароны отварные	200	7,23	4,8	48,1	253,7	0,14	0	0,025	0	14,4	11,35	1,13	7,23
11	Отвар шиповника вит «С»	200	0,45	0	28,1	107,3	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
11	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2
13	<b>Всего в обед</b>		<b>43,7</b>	<b>42,9</b>	<b>157,36</b>	<b>1111,4</b>	<b>2,1716</b>	<b>36,64</b>	<b>0,206</b>	<b>9,84</b>	<b>179,382</b>	<b>192,092</b>	<b>26,012</b>	<b>119,842</b>
<b>Полдник</b>														
14	печенье	25	1,4	0	28	112	0,08	80	0	0	6	36	0	0,6
15	Сок	200	4,16	2,08	30,72	150,4	0,032	0	0	0	52,8	48,8	8,8	0,72
16	<b>Всего в полдник</b>		<b>5,56</b>	<b>2,08</b>	<b>58,72</b>	<b>262,4</b>	<b>0,112</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>58,8</b>	<b>84,8</b>	<b>8,8</b>	<b>1,32</b>
<b>Ужин -1</b>														
17	куры порционно	100	25,96	26,3	1	343,83	1	0	1	0	22,8	38,52	4,28	25,96
18	Картофельное пюре	200	5,78	10	44,9	283,1	0,2742	43,9742	0,06	0			2,014	5,78
19	Помидоры свежие порционные	80	0,48	0	3,36	20	0,02	0,4	0,01	0			8,81	3,1
20	Йогурт	125	3,6	4	6	74,4	0,15	0	0,05	0			1,52	7,46
21	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0			9,5	1
22	Чай с сахаром	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0			0,06	0
23	<b>Всего в ужин</b>		<b>38,17</b>	<b>40,65</b>	<b>100,12</b>	<b>903,13</b>	<b>1,4842</b>	<b>44,3742</b>	<b>1,12</b>	<b>0</b>	<b>22,8</b>	<b>38,52</b>	<b>26,184</b>	<b>43,3</b>
<b>Ужин - 2</b>														
24	Молоко ультрапастеризованн ое	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
25	<b>Всего в ужин</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
26	<b>ИТОГО:</b>		<b>122,73</b>	<b>132,68</b>	<b>429,69</b>	<b>3286,03</b>	<b>4,1548</b>	<b>177,734</b>	<b>1,928</b>	<b>9,84</b>	<b>1054,5</b>	<b>655,662</b>	<b>144,674</b>	<b>350,53</b>

## Весна-лето для детей от 11 до 17 лет

День: вторник

Неделя: первая

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак -1</b>														
1	Омлет натуральный	130	11,6	18	3,1	223,4	0,09	0,5	0,45	0	127,7	71,95	3,3	16,67
2	Салат из моркови на р/м	80/10	0,57	5,03	4,57	65,03	0,02	2,2	0	0	22,4	16,7	0,52	0,57
3	Булка с маслом	100/10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46
4	Кофе с молоком	200/20	4,208	4,824	27,014	162,16	0,045	1,5	0,03	0	182,1	21	0,29	4,2
5	<b>Всего на завтрак</b>		<b>23,838</b>	<b>39,004</b>	<b>86,174</b>	<b>775,39</b>	<b>0,305</b>	<b>4,2</b>	<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>359,4</b>	<b>142,95</b>	<b>5,63</b>	<b>28,9</b>
<b>Завтрак-2</b>														
7	Апельсин	200	0,18	0	22,6	76	0,08	120	0	0	68	46	26	0,6
8	<b>Всего в завтрак</b>		<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>22,6</b>	<b>76</b>	<b>0,08</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>	<b>46</b>	<b>26</b>	<b>0,6</b>
<b>обед</b>														
9	Помидоры порционные с р.м	80/5	1,36	4,995	7,6	79,3	0,04	34,4	0	0	24,8	11,2	0,64	1,36
10	Рассольник на к/м бульоне	350/15	14,6	15,9	34,8	284,9	2,7	22,5	0,04	10,9	41,1	42,6	3,7	15,7
11	Гуляш из говядины	115/5	17,7	17,9	5,39	254,2	0,09	0	0	0	3,5	8,5	0,9	6
12	Картофельное пюре	200	5,78	10,066	44,992	283,08	0,27	43,9	0,06	0	84	56,98	2,014	5,78
13	Компот из смеси с/ф вит «С»	200	0,45	0	28,13	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,6	13,8	0,51	0,45
14	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2
15	<b>Всего в обед</b>		<b>44,59</b>	<b>49,561</b>	<b>170,71</b>	<b>1222,74</b>	<b>3,21</b>	<b>101,55</b>	<b>0,25</b>	<b>10,9</b>	<b>192</b>	<b>220,08</b>	<b>26,764</b>	<b>31,29</b>
<b>Полдник</b>														
16	Бутерброд горячий с сыром	60	12,14	17,15	51,49	399	0,158	0,32	0,102	0	227,2	42,7	164	12,14
17	Кисель	200	1,06	0	38,94	412,3	0,06	60	0	0	8,7	0	0,51	1,06
18	Яблоко	100	0,9	0	11,3	38	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
19	<b>Всего в полдник</b>		<b>14,1</b>	<b>17,15</b>	<b>101,73</b>	<b>849,3</b>	<b>0,258</b>	<b>120,32</b>	<b>0,102</b>	<b>0</b>	<b>269,9</b>	<b>65,7</b>	<b>177,51</b>	<b>13,5</b>
<b>Ужин -1</b>														
20	Капустная запеканка с мясом	250	21,432	16,725	32,113	298,26	0,2232	112,8	0,004	0	126,29	61,59	4,891	21,432
20	Рыбное филе с овощами	110/5	23,1	18,75	12,74	256,3	0	0	0	0	0	0	0	0
21	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1
22	Чай с сахаром	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
23	<b>Всего в ужин</b>		<b>46,882</b>	<b>35,825</b>	<b>89,713</b>	<b>736,36</b>	<b>0,2632</b>	<b>112,8</b>	<b>0,004</b>	<b>0</b>	<b>137,19</b>	<b>105,09</b>	<b>14,451</b>	<b>22,432</b>
<b>Ужин - 2</b>														
24	Молоко ультрапастеризованное	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
24	<b>Всего в ужин</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
25	<b>ИТОГО:</b>		<b>135,19</b>	<b>147,94</b>	<b>479,13</b>	<b>3777,79</b>	<b>4,1962</b>	<b>460,27</b>	<b>0,906</b>	<b>10,9</b>	<b>1266,49</b>	<b>769,82</b>	<b>278,355</b>	<b>96,922</b>

## Весна-лето для детей от 7 до 11 лет

День: вторник

Неделя: первая

№ п/п	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Наименование блюда				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P
	1		2	3	4	5									
Завтрак -1															
1	Омлет натуральный	130	11,6	18	3,1	223,4	0,09	0,5	0,45	0	127,7	71,95	3,3	16,67	
2	Салат из моркови на р/м	80/10	0,57	5,03	4,57	65,03	0,02	2,2	0	0	22,4	16,7	0,52	0,57	
3	Булка с маслом	100/10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46	
4	Кофе с молоком	200/20	4,208	4,824	27,014	162,16	0,045	1,5	0,03	0	182,1	21	0,29	4,2	
5	<b>Всего на завтрак</b>		<b>23,838</b>	<b>39,004</b>	<b>86,174</b>	<b>775,39</b>	<b>0,305</b>	<b>4,2</b>	<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>359,4</b>	<b>142,95</b>	<b>5,63</b>	<b>28,9</b>	
Завтрак-2															
7	Апельсин	200	0,18	0	22,6	76	0,08	120	0	0	68	46	26	0,6	
8	<b>Всего в завтрак</b>		<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>22,6</b>	<b>76</b>	<b>0,08</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>68</b>	<b>46</b>	<b>26</b>	<b>0,6</b>	
обед															
9	Помидоры порционные с р.м	80/5	1,36	4,995	7,6	79,3	0,04	34,4	0	0	24,8	11,2	0,64	1,36	
10	Рассольник на к/м бульоне	300/15	14,6	15,9	34,8	284,9	2,7	22,5	0,04	10,9	41,1	42,6	3,7	15,7	
11	Гуляш из говядины	115/5	17,7	17,9	5,39	254,2	0,09	0	0	0	3,5	8,5	0,9	6	
12	Картофельное пюре	200	5,78	10,066	44,992	283,08	0,27	43,9	0,06	0	84	56,98	2,014	5,78	
13	Компот из смеси с/ф вит «С»	200	0,45	0	28,13	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,6	13,8	0,51	0,45	
14	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2	
15	<b>Всего в обед</b>		<b>44,59</b>	<b>49,561</b>	<b>170,71</b>	<b>1222,74</b>	<b>3,21</b>	<b>101,55</b>	<b>0,25</b>	<b>10,9</b>	<b>192</b>	<b>220,08</b>	<b>26,764</b>	<b>31,29</b>	
Полдник															
16	Бутерброд горячий с сыром	60	12,14	17,15	51,49	399	0,158	0,32	0,102	0	227,2	42,7	164	12,14	
17	Кисель	200	1,06	0	38,94	412,3	0,06	60	0	0	8,7	0	0,51	1,06	
18	Яблоко	100	0,9	0	11,3	38	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3	
19	<b>Всего в полдник</b>		<b>14,1</b>	<b>17,15</b>	<b>101,73</b>	<b>849,3</b>	<b>0,258</b>	<b>120,32</b>	<b>0,102</b>	<b>0</b>	<b>269,9</b>	<b>65,7</b>	<b>177,51</b>	<b>13,5</b>	
Ужин -1															
20	Капустная запеканка с мясом	250	21,432	16,725	32,113	298,26	0,2232	112,8	0,004	0	126,29	61,59	4,891	21,432	
20	Рыбное филе с овощами	110/5	23,1	18,75	12,74	256,3	0	0	0	0	0	0	0	0	
21	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1	
22	Чай с сахаром	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0	
23	<b>Всего в ужин</b>		<b>46,882</b>	<b>35,825</b>	<b>89,713</b>	<b>736,36</b>	<b>0,2632</b>	<b>112,8</b>	<b>0,004</b>	<b>0</b>	<b>137,19</b>	<b>105,09</b>	<b>14,451</b>	<b>22,432</b>	
Ужин - 2															
24	Молоко ультрапастеризованное	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2	
24	<b>Всего в ужин</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>	
25	<b>ИТОГО:</b>		<b>135,19</b>	<b>147,94</b>	<b>479,13</b>	<b>3777,79</b>	<b>4,1962</b>	<b>460,27</b>	<b>0,906</b>	<b>10,9</b>	<b>1266,49</b>	<b>769,82</b>	<b>278,355</b>	<b>96,922</b>	

## Весна-лето для детей от 11 до 17 лет

День: среда

Неделя: первая

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак -1</b>														
1	Каша пшеничная	250	8,516	9,343	43,903	279,3	0,1476	1,5	0,055	0	182,8	21,15	2,622	8,516
2	Булка с маслом с сыром	100/10/20	12,14	17,15	51,49	399	0,158	0,32	0,102	0	227,2	42,7	42,7	164
3	Какао с молоком	200/20	5,168	5,5	28,126	176,7	0,049	1,5	0,03	0	182,62	24,6	0,678	5,168
4	<b>Всего на завтрак</b>		<b>25,824</b>	<b>31,993</b>	<b>123,52</b>	<b>855</b>	<b>0,3546</b>	<b>3,32</b>	<b>0,187</b>	<b>0</b>	<b>592,62</b>	<b>88,45</b>	<b>46</b>	<b>177,684</b>
<b>Завтрак-2</b>														
5	Банан	200	0,9	0	11,3	38	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
6	<b>Всего в завтрак</b>		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>38</b>	<b>0,04</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>23</b>	<b>13</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>														
7	Винегрет	100/10	1,51	10,02	7,372	44,42	0,0207	11,2	0	0	41,25	15,98	0,954	1,51
8	Суп вермишелевый	300/10	13,166	13,274	29,477	229,78	2,5602	12,002	0,025	22,317	21,9125	29,035	3,9745	13,1663
9	Рулет мясной с луком и яйцом	100	22,831	13,295	51,525	245,43	0,1095	5,075	5,0975	1,1	64,03	39,03	7,114	22,831
10	Капуста тушёная	250	6,274	8,282	37,042	209,73	0,1916	85,1416	0,05	0	147,35	60,18	3,34	6,274
11	Компот из с/ф вит «С»	200	0,45	0	28,135	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
12	Груша	100	0,4	0	10,70	84	0,04	10	0	0	38	32	24	4,6
13	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2
14	<b>Всего в обед</b>		<b>49,331</b>	<b>45,571</b>	<b>214,05</b>	<b>1134,62</b>	<b>3,032</b>	<b>124,169</b>	<b>5,3225</b>	<b>23,417</b>	<b>351,193</b>	<b>277,025</b>	<b>58,8925</b>	<b>50,8313</b>
<b>Полдник</b>														
15	Сок	200	4,16	2,08	30,72	150,4	0,032	0	0	0	52,8	48,8	8,8	0,72
16	Печенье	25	1,4	0	28	112	0,08	80	0	0	6	36	0	0,6
17	<b>Всего в полдник</b>		<b>5,56</b>	<b>2,08</b>	<b>58,72</b>	<b>262,4</b>	<b>0,112</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>58,8</b>	<b>84,8</b>	<b>8,8</b>	<b>1,32</b>
<b>Ужин -1</b>														
18	Овощное рагу с	300	23,604	27,312	39,62	487,34	0,2993	35,256	35,369	0	69,1	79,34	13,36	23,6039
19	Пудинг творожный	150	21,7	5,8	16,9	214,4	0	0	0	0	0	0	0	0
20	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1
21	Чай с сахаром	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
22	<b>Всего в ужин</b>		<b>47,654</b>	<b>33,462</b>	<b>101,38</b>	<b>883,54</b>	<b>0,3393</b>	<b>35,256</b>	<b>35,369</b>	<b>0</b>	<b>80</b>	<b>122,84</b>	<b>22,92</b>	<b>24,6039</b>
<b>Ужин - 2</b>														
23	Молоко ультрапастеризованное	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
24	<b>Всего в ужин</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
25	<b>ИТОГО:</b>		<b>134,87</b>	<b>119,51</b>	<b>517,17</b>	<b>3291,56</b>	<b>3,9579</b>	<b>304,145</b>	<b>40,8985</b>	<b>23,417</b>	<b>1356,61</b>	<b>786,115</b>	<b>177,613</b>	<b>254,939</b>

## Весна-лето для детей от 7 до 11 лет

День: среда

Неделя: первая

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак -1														
1	Каша пшеничная	250	8,516	9,343	43,903	279,3	0,1476	1,5	0,055	0	182,8	21,15	2,622	8,516
2	Булка с маслом с сыром	100/10/20	12,14	17,15	51,49	399	0,158	0,32	0,102	0	227,2	42,7	42,7	164
3	Какао с молоком	200/20	5,168	5,5	28,126	176,7	0,049	1,5	0,03	0	182,62	24,6	0,678	5,168
4	<b>Всего на завтрак</b>		<b>25,824</b>	<b>31,993</b>	<b>123,52</b>	<b>855</b>	<b>0,3546</b>	<b>3,32</b>	<b>0,187</b>	<b>0</b>	<b>592,62</b>	<b>88,45</b>	<b>46</b>	<b>177,684</b>
Завтрак-2														
5	Банан	200	0,9	0	11,3	38	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
6	<b>Всего в завтрак</b>		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>38</b>	<b>0,04</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>23</b>	<b>13</b>	<b>0,3</b>
Обед														
7	Салат из свеж. помидор	80/10	1,51	10,02	7,372	44,42	0,0207	11,2	0	0	41,25	15,98	0,954	1,51
8	Суп вермишелевый с мясом, картофелем	300/10	13,166	13,274	29,477	229,78	2,5602	12,002	0,025	22,317	21,9125	29,035	3,9745	13,1663
9	Рулет мясной с луком и яйцом	100	22,831	13,295	51,525	245,43	0,1095	5,075	5,0975	1,1	64,03	39,03	7,114	22,831
10	Капуста тушёная	200	6,274	8,282	37,042	209,73	0,1916	85,1416	0,05	0	147,35	60,18	3,34	6,274
11	Компот из свеж.ягод	200	0,45	0	28,135	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
12	Груша	100	0,4	0	10,70	84	0,04	10	0	0	38	32	24	4,6
13	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2
14	<b>Всего в обед</b>		<b>49,331</b>	<b>45,571</b>	<b>214,05</b>	<b>1134,62</b>	<b>3,032</b>	<b>124,169</b>	<b>5,3225</b>	<b>23,417</b>	<b>351,193</b>	<b>277,025</b>	<b>58,8925</b>	<b>50,8313</b>
Полдник														
15	Сок	200	4,16	2,08	30,72	150,4	0,032	0	0	0	52,8	48,8	8,8	0,72
16	Печенье	25	1,4	0	28	112	0,08	80	0	0	6	36	0	0,6
17	<b>Всего в полдник</b>		<b>5,56</b>	<b>2,08</b>	<b>58,72</b>	<b>262,4</b>	<b>0,112</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>58,8</b>	<b>84,8</b>	<b>8,8</b>	<b>1,32</b>
Ужин -1														
18	Свиное рагу с картофелем	300	23,604	27,312	39,62	487,34	0,2993	35,256	35,369	0	69,1	79,34	13,36	23,6039
19	Пудинг творожный	150	21,7	5,8	16,9	214,4	0	0	0	0	0	0	0	0
20	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1
21	Компот из с/ф	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
22	<b>Всего в ужин</b>		<b>47,654</b>	<b>33,462</b>	<b>101,38</b>	<b>883,54</b>	<b>0,3393</b>	<b>35,256</b>	<b>35,369</b>	<b>0</b>	<b>80</b>	<b>122,84</b>	<b>22,92</b>	<b>24,6039</b>
Ужин - 2														
23	Молоко ультрапастеризованное	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
24	<b>Всего в ужин</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
25	<b>ИТОГО:</b>		<b>134,87</b>	<b>119,51</b>	<b>517,17</b>	<b>3291,56</b>	<b>3,9579</b>	<b>304,145</b>	<b>40,8985</b>	<b>23,417</b>	<b>1356,61</b>	<b>786,115</b>	<b>177,613</b>	<b>254,939</b>

## Весна-лето для детей от 11 до 17 лет

День: четверг

Неделя: первая

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак -1</b>														
1	Каша манная	250/5	8,53	8,465	58,045	328,4	0,282	1	0,045	5	151,1	14,15	3,08	8,53
2	Булка с маслом с сыром	100/10/20	12,14	17,15	51,49	399	0,158	0,32	0,102	0	227,2	42,7	42,7	164
3	Какао с молоком	200/20	5,168	5,5	28,126	176,7	0,049	1,5	0,03	0	182,62	24,6	0,678	5,168
4	<b>Всего на завтрак</b>		<b>25,838</b>	<b>31,115</b>	<b>137,66</b>	<b>904,1</b>	<b>0,489</b>	<b>2,82</b>	<b>0,177</b>	<b>5</b>	<b>560,92</b>	<b>81,45</b>	<b>46,458</b>	<b>177,698</b>
<b>Завтрак-2</b>														
5	Апельсин	100	0,9	0	11,3	38	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
6	<b>Всего в завтрак</b>		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>38</b>	<b>0,04</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>23</b>	<b>13</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>														
7	Свежие помидоры порц.	80/5	0,48	4,995	3,36	64,9	0,048	20	0	0	11,2	16	1,12	0,48
8	Суп картофельный на к/м бульоне	300	13,19	10,783	39,634	257,809	0,2083	29,01	0,025	0	30,3273	79,5203	2,858	13,1895
9	Фрикадельки из говядины	105	17,75	14,3	7,2	230	0,07085	0,55	0,036	0	21,0709	20,9	1,665	96,69
10	Овощи припущенные капуста, кабачки	250	6,274	8,282	37,042	209,73	0,1916	85,1416	0,05	0	147,35	60,18	3,34	6,274
11	Компот из с/ф вит «С»	200	0,45	0	28,135	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
12	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2
13	Банан	100	0,9	0	11,3	38	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
13	<b>Всего в обед</b>		<b>43,744</b>	<b>39,06</b>	<b>176,47</b>	<b>1121,7</b>	<b>0,66875</b>	<b>195,452</b>	<b>0,261</b>	<b>0</b>	<b>282,598</b>	<b>300,4</b>	<b>41,493</b>	<b>119,384</b>
<b>Полдник</b>														
14	Сок	200	1,4	0	28	112	0,08	80	0	0	6	36	0	0,6
15	Вафля	25	0,85	7,55	16,175	132,5	0,01	0	0	0	2	8,25	0,5	0,125
16	<b>Всего в полдник</b>		<b>2,25</b>	<b>7,55</b>	<b>44,175</b>	<b>244,5</b>	<b>0,09</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>44,25</b>	<b>0,5</b>	<b>0,725</b>
<b>Ужин -1</b>														
17	Бефстроганов	100	16,584	19,091	6,66	263,7	0,0749	2,5	0,016	0	35,85	23,05	2,346	16,584
18	Гречка отварная	200/5	12	6,595	64,545	347,1	0,5035	0	0,025	0	67,6	93,25	7,61	12
19	Омлет паровой	115/5	11,67	15,94	3,09	2,2	0	0	0	0	0	0	0	0
20	Свекла тушеная с яблоками и курагой	100	1,59	3,74	11,95	87,42	0	0	0	0	0	0	0	0
21	Хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1
22	Чай с сахаром	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
23	<b>Всего в ужин</b>		<b>44,194</b>	<b>45,716</b>	<b>131,11</b>	<b>882,22</b>	<b>0,6184</b>	<b>2,5</b>	<b>0,041</b>	<b>0</b>	<b>114,35</b>	<b>159,8</b>	<b>19,516</b>	<b>29,584</b>
<b>Ужин - 2</b>														
24	Молоко ультрапастеризованное	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
25	<b>Всего в ужин</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
25	<b>ИТОГО:</b>		<b>122,53</b>	<b>129,84</b>	<b>508,91</b>	<b>3308,52</b>	<b>1,98615</b>	<b>342,172</b>	<b>0,499</b>	<b>5</b>	<b>1239,87</b>	<b>798,9</b>	<b>148,967</b>	<b>327,891</b>

## Весна-лето для детей от 7 до 11 лет

День: четверг

Неделя: первая

№ п/п	Прием пищи		Масса порции	пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	блюда														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак -1															
1	Каша манная	200/5	8,53	8,465	58,045	328,4	0,282	1	0,045	5	151,1	14,15	3,08	8,53	
2	Булка с маслом с сыром	100/10/20	12,14	17,15	51,49	399	0,158	0,32	0,102	0	227,2	42,7	42,7	164	
3	Какао с молоком	200/20	5,168	5,5	28,126	176,7	0,049	1,5	0,03	0	182,62	24,6	0,678	5,168	
4	<b>Всего на завтрак</b>		<b>25,838</b>	<b>31,115</b>	<b>137,66</b>	<b>904,1</b>	<b>0,489</b>	<b>2,82</b>	<b>0,177</b>	<b>5</b>	<b>560,92</b>	<b>81,45</b>	<b>46,458</b>	<b>177,698</b>	
Завтрак-2															
5	Апельсин	100	0,9	0	11,3	38	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3	
6	<b>Всего в завтрак</b>		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>38</b>	<b>0,04</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>23</b>	<b>13</b>	<b>0,3</b>	
Обед															
7	Свежие помидоры порц.	80/5	0,48	4,995	3,36	64,9	0,048	20	0	0	11,2	16	1,12	0,48	
8	Суп картофельный на к/м бульоне	300	13,19	10,783	39,634	257,809	0,2083	29,01	0,025	0	30,3273	79,5203	2,858	13,1895	
9	Фрикадельки из говядины	105	17,75	14,3	7,2	230	0,07085	0,55	0,036	0	21,0709	20,9	1,665	96,69	
10	Овощи припущенные капуста, кабачки	250	6,274	8,282	37,042	209,73	0,1916	85,1416	0,05	0	147,35	60,18	3,34	6,274	
11	Компот из свеж. ягод	200	0,45	0	28,135	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45	
12	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2	
13	Банан	100	0,9	0	11,3	38	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3	
13	<b>Всего в обед</b>		<b>43,744</b>	<b>39,06</b>	<b>176,47</b>	<b>1121,7</b>	<b>0,66875</b>	<b>195,452</b>	<b>0,261</b>	<b>0</b>	<b>282,598</b>	<b>300,4</b>	<b>41,493</b>	<b>119,384</b>	
Полдник															
14	Сок	200	1,4	0	28	112	0,08	80	0	0	6	36	0	0,6	
15	Вафля	25	0,85	7,55	16,175	132,5	0,01	0	0	0	2	8,25	0,5	0,125	
16	<b>Всего в полдник</b>		<b>2,25</b>	<b>7,55</b>	<b>44,175</b>	<b>244,5</b>	<b>0,09</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>44,25</b>	<b>0,5</b>	<b>0,725</b>	
Ужин -1															
17	Бефстроганов	100	16,584	19,091	6,66	263,7	0,0749	2,5	0,016	0	35,85	23,05	2,346	16,584	
18	Гречка отварная	200/5	12	6,595	64,545	347,1	0,5035	0	0,025	0	67,6	93,25	7,61	12	
19	Омлет паровой	115/5	11,67	15,94	3,09	2,2	0	0	0	0	0	0	0	0	
20	Свекла тушеная с яблоками и курагой	100	1,59	3,74	11,95	87,42	0	0	0	0	0	0	0	0	
21	Хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1	
22	Компот из с/ф	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0	
23	<b>Всего в ужин</b>		<b>44,194</b>	<b>45,716</b>	<b>131,11</b>	<b>882,22</b>	<b>0,6184</b>	<b>2,5</b>	<b>0,041</b>	<b>0</b>	<b>114,35</b>	<b>159,8</b>	<b>19,516</b>	<b>29,584</b>	
Ужин - 2															
24	Молоко ультрапастеризованное	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2	
25	<b>Всего в ужин</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>	
25	<b>ИТОГО:</b>		<b>122,53</b>	<b>129,84</b>	<b>508,91</b>	<b>3308,52</b>	<b>1,98615</b>	<b>342,172</b>	<b>0,499</b>	<b>5</b>	<b>1239,87</b>	<b>798,9</b>	<b>148,967</b>	<b>327,891</b>	

## Весна-лето для детей от 11 до 17 лет

День: пятница

Неделя: первая

№ п/п	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Наименование блюда				В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Б		Ж	У	8									
<b>Завтрак -1</b>														
1	Омлет натуральный	160	16,67	24,52	28,595	295,4	0,0995	0,5	0,45	0	127,7	71,95	3,3	16,67
2	Салат из моркови	50/5	0,572	5,039	4,577	65,03	0,0264	2,2	0	0	22,44	16,72	0,528	0,572
3	Булка с маслом	100/10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46
4	Кофе «народный» с молоком	200/20	4,208	4,824	27,014	162,16	0,045	1,5	0,03	0	182,1	21	0,29	4,208
5	<b>Всего на завтрак</b>		<b>28,91</b>	<b>45,533</b>	<b>111,68</b>	<b>847,39</b>	<b>0,3209</b>	<b>4,2</b>	<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>359,44</b>	<b>142,97</b>	<b>5,638</b>	<b>28,91</b>
<b>Завтрак-2</b>														
6	Апельсин	100	0,9	0	11,3	38	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
7	<b>Всего в завтрак</b>		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>38</b>	<b>0,04</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>23</b>	<b>13</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>														
8	Салат с луком на р/м	80/10	1,36	4,995	7,6	79,3	0,04	34,4	0	0	24,8	11,2	0,64	1,36
9	Суп с клёцками на м/к бульоне	300	13,662	13,71	24,229	207,872	2,5786	12,225	0,039	9,84	23,9925	31,195	2,5369	13,6623
10	Биточек	70	96,69	9,511	5,401	143,58	0,07085	0,55	0,036	0	21,0709	20,9	1,665	96,69
11	Гороховое пюре	200	23	1,6	57,7	323	0,9	0	0	0	89	88	7	23
12	Компот из с/ф вит «С»	200	0,45	0	28,135	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
13	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2
14	<b>Всего в обед</b>		<b>139,86</b>	<b>30,516</b>	<b>172,86</b>	<b>1075,01</b>	<b>3,69945</b>	<b>47,925</b>	<b>0,225</b>	<b>9,84</b>	<b>197,513</b>	<b>252,095</b>	<b>31,3519</b>	<b>137,162</b>
<b>Полдник</b>														
15	Печенье	40	4,16	2,08	30,72	150,4	0,032	0	0	0	52,8	48,8	8,8	0,72
16	Сок	200	1,4	0	28	112	0,08	80	0	0	6	36	0	0,6
17	<b>Всего в полдник</b>		<b>5,56</b>	<b>2,08</b>	<b>58,72</b>	<b>262,4</b>	<b>0,112</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>58,8</b>	<b>84,8</b>	<b>8,8</b>	<b>1,32</b>
<b>Ужин -1</b>														
18	Капустная запеканка	250	21,432	16,725	32,113	298,26	0,2232	112,8	0,004	0	126,29	61,59	4,891	21,432
19	соус	50	3,1863	6,4089	5,8455	66,8555	0,0247	0,401	0,012	0	5,0285	7,2285	8,8165	3,1863
20	Булка с маслом	100/10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05	0	27,2	33,3	1,52	7,46
21	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1
22	Чай с сахаром	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
23	<b>Всего в ужин</b>		<b>34,428</b>	<b>34,634</b>	<b>134,31</b>	<b>871,716</b>	<b>0,4379</b>	<b>113,201</b>	<b>0,066</b>	<b>0</b>	<b>169,419</b>	<b>145,619</b>	<b>24,7875</b>	<b>33,0783</b>
<b>Ужин - 2</b>														
24	Молоко ультрапастеризованное	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
25	<b>Всего в ужин</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
25	<b>ИТОГО:</b>		<b>215,26</b>	<b>119,16</b>	<b>497,07</b>	<b>3212,52</b>	<b>4,69025</b>	<b>306,726</b>	<b>0,841</b>	<b>9,84</b>	<b>1059,17</b>	<b>838,484</b>	<b>111,577</b>	<b>200,971</b>

## Весна-лето для детей от 7 до 11 лет

День: пятница

Неделя: первая

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак -1														
1	Омлет натуральный	100	16,67	24,52	28,595	295,4	0,0995	0,5	0,45	0	127,7	71,95	3,3	16,67
3	Булка с маслом с сыром	100/10/20	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46
4	Кофе «народный» с молоком	200/20	4,208	4,824	27,014	162,16	0,045	1,5	0,03	0	182,1	21	0,29	4,208
5	<b>Всего на завтрак</b>		<b>28,338</b>	<b>40,494</b>	<b>107,1</b>	<b>782,36</b>	<b>0,2945</b>	<b>2</b>	<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>337</b>	<b>126,25</b>	<b>5,11</b>	<b>28,338</b>
Завтрак-2														
6	Апельсин	100	0,9	0	11,3	38	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
7	<b>Всего в завтрак</b>		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>38</b>	<b>0,04</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>23</b>	<b>13</b>	<b>0,3</b>
Обед														
8	Долька свеж. огурца	50/10	1,36	4,995	7,6	79,3	0,04	34,4	0	0	24,8	11,2	0,64	1,36
9	Суп с клецками на м/к бульоне	300	13,662	13,71	24,229	207,872	2,5786	12,225	0,039	9,84	23,9925	31,195	2,5369	13,6623
10	Тефтели из говядины	100	96,69	9,511	5,401	143,58	0,07085	0,55	0,036	0	21,0709	20,9	1,665	96,69
11	Гороховое пюре	200	23	1,6	57,7	323	0,9	0	0	0	89	88	7	23
12	Компот из с/ф вит «С»	200	0,45	0	28,135	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
13	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2
14	<b>Всего в обед</b>		<b>139,86</b>	<b>30,516</b>	<b>172,86</b>	<b>1075,01</b>	<b>3,69945</b>	<b>47,925</b>	<b>0,225</b>	<b>9,84</b>	<b>197,513</b>	<b>252,095</b>	<b>31,3519</b>	<b>137,162</b>
Полдник														
15	Печенье	40	4,16	2,08	30,72	150,4	0,032	0	0	0	52,8	48,8	8,8	0,72
16	Сок	200	1,4	0	28	112	0,08	80	0	0	6	36	0	0,6
17	<b>Всего в полдник</b>		<b>5,56</b>	<b>2,08</b>	<b>58,72</b>	<b>262,4</b>	<b>0,112</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>58,8</b>	<b>84,8</b>	<b>8,8</b>	<b>1,32</b>
Ужин -1														
18	Капустная запеканка с мясом	250	21,432	16,725	32,113	298,26	0,2232	112,8	0,004	0	126,29	61,59	4,891	21,432
19	соус	50	3,1863	6,4089	5,8455	66,8555	0,0247	0,401	0,012	0	5,0285	7,2285	8,8165	3,1863
20	Булка с маслом	100/10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05	0	27,2	33,3	1,52	7,46
21	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1
22	Чай с сахаром	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
23	<b>Всего в ужин</b>		<b>34,428</b>	<b>34,634</b>	<b>134,31</b>	<b>871,716</b>	<b>0,4379</b>	<b>113,201</b>	<b>0,066</b>	<b>0</b>	<b>169,419</b>	<b>145,619</b>	<b>24,7875</b>	<b>33,0783</b>
Ужин - 2														
24	Молоко ультрапастеризованное	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
25	<b>Всего в ужин</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
25	<b>ИТОГО:</b>		<b>214,69</b>	<b>114,12</b>	<b>492,49</b>	<b>3147,49</b>	<b>4,66385</b>	<b>304,526</b>	<b>0,841</b>	<b>9,84</b>	<b>1036,73</b>	<b>821,764</b>	<b>111,049</b>	<b>200,399</b>

## Весна-лето для детей от 11 до 17 лет

День: суббота

Неделя: первая

№ п/п	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Наименование				В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Б		Ж	У	8									
Завтрак -1														
1	Каша рисовая	250/5	8,08	9,255	59,59	339,45	0,089	1,5	0,055	0	195,3	32,7	1,18	8,08
2	Булка с маслом с сыром	100/10/20	12,14	17,15	51,49	399	0,158	0,32	0,102	0	227,2	42,7	42,7	164
3	Какао с молоком	200/20	5,168	5,5	28,126	176,7	0,049	1,5	0,03	0	182,62	24,6	0,678	5,168
4	<b>Всего на завтрак</b>		<b>25,388</b>	<b>31,905</b>	<b>139,21</b>	<b>915,15</b>	<b>0,296</b>	<b>3,32</b>	<b>0,187</b>	<b>0</b>	<b>605,12</b>	<b>100</b>	<b>44,558</b>	<b>177,248</b>
Завтрак-2														
5	Апельсин	100	0,9	0	11,3	38	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
6	<b>Всего в завтрак</b>		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>38</b>	<b>0,04</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>23</b>	<b>13</b>	<b>0,3</b>
Обед														
7	Салат из свежих овощей на масле	80/5	1,36	4,995	8,64	83,3	0,016	8	0	0	29,6	34,4	1,12	1,36
8	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	300/10	13,88	14,37	32,089	252,848	1,9536	20,2256	0,031	9,84	38,4125	40,655	2,7485	13,8803
9	Плов	250	19,57	16,985	56,2	382,21	0,116	0,85	0,004	0	36,7	37,85	3,512	19,57
10	Компот из с/ф вит «С»	200	0,45	0	28,135	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
11	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2
12	<b>Всего в обед</b>		<b>39,96</b>	<b>37,05</b>	<b>174,86</b>	<b>1039,62</b>	<b>2,1956</b>	<b>29,8256</b>	<b>0,185</b>	<b>9,84</b>	<b>143,363</b>	<b>213,705</b>	<b>26,8905</b>	<b>37,2603</b>
Полдник														
13	Блины	100/5	7,391	6,446	45,146	278,533	0,4405	0,2	0,059	0	46,44	16,446	1,002	7,391
14	Кисель	200	1,06	0	38,94	412,3	0,06	60	0	0	8,7	0	0,51	1,06
15	<b>Всего в полдник</b>		<b>8,451</b>	<b>6,446</b>	<b>84,086</b>	<b>690,833</b>	<b>0,5005</b>	<b>60,2</b>	<b>0,059</b>	<b>0</b>	<b>55,14</b>	<b>16,446</b>	<b>1,512</b>	<b>8,451</b>
Ужин -1														
16	Жаркое по-домашнему	300	17,272	16,765	43,856	333,97	0,311	42,756	0,01	0	43	72,95	12,492	17,272
17	Салат из капусты на масле	50/10	1,36	4,995	7,6	79,3	0,04	34,4	0	0	24,8	11,2	0,64	1,36
18	Булка с маслом	100/10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05	0	27,2	33,3	1,52	7,46
19	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1
20	Чай с сахаром	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
21	<b>Всего в ужин</b>		<b>28,442</b>	<b>33,26</b>	<b>147,81</b>	<b>919,87</b>	<b>0,541</b>	<b>77,156</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>105,9</b>	<b>160,95</b>	<b>24,212</b>	<b>27,092</b>
Ужин - 2														
22	Молоко ультрапастеризованное	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
23	<b>Всего в ужин</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
25	<b>ИТОГО:</b>		<b>108,74</b>	<b>115,06</b>	<b>565,46</b>	<b>3721,47</b>	<b>3,6531</b>	<b>231,902</b>	<b>0,511</b>	<b>9,84</b>	<b>1183,52</b>	<b>704,101</b>	<b>138,173</b>	<b>250,551</b>

## Весна-лето для детей от 7 до 11 лет

День: суббота

Неделя: первая

№ п/п	Прием пищи		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	блюда													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак -1</b>														
1	Каша рисовая	250/5	8,08	9,255	59,59	339,45	0,089	1,5	0,055	0	195,3	32,7	1,18	8,08
2	Булка с маслом с сыром	100/10/20	12,14	17,15	51,49	399	0,158	0,32	0,102	0	227,2	42,7	42,7	164
3	Какао с молоком	200/20	5,168	5,5	28,126	176,7	0,049	1,5	0,03	0	182,62	24,6	0,678	5,168
4	<b>Всего на завтрак</b>		<b>25,388</b>	<b>31,905</b>	<b>139,21</b>	<b>915,15</b>	<b>0,296</b>	<b>3,32</b>	<b>0,187</b>	<b>0</b>	<b>605,12</b>	<b>100</b>	<b>44,558</b>	<b>177,248</b>
<b>Завтрак-2</b>														
5	Апельсин	100	0,9	0	11,3	38	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
6	<b>Всего в завтрак</b>		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>38</b>	<b>0,04</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>23</b>	<b>13</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>														
7	Салат из свеклы на масле	80/5	1,36	4,995	8,64	83,3	0,016	8	0	0	29,6	34,4	1,12	1,36
8	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	300/10	13,88	14,37	32,089	252,848	1,9536	20,2256	0,031	9,84	38,4125	40,655	2,7485	13,8803
9	Плов	250	19,57	16,985	56,2	382,21	0,116	0,85	0,004	0	36,7	37,85	3,512	19,57
10	Компот из с/ф вит «С»	200	0,45	0	28,135	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
11	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2
12	<b>Всего в обед</b>		<b>39,96</b>	<b>37,05</b>	<b>174,86</b>	<b>1039,62</b>	<b>2,1956</b>	<b>29,8256</b>	<b>0,185</b>	<b>9,84</b>	<b>143,363</b>	<b>213,705</b>	<b>26,8905</b>	<b>37,2603</b>
<b>Полдник</b>														
13	Булочка домашняя	100/5	7,391	6,446	45,146	278,533	0,4405	0,2	0,059	0	46,44	16,446	1,002	7,391
14	Кисель	200	1,06	0	38,94	412,3	0,06	60	0	0	8,7	0	0,51	1,06
15	<b>Всего в полдник</b>		<b>8,451</b>	<b>6,446</b>	<b>84,086</b>	<b>690,833</b>	<b>0,5005</b>	<b>60,2</b>	<b>0,059</b>	<b>0</b>	<b>55,14</b>	<b>16,446</b>	<b>1,512</b>	<b>8,451</b>
<b>Ужин -1</b>														
16	Жаркое домашнему	300	17,272	16,765	43,856	333,97	0,311	42,756	0,01	0	43	72,95	12,492	17,272
17	Салат из капусты на масле	50/10	1,36	4,995	7,6	79,3	0,04	34,4	0	0	24,8	11,2	0,64	1,36
18	Яйцо порционное	100/10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46
19	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1
20	Чай с сахаром	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
21	<b>Всего в ужин</b>		<b>28,442</b>	<b>33,26</b>	<b>147,81</b>	<b>919,87</b>	<b>0,541</b>	<b>77,156</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>105,9</b>	<b>160,95</b>	<b>24,212</b>	<b>27,092</b>
<b>Ужин - 2</b>														
22	Молоко ультрапастеризованное	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
23	<b>Всего в ужин</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
25	<b>ИТОГО:</b>		<b>108,74</b>	<b>115,06</b>	<b>565,46</b>	<b>3721,47</b>	<b>3,6531</b>	<b>231,902</b>	<b>0,511</b>	<b>9,84</b>	<b>1183,52</b>	<b>704,101</b>	<b>138,173</b>	<b>250,551</b>

## Весна-лето для детей от 11 до 17 лет

День: воскресенье

Неделя: первая

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак -1</b>														
1	Творожная запеканка	180/5	28	46,9	28,03	387,75	0,0885	0,75	0,2185	0	256,05	44,55	1,27	28,045
2	Булка с маслом	100/10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05	0	27,2	33,3	1,52	7,46
3	Кофе с молоком	200/20	4,2	4,8	27	162,16	0,045	1,5	0,03	0	182,1	21	0,29	4,208
4	<b>Всего на завтрак</b>		<b>39,66</b>	<b>62,85</b>	<b>106,52</b>	<b>874,71</b>	<b>0,2835</b>	<b>2,25</b>	<b>0,2985</b>	<b>0</b>	<b>465,35</b>	<b>98,85</b>	<b>3,08</b>	<b>39,713</b>
<b>Завтрак-2</b>														
5	Груша	100	0,4	0	10,7	84	0,04	10	0	0	38	32	24	4,6
6	<b>Всего в завтрак</b>		<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>84</b>	<b>0,04</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>4,6</b>
<b>Обед</b>														
7	Салат из свежих овощей	80/10	0,48	4,9	3,36	64,9	0,048	20	0	0	11,2	16	1,12	0,48
8	Суп вермишелевый на курином бульоне	300	13,1	13,2	29,47	229,7	2,5602	12,002	0,025	22,317	21,9125	29,035	3,9745	13,1663
9	Биточки мясные паровые	110/5	17,8	18	7,3	263	0,07085	0,55	0,036	0	21,0709	20,9	1,665	96,69
10	Капуста тушеная кабачки	200	6,2	8,3	37	209,7	0,1916	85,1416	0,05	0	147,35	60,18	3,34	6,274
11	Компот из смеси с/ф вит «С»	200	0,45	0	28,1	107,2	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
12	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2
13	<b>Всего в обед</b>		<b>42,73</b>	<b>45,1</b>	<b>155,03</b>	<b>1088,5</b>	<b>2,98065</b>	<b>118,444</b>	<b>0,261</b>	<b>22,317</b>	<b>240,183</b>	<b>226,915</b>	<b>29,6095</b>	<b>119,06</b>
<b>Полдник</b>														
14	Сок	200	1,4	0	28	112	0,08	80	0	0	6	36	0	0,6
15	Вафля «Десертная»	25	0,85	7,55	16,2	132,5	0,01	0	0	0	2	8,25	0,5	0,125
16	<b>Всего в полдник</b>		<b>2,25</b>	<b>7,55</b>	<b>44,2</b>	<b>244,5</b>	<b>0,09</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>44,25</b>	<b>0,5</b>	<b>0,725</b>
<b>Ужин -1</b>														
17	Гуляш из говядины	100	15,8	17,1	5,5	237,9	0,06	1,8	0,004	0	15,9	20,2	2,27	15,8
18	Макароны	200	7,23	4,9	48,1	253	0,5035	0	0,025	0	67,6	93,25	7,61	12
19	Омлет паровой	115/5	11,7	15,9	3,09	202	0,15	0	0,05	0	27,2	33,3	1,52	7,46
20	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1
21	Чай с сахаром	200	0	0	19,9	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
22	<b>Всего в ужин</b>		<b>37,08</b>	<b>38,25</b>	<b>101,49</b>	<b>874,7</b>	<b>0,7535</b>	<b>1,8</b>	<b>0,079</b>	<b>0</b>	<b>121,6</b>	<b>190,25</b>	<b>20,96</b>	<b>36,26</b>
<b>Ужин - 2</b>														
23	Молоко ультрапастеризованное	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
24	<b>Всего в ужин</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
25	<b>ИТОГО:</b>		<b>127,72</b>	<b>160,15</b>	<b>426,14</b>	<b>3284,41</b>	<b>4,22765</b>	<b>213,894</b>	<b>0,6585</b>	<b>22,317</b>	<b>1113,13</b>	<b>782,265</b>	<b>106,15</b>	<b>200,558</b>

## Весна-лето для детей от 7 до 11 лет

День: воскресенье

Неделя: первая

№ п/п	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюда													
Завтрак -1														
1	Творожная запеканка	180/5	28	46,9	28,03	387,75	0,0885	0,75	0,2185	0	256,05	44,55	1,27	28,045
2	Булка с маслом	100/10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05	0	27,2	33,3	1,52	7,46
3	Кофе с молоком	200/20	4,2	4,8	27	162,16	0,045	1,5	0,03	0	182,1	21	0,29	4,208
4	<b>Всего на завтрак</b>		<b>39,66</b>	<b>62,85</b>	<b>106,52</b>	<b>874,71</b>	<b>0,2835</b>	<b>2,25</b>	<b>0,2985</b>	<b>0</b>	<b>465,35</b>	<b>98,85</b>	<b>3,08</b>	<b>39,713</b>
Завтрак-2														
5	Груша	100	0,4	0	10,7	84	0,04	10	0	0	38	32	24	4,6
6	<b>Всего в завтрак</b>		<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>84</b>	<b>0,04</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>4,6</b>
Обед														
7	Салат из свежих помидор и огурцов на р/м	80/10	0,48	4,9	3,36	64,9	0,048	20	0	0	11,2	16	1,12	0,48
8	Суп вермишелевый на курином бульоне	300	13,1	13,2	29,47	229,7	2,5602	12,002	0,025	22,317	21,9125	29,035	3,9745	13,1663
9	Биточки мясные паровые	110/5	17,8	18	7,3	263	0,07085	0,55	0,036	0	21,0709	20,9	1,665	96,69
10	Капуста тушеная кабачки	200	6,2	8,3	37	209,7	0,1916	85,1416	0,05	0	147,35	60,18	3,34	6,274
11	Компот из свеж. Ягод	200	0,45	0	28,1	107,2	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
12	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2
13	<b>Всего в обед</b>		<b>42,73</b>	<b>45,1</b>	<b>155,03</b>	<b>1088,5</b>	<b>2,98065</b>	<b>118,444</b>	<b>0,261</b>	<b>22,317</b>	<b>240,183</b>	<b>226,915</b>	<b>29,6095</b>	<b>119,06</b>
Полдник														
14	Сок	200	1,4	0	28	112	0,08	80	0	0	6	36	0	0,6
15	Вафля «Десертная»	25	0,85	7,55	16,2	132,5	0,01	0	0	0	2	8,25	0,5	0,125
16	<b>Всего в полдник</b>		<b>2,25</b>	<b>7,55</b>	<b>44,2</b>	<b>244,5</b>	<b>0,09</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>44,25</b>	<b>0,5</b>	<b>0,725</b>
Ужин -1														
17	Гуляш из говядины	100	15,8	17,1	5,5	237,9	0,06	1,8	0,004	0	15,9	20,2	2,27	15,8
18	Макароны	200	7,23	4,9	48,1	253	0,5035	0	0,025	0	67,6	93,25	7,61	12
19	Омлет паровой	115/5	11,7	15,9	3,09	202	0,15	0	0,05	0	27,2	33,3	1,52	7,46
20	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1
21	Компот из с/ф	200	0	0	19,9	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
22	<b>Всего в ужин</b>		<b>37,08</b>	<b>38,25</b>	<b>101,49</b>	<b>874,7</b>	<b>0,7535</b>	<b>1,8</b>	<b>0,079</b>	<b>0</b>	<b>121,6</b>	<b>190,25</b>	<b>20,96</b>	<b>36,26</b>
Ужин - 2														
23	Молоко ультрапастеризованное	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
24	<b>Всего в ужин</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
25	<b>ИТОГО:</b>		<b>127,72</b>	<b>160,15</b>	<b>426,14</b>	<b>3284,41</b>	<b>4,22765</b>	<b>213,894</b>	<b>0,6585</b>	<b>22,317</b>	<b>1113,13</b>	<b>782,265</b>	<b>106,15</b>	<b>200,558</b>

## Весна-лето для детей от 11 до 17 лет

День: понедельник

Неделя: вторая

№ п/п	Прием пищи		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Наименование блюда		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2													
Завтрак -1															
1	Каша пшѐнная		250	11,67	10,7	60	368,8	0,4294	1,5	0,055	0	198,24	83,77	4,53	11,67
2	Булка с маслом с сыром		100/10/20	12,14	17,15	51,4	399	0,15	0,32	0,102	0	227,2	42,7	42,7	164
3	Какао с молоком		200/20	5,168	5,5	28,1	176,7	0,049	1,5	0,03	0	182,62	24,6	0,678	5,168
4	<b>Всего на завтрак</b>			<b>28,978</b>	<b>33,35</b>	<b>139,5</b>	<b>944,5</b>	<b>0,6284</b>	<b>3,32</b>	<b>0,187</b>	<b>0</b>	<b>608,06</b>	<b>151,07</b>	<b>47,908</b>	<b>180,838</b>
Завтрак-2															
5	Груша		100	0,4	0	10,7	84	0,04	10	0	0	38	32	24	4,6
6	<b>Всего в завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>84</b>	<b>0,04</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>4,6</b>
Обед															
7	Салат из свежих помидор на р/м		80/5	0,48	4,995	3,36	64,9	0,048	20	0	0	11,2	16	1,12	0,48
8	Борщ на к/м бульоне		300/10	12,742	14,571	20,8	212,1	1,8936	21,89	0,031	9,84	54,732	43,142	2,752	12,7416
9	Суфле рыбное		90	23,08	18,75	12,7	257,3	0,0995	0,5	0,092	0	115,4	58,72	3,24	23,08
10	Рис отварной		200/5	5	4,551	54,9	266,73	0,568	0	0,025	0	18,14	15,06	1,288	5
11	Соус		50	3,18	6,4	5,84	66	0,0247	0,401	0,012	0	5,0285	7,2285	8,8165	3,1863
12	Компот из с/ф вит «С»		200	0,45	0	28,1	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
13	Хлеб		100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2
14	<b>Всего в обед</b>			<b>49,632</b>	<b>49,967</b>	<b>175,5</b>	<b>1188,29</b>	<b>2,7438</b>	<b>43,541</b>	<b>0,31</b>	<b>9,84</b>	<b>243,151</b>	<b>240,951</b>	<b>36,7265</b>	<b>46,9379</b>
Полдник															
15	Вафля		25	1,4	0	28	112	0,08	80	0	0	6	36	0	0,6
16	Сок		200	0,85	7,55	16,1	132,5	0,01	0	0	0	2	8,25	0,5	0,125
17	<b>Всего в полдник</b>			<b>2,25</b>	<b>7,55</b>	<b>44,1</b>	<b>244,5</b>	<b>0,09</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>44,25</b>	<b>0,5</b>	<b>0,725</b>
Ужин -1															
18	Овощное рагу с мясом		300	23,604	27,3	39,62	487,3	0,2993	35,256	35,369	0	69,1	79,34	13,36	23,6039
19	Булка с маслом		100/10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46
20	хлеб		50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1
21	Чай с сахаром		200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
22	<b>Всего в ужин</b>			<b>33,414</b>	<b>38,8</b>	<b>135,97</b>	<b>993,9</b>	<b>0,4893</b>	<b>35,256</b>	<b>35,419</b>	<b>0</b>	<b>107,2</b>	<b>156,14</b>	<b>24,44</b>	<b>32,0639</b>
Ужин - 2															
23	Молоко ультрапастеризов.		200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
24	<b>Всего в ужин</b>			<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
25	<b>ИТОГО:</b>			<b>120,27</b>	<b>136,07</b>	<b>513,97</b>	<b>3573,19</b>	<b>4,0715</b>	<b>173,517</b>	<b>35,936</b>	<b>9,84</b>	<b>1244,41</b>	<b>814,411</b>	<b>161,575</b>	<b>265,365</b>

## Весна-лето для детей от 7 до 11 лет

День: понедельник

Неделя: вторая

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак -1</b>														
1	Каша пшѐнная	200	11,67	10,7	60	368,8	0,4294	1,5	0,055	0	198,24	83,77	4,53	11,67
2	Булка с маслом с сыром	100/10/20	12,14	17,15	51,4	399	0,15	0,32	0,102	0	227,2	42,7	42,7	164
3	Какао с молоком	200/20	5,168	5,5	28,1	176,7	0,049	1,5	0,03	0	182,62	24,6	0,678	5,168
4	<b>Всего на завтрак</b>		<b>28,978</b>	<b>33,35</b>	<b>139,5</b>	<b>944,5</b>	<b>0,6284</b>	<b>3,32</b>	<b>0,187</b>	<b>0</b>	<b>608,06</b>	<b>151,07</b>	<b>47,908</b>	<b>180,838</b>
<b>Завтрак-2</b>														
5	Груша	100	0,4	0	10,7	84	0,04	10	0	0	38	32	24	4,6
6	<b>Всего в завтрак</b>		<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>84</b>	<b>0,04</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>4,6</b>
<b>Обед</b>														
7	Салат из свежих помидор на р/м	80/5	0,48	4,995	3,36	64,9	0,048	20	0	0	11,2	16	1,12	0,48
8	Борщ на к/м бульоне	300/10	12,742	14,571	20,8	212,1	1,8936	21,89	0,031	9,84	54,732	43,142	2,752	12,7416
9	Суфле рыбное	90	23,08	18,75	12,7	257,3	0,0995	0,5	0,092	0	115,4	58,72	3,24	23,08
10	Рис отварной	200/5	5	4,551	54,9	266,73	0,568	0	0,025	0	18,14	15,06	1,288	5
11	Соус	50	3,18	6,4	5,84	66	0,0247	0,401	0,012	0	5,0285	7,2285	8,8165	3,1863
12	Компот из свеж. Ягод	200	0,45	0	28,1	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
13	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2
14	<b>Всего в обед</b>		<b>49,632</b>	<b>49,967</b>	<b>175,5</b>	<b>1188,29</b>	<b>2,7438</b>	<b>43,541</b>	<b>0,31</b>	<b>9,84</b>	<b>243,151</b>	<b>240,951</b>	<b>36,7265</b>	<b>46,9379</b>
<b>Полдник</b>														
15	Вафля	25	1,4	0	28	112	0,08	80	0	0	6	36	0	0,6
16	Сок	200	0,85	7,55	16,1	132,5	0,01	0	0	0	2	8,25	0,5	0,125
17	<b>Всего в полдник</b>		<b>2,25</b>	<b>7,55</b>	<b>44,1</b>	<b>244,5</b>	<b>0,09</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>44,25</b>	<b>0,5</b>	<b>0,725</b>
<b>Ужин -1</b>														
18	Овощное рагу с мясом	300	23,604	27,3	39,62	487,3	0,2993	35,256	35,369	0	69,1	79,34	13,36	23,6039
	Долька помидор	50	0,15		1,48	6,48	0	0	0	0	4	17,5	0	0,25
19	Булка с маслом	100/10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46
20	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1
21	Чай с сахаром	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
22	<b>Всего в ужин</b>		<b>33,564</b>	<b>38,8</b>	<b>137,45</b>	<b>1000,38</b>	<b>0,4893</b>	<b>35,256</b>	<b>35,419</b>	<b>0</b>	<b>111,2</b>	<b>173,64</b>	<b>24,44</b>	<b>32,3139</b>
<b>Ужин - 2</b>														
23	Молоко ультрапастеризов.	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
24	<b>Всего в ужин</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
25	<b>ИТОГО:</b>		<b>120,42</b>	<b>136,07</b>	<b>515,45</b>	<b>3579,67</b>	<b>4,0715</b>	<b>173,517</b>	<b>35,936</b>	<b>9,84</b>	<b>1248,41</b>	<b>831,911</b>	<b>161,575</b>	<b>265,615</b>

## Весна-лето для детей от 11 до 17 лет

День: вторник

Неделя: вторая

№ п/п	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Наименование				В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Б		Ж	У	8										9
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак -1															
1	Пудинг творожный	180/5	28	46,9	28,03	387,7	0,0885	0,75	0,2185	0	256,05	44,55	1,27	28,045	
2	Булка с маслом	100/10	7,4	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46	
3	Кофе с молоком	200/20	4,2	4,824	27,01	162,1	0,045	1,5	0,03	0	182,1	21	0,29	4,208	
4	<b>Всего на завтрак</b>		<b>39,6</b>	<b>62,874</b>	<b>106,53</b>	<b>874,6</b>	<b>0,2835</b>	<b>2,25</b>	<b>0,2985</b>	<b>0</b>	<b>465,35</b>	<b>98,85</b>	<b>3,08</b>	<b>39,713</b>	
Завтрак-2															
5	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	0,01	13	0	0	16	11	9	0,03	
6	<b>Всего в завтрак</b>		<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>0,03</b>	
Обед															
7	Салат из свеклы и моркови	80/5	1,36	4,99	7,6	79,3	0,04	34,4	0	0	24,8	11,2	0,64	1,36	
8	Суп лапша домашняя	300	11	13,5	37,5	227,8	1,8798	0,21	0,046	9,84	21,793	19,383	1,877	11,0935	
9	Мясо тушенное в томатном соусе	105	19,1	13,8	5,9	225	0,07	0,55	0,036	0	21,07	20,9	1,6	96,6	
10	Гороховое пюре	200	23	1,6	57,7	323	0,9	0	0	0	89	88	7	23	
11	Компот из с/ф вит «С»	200	0,45	0	28,1	107,2	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45	
12	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2	
13	<b>Всего в обед</b>		<b>59,61</b>	<b>34,59</b>	<b>186,6</b>	<b>1176,3</b>	<b>2,9998</b>	<b>35,91</b>	<b>0,232</b>	<b>9,84</b>	<b>195,313</b>	<b>240,283</b>	<b>30,627</b>	<b>134,504</b>	
Полдник															
14	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
15	Конфета	25	1,2	8,6	14,4	137,2	0,0025	0	0	0	0,75	14,25	1,75	0,25	
16	<b>Всего в полдник</b>		<b>1,2</b>	<b>8,6</b>	<b>14,4</b>	<b>137,2</b>	<b>0,0025</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,75</b>	<b>0,25</b>	
Ужин -1															
17	Вермишелевая запеканка с мясом	250	24,5	19	54,3	473,3	0,2149	1,8	0,004	1,491	34,98	36,97	3,684	24,536	
18	Соус	50	3,1	6,4	5,8	66,8	0,0247	0,401	0,012	0	5,0285	7,2285	8,8165	3,1863	
19	Булка с маслом	100/10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46	
20	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1	
21	Чай с сахаром	200	0	0	19,9	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0	
22	<b>Всего в ужин</b>		<b>37,41</b>	<b>36,9</b>	<b>156,39</b>	<b>1046,7</b>	<b>0,4296</b>	<b>2,201</b>	<b>0,066</b>	<b>1,491</b>	<b>78,1085</b>	<b>120,999</b>	<b>23,5805</b>	<b>36,1823</b>	
Ужин - 2															
23	Молоко ультрапастеризов.	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2	
24	<b>Всего в ужин</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>	
25	<b>ИТОГО:</b>		<b>143,82</b>	<b>149,36</b>	<b>483,42</b>	<b>3398,8</b>	<b>3,8054</b>	<b>54,761</b>	<b>0,6165</b>	<b>11,331</b>	<b>995,522</b>	<b>675,382</b>	<b>96,0375</b>	<b>210,879</b>	

## Весна-лето для детей от 7 до 11 лет

День: вторник

Неделя: вторая

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак -1</b>														
1	Пудинг творожный	180/5	28	46,9	28,03	387,7	0,0885	0,75	0,2185	0	256,05	44,55	1,27	28,045
2	Булка с маслом	100/10	7,4	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46
3	Кофе с молоком	200/20	4,2	4,824	27,01	162,1	0,045	1,5	0,03	0	182,1	21	0,29	4,208
4	<b>Всего на завтрак</b>		<b>39,6</b>	<b>62,874</b>	<b>106,53</b>	<b>874,6</b>	<b>0,2835</b>	<b>2,25</b>	<b>0,2985</b>	<b>0</b>	<b>465,35</b>	<b>98,85</b>	<b>3,08</b>	<b>39,713</b>
<b>Завтрак-2</b>														
5	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	0,01	13	0	0	16	11	9	0,03
6	<b>Всего в завтрак</b>		<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>0,03</b>
<b>Обед</b>														
7	Салат из свеклы и моркови	80/5	1,36	4,99	7,6	79,3	0,04	34,4	0	0	24,8	11,2	0,64	1,36
8	Суп лапша домашняя	300	11	13,5	37,5	227,8	1,8798	0,21	0,046	9,84	21,793	19,383	1,877	11,0935
9	Мясо тушенное в томатном соусе	105	19,1	13,8	5,9	225	0,07	0,55	0,036	0	21,07	20,9	1,6	96,6
10	Картофельное пюре	200	23	1,6	57,7	323	0,9	0	0	0	89	88	7	23
11	Компот из с/ф вит «С»	200	0,45	0	28,1	107,2	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
12	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2
13	<b>Всего в обед</b>		<b>59,61</b>	<b>34,59</b>	<b>186,6</b>	<b>1176,3</b>	<b>2,9998</b>	<b>35,91</b>	<b>0,232</b>	<b>9,84</b>	<b>195,313</b>	<b>240,283</b>	<b>30,627</b>	<b>134,504</b>
<b>Полдник</b>														
14	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	Конфета	25	1,2	8,6	14,4	137,2	0,0025	0	0	0	0,75	14,25	1,75	0,25
16	<b>Всего в полдник</b>		<b>1,2</b>	<b>8,6</b>	<b>14,4</b>	<b>137,2</b>	<b>0,0025</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,75</b>	<b>0,25</b>
<b>Ужин -1</b>														
17	Вермишелевая запеканка с мясом	250	24,5	19	54,3	473,3	0,2149	1,8	0,004	1,491	34,98	36,97	3,684	24,536
18	Булка с маслом	100/10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46
19	Рыба отварная	100	14,05	2,7	9,5	120	12	0	0	0,06	102	338	73	5,42
20	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1
21	Чай с сахаром	200	0	0	19,9	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
22	<b>Всего в ужин</b>		<b>48,36</b>	<b>33,2</b>	<b>160,09</b>	<b>1099,9</b>	<b>12,4049</b>	<b>1,8</b>	<b>0,054</b>	<b>1,551</b>	<b>175,08</b>	<b>451,77</b>	<b>87,764</b>	<b>38,416</b>
<b>Ужин - 2</b>														
23	Молоко ультрапастеризов.	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
24	<b>Всего в ужин</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
25	<b>ИТОГО:</b>		<b>154,77</b>	<b>145,66</b>	<b>487,12</b>	<b>3452</b>	<b>15,7807</b>	<b>54,36</b>	<b>0,6045</b>	<b>11,391</b>	<b>1092,49</b>	<b>1006,15</b>	<b>160,221</b>	<b>213,113</b>

## Весна-лето для детей от 11 до 17 лет

День: среда

Неделя: вторая

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак -1														
1	Каша манная	250/5	8,53	8,465	58,045	328,4	0,282	1	0,045	5	151,1	14,15	3,08	8,53
2	Булка с маслом с сыром	100/10/20	12,14	17,15	51,49	399	0,158	0,32	0,102	0	227,2	42,7	42,7	164
3	Какао с молоком	200/20	5,168	5,5	28,126	176,7	0,049	1,5	0,03	0	182,62	24,6	0,678	5,168
4	<b>Всего на завтрак</b>		<b>25,838</b>	<b>31,115</b>	<b>137,66</b>	<b>904,1</b>	<b>0,489</b>	<b>2,82</b>	<b>0,177</b>	<b>5</b>	<b>560,92</b>	<b>81,45</b>	<b>46,458</b>	<b>177,698</b>
Завтрак-2														
5	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	0,01	13	0	0	16	11	9	0,03
6	<b>Всего в завтрак</b>		<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>0,03</b>
Обед														
7	Салат из свеклы на р/м	80/10	1,36	4,99	8,64	83,3	0,016	8	0	0	29,6	34,4	1,12	1,36
8	Щи на м/к бульоне со сметаной	300/10	13,1	12,6	13,6	221,5	0,13	40	0,031	0	59,4	39,6	2,81	13,1
9	Котлета рыбная	75	13,39	24,1	11,3	192,8	0,07	0,2	0,05	0	57,7	35,9	37,9	13,3
10	Рис отварной	180	5	4,5	54,9	266,7	0,568	0	0,025	0	18,14	15,06	1,288	5
11	Соус	50	3,18	6,4	5,8	66,85	0,02	0,4	0,01	0	5,02	7,22	8,81	3,18
12	Компот из с/ф вит С	200	0,45	0	28,1	107,2	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
13	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2
14	<b>Всего в обед</b>		<b>41,18</b>	<b>53,29</b>	<b>172,14</b>	<b>1152,35</b>	<b>0,914</b>	<b>49,35</b>	<b>0,266</b>	<b>0</b>	<b>208,51</b>	<b>232,98</b>	<b>71,438</b>	<b>38,39</b>
Полдник														
15	Булочка "Домашняя"	100	10,9	11,7	57,5	356,6	0,46	0,17	0,08	0	62,6	20,7	1,24	10,9
16	Кисель	200	1,06	0	38,94	412,3	0,06	60	0	0	8,7	0	0,51	1,06
17	<b>Всего в полдник</b>		<b>11,96</b>	<b>11,7</b>	<b>96,44</b>	<b>768,9</b>	<b>0,52</b>	<b>60,17</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>71,3</b>	<b>20,7</b>	<b>1,75</b>	<b>11,96</b>
Ужин -1														
18	Картофельная запеканка с мясом	243	19,2	16,7	47,5	347,2	0,33	48,2	0,004	0	37,9	71,9	4,1	19,2
19	Соус	50	3,1	6,4	5,8	66,8	0,0247	0,401	0,012	0	5,0285	7,2285	8,8165	3,1863
20	Салат из белокочанной капусты с помидорами, огурцами и раст маслом	130/10	2,75	10,2	7,6	133	0,04	34,4	0	0	24,8	11,2	0,64	1,36
21	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	63	0,15	0	0,05	0	27,2	33,3	1,52	7,46
22	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1
23	Чай с сахаром	200	0	0	19,9	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
24	<b>Всего в ужин</b>		<b>32,4</b>	<b>38,25</b>	<b>106</b>	<b>791,8</b>	<b>0,5847</b>	<b>83,001</b>	<b>0,066</b>	<b>0</b>	<b>105,829</b>	<b>167,129</b>	<b>24,6365</b>	<b>32,2063</b>
Ужин - 2														
23	Молоко ультрапастеризов.	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
24	<b>Всего в ужин</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
25	<b>ИТОГО:</b>		<b>117,38</b>	<b>140,76</b>	<b>531,74</b>	<b>3781,15</b>	<b>2,5977</b>	<b>209,741</b>	<b>0,609</b>	<b>5</b>	<b>1202,56</b>	<b>703,259</b>	<b>181,283</b>	<b>260,484</b>

## Весна-лето для детей от 7 до 10 лет

День: среда

Неделя: вторая

№ п/п	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Наименование блюда				В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Б		Ж	У	8									
<b>Завтрак -1</b>														
1	Каша манная	250/5	8,53	8,465	58,045	328,4	0,282	1	0,045	5	151,1	14,15	3,08	8,53
2	Булка с маслом с сыром	100/10/20	12,14	17,15	51,49	399	0,158	0,32	0,102	0	227,2	42,7	42,7	164
3	Какао с молоком	200/20	5,168	5,5	28,126	176,7	0,049	1,5	0,03	0	182,62	24,6	0,678	5,168
4	<b>Всего на завтрак</b>		<b>25,838</b>	<b>31,115</b>	<b>137,66</b>	<b>904,1</b>	<b>0,489</b>	<b>2,82</b>	<b>0,177</b>	<b>5</b>	<b>560,92</b>	<b>81,45</b>	<b>46,458</b>	<b>177,698</b>
<b>Завтрак-2</b>														
5	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	0,01	13	0	0	16	11	9	0,03
6	<b>Всего в завтрак</b>		<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>0,03</b>
<b>Обед</b>														
7	Салат из свеклы на р/м	80/10	1,36	4,99	8,64	83,3	0,016	8	0	0	29,6	34,4	1,12	1,36
8	Щи на м/к бульоне со сметаной	300/10	13,1	12,6	13,6	221,5	0,13	40	0,031	0	59,4	39,6	2,81	13,1
9	Котлета рыбная	75	13,39	24,1	11,3	192,8	0,07	0,2	0,05	0	57,7	35,9	37,9	13,3
10	Рис отварной	180	5	4,5	54,9	266,7	0,568	0	0,025	0	18,14	15,06	1,288	5
11	Соус	50	3,18	6,4	5,8	66,85	0,02	0,4	0,01	0	5,02	7,22	8,81	3,18
12	Компот из с/ф вит С	200	0,45	0	28,1	107,2	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
13	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2
14	<b>Всего в обед</b>		<b>41,18</b>	<b>53,29</b>	<b>172,14</b>	<b>1152,35</b>	<b>0,914</b>	<b>49,35</b>	<b>0,266</b>	<b>0</b>	<b>208,51</b>	<b>232,98</b>	<b>71,438</b>	<b>38,39</b>
<b>Полдник</b>														
15	Булочка "Домашняя"	100	10,9	11,7	57,5	356,6	0,46	0,17	0,08	0	62,6	20,7	1,24	10,9
16	Кисель	200	1,06	0	38,94	412,3	0,06	60	0	0	8,7	0	0,51	1,06
17	<b>Всего в полдник</b>		<b>11,96</b>	<b>11,7</b>	<b>96,44</b>	<b>768,9</b>	<b>0,52</b>	<b>60,17</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>71,3</b>	<b>20,7</b>	<b>1,75</b>	<b>11,96</b>
<b>Ужин -1</b>														
18	Картофельная запеканка с мясом	243	19,2	16,7	47,5	347,2	0,33	48,2	0,004	0	37,9	71,9	4,1	19,2
19	Соус	50	3,1	6,4	5,8	66,8	0,0247	0,401	0,012	0	5,0285	7,2285	8,8165	3,1863
20	Салат из белокочанной капусты с помидорами, огурцами и раст маслом	130/10	2,75	10,2	7,6	133	0,04	34,4	0	0	24,8	11,2	0,64	1,36
21	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	63	0,15	0	0,05	0	27,2	33,3	1,52	7,46
22	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1
23	Чай с сахаром	200	0	0	19,9	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
24	<b>Всего в ужин</b>		<b>32,4</b>	<b>38,25</b>	<b>106</b>	<b>791,8</b>	<b>0,5847</b>	<b>83,001</b>	<b>0,066</b>	<b>0</b>	<b>105,829</b>	<b>167,129</b>	<b>24,6365</b>	<b>32,2063</b>
<b>Ужин - 2</b>														
23	Молоко ультрапастеризов.	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
24	<b>Всего в ужин</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
25	<b>ИТОГО:</b>		<b>117,38</b>	<b>140,76</b>	<b>531,74</b>	<b>3781,15</b>	<b>2,5977</b>	<b>209,741</b>	<b>0,609</b>	<b>5</b>	<b>1202,56</b>	<b>703,259</b>	<b>181,283</b>	<b>260,484</b>

## Весна-лето для детей от 11 до 17 лет

День: четверг

Неделя: вторая

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак -1</b>														
1	Каша молочная	250/5	8,53	8,465	58,045	328,4	0,282	1	0,045	0	151,1	14,15	3,08	8,53
2	Булка с маслом с сыром	100/10/20	12,14	17,15	51,49	399	0,158	0,32	0,102	0	227,2	42,7	42,7	164
3	Какао с молоком	200/20	5,168	5,5	28,126	176,7	0,049	1,5	0,03	0	182,62	24,6	0,678	5,168
4	<b>Всего на завтрак</b>		<b>25,838</b>	<b>31,115</b>	<b>137,66</b>	<b>904,1</b>	<b>0,489</b>	<b>2,82</b>	<b>0,177</b>	<b>0</b>	<b>560,92</b>	<b>81,45</b>	<b>46,458</b>	<b>177,698</b>
5	Апельсин	100	0,9	0	11,3	38	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
6	<b>Всего в завтрак</b>		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>38</b>	<b>0,04</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>23</b>	<b>13</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>														
7	Свежие помидоры порц.	80/5	0,48	4,995	3,36	64,9	0,048	20	0	0	11,2	16	1,12	0,48
8	Суп с макар. изд. с	300	13,19	10,783	39,634	257,809	0,2083	29,01	0,025	0	30,3273	79,5203	2,858	13,1895
9	Бефстроганов из говядины	105	17,75	14,3	7,2	230	0,07085	0,55	0,036	0	21,0709	20,9	1,665	96,69
10	Макаронные изд. отварные	200	6,274	8,282	37,042	209,73	0,1916	85,1416	0,05	0	147,35	60,18	3,34	6,274
11	Кабачки, цветная капуста, туш.	100	0,45	0	28,135	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
12	Компот из свеж. ягод	200	0,31	0	18,09	74,17	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
13	Хлеб	150	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2
14	Яблоко	100	0,9	0	11,3	38	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
15	<b>Всего в обед</b>		<b>44,054</b>	<b>39,06</b>	<b>194,56</b>	<b>1195,87</b>	<b>0,69875</b>	<b>196,202</b>	<b>0,411</b>	<b>0</b>	<b>300,248</b>	<b>314,2</b>	<b>42,003</b>	<b>119,834</b>
<b>Полдник</b>														
16	Кулебяка из дрож. теста	100	1,4	0	28	112	0,08	80	0	0	6	36	0	0,6
17	Кисель из ягод. канц.	200	0,85	7,55	16,175	132,5	0,01	0	0	0	2	8,25	0,5	0,125
18	<b>Всего в полдник</b>		<b>2,25</b>	<b>7,55</b>	<b>44,175</b>	<b>244,5</b>	<b>0,09</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>44,25</b>	<b>0,5</b>	<b>0,725</b>
<b>Ужин -1</b>														
19	Запеканка карт. с мясом	250	24,5	19	54,3	473,3	0,2149	1,8	0,004	1,491	34,98	36,97	3,684	24,536
20	Баклажаны туш. с помидорами	100/5	12	6,595	64,545	347,1	0,5035	0	0,025	0	67,6	93,25	7,61	12
21	Салат из свеж. помидор с маслом раст.	100	1,59	3,74	11,95	87,42	0	0	0	0	0	0	0	0
22	хлеб	100	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1
23	Компот из с/ф	200	0,45	0	28,1	107,2	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
24	<b>Всего в ужин</b>		<b>40,89</b>	<b>29,685</b>	<b>183,8</b>	<b>1122,02</b>	<b>0,7884</b>	<b>2,55</b>	<b>0,179</b>	<b>1,491</b>	<b>130,73</b>	<b>187,52</b>	<b>21,304</b>	<b>37,986</b>
<b>Ужин - 2</b>														
23	Молоко ультрапастеризованное	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
24	<b>Всего в ужин</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
25	<b>ИТОГО:</b>		<b>119,53</b>	<b>113,81</b>	<b>579,69</b>	<b>3622,49</b>	<b>2,18615</b>	<b>342,972</b>	<b>0,787</b>	<b>1,491</b>	<b>1273,9</b>	<b>840,42</b>	<b>151,265</b>	<b>336,743</b>

## Весна-лето для детей от 7 до 11 лет

День: четверг

Неделя: вторая

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак -1</b>														
1	Каша молочная «Дружба»	220/5	8,53	8,465	58,045	328,4	0,282	1	0,045	0	151,1	14,15	3,08	8,53
2	Булка с маслом с сыром	100/10/20	12,14	17,15	51,49	399	0,158	0,32	0,102	0	227,2	42,7	42,7	164
3	Какао с молоком	200	5,168	5,5	28,126	176,7	0,049	1,5	0,03	0	182,62	24,6	0,678	5,168
4	<b>Всего на завтрак</b>		<b>25,838</b>	<b>31,115</b>	<b>137,66</b>	<b>904,1</b>	<b>0,489</b>	<b>2,82</b>	<b>0,177</b>	<b>0</b>	<b>560,92</b>	<b>81,45</b>	<b>46,458</b>	<b>177,698</b>
5	Апельсин	100	0,9	0	11,3	38	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
6	<b>Всего в завтрак</b>		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>38</b>	<b>0,04</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>23</b>	<b>13</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>														
7	Свежие помидоры порц.	100	0,48	4,995	3,36	64,9	0,048	20	0	0	11,2	16	1,12	0,48
8	Суп с макар. изд. с фрикадельками	300	13,19	10,783	39,634	257,809	0,2083	29,01	0,025	0	30,3273	79,5203	2,858	13,1895
9	Бефстроганов из говядины	105/5	17,75	14,3	7,2	230	0,07085	0,55	0,036	0	21,0709	20,9	1,665	96,69
10	Макаронные изд. отварные	200	6,274	8,282	37,042	209,73	0,1916	85,1416	0,05	0	147,35	60,18	3,34	6,274
11	Кабачки, цветная капуста, туш.	200	0,45	0	28,135	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
12	Компот из свеж. ягод	200	0,31	0	18,09	74,17	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
13	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2
14	Яблоко	100	0,9	0	11,3	38	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
15	<b>Всего в обед</b>		<b>44,054</b>	<b>39,06</b>	<b>194,56</b>	<b>1195,87</b>	<b>0,69875</b>	<b>196,202</b>	<b>0,411</b>	<b>0</b>	<b>300,248</b>	<b>314,2</b>	<b>42,003</b>	<b>119,834</b>
<b>Полдник</b>														
16	Кулебяка из дрож. теста	100	1,4	0	28	112	0,08	80	0	0	6	36	0	0,6
17	Кисель из ягод. канц.	200	0,85	7,55	16,175	132,5	0,01	0	0	0	2	8,25	0,5	0,125
18	<b>Всего в полдник</b>		<b>2,25</b>	<b>7,55</b>	<b>44,175</b>	<b>244,5</b>	<b>0,09</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>44,25</b>	<b>0,5</b>	<b>0,725</b>
<b>Ужин -1</b>														
19	Запеканка карт. с мясом	200	24,5	19	54,3	473,3	0,2149	1,8	0,004	1,491	34,98	36,97	3,684	24,536
20	Баклажаны туш. с помидорами	50	12	6,595	64,545	347,1	0,5035	0	0,025	0	67,6	93,25	7,61	12
21	Салат из свеж. помидор с маслом раст.	100	1,59	3,74	11,95	87,42	0	0	0	0	0	0	0	0
22	хлеб ржано-пшен.	100	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1
23	Компот из с/ф	200	0,45	0	28,1	107,2	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
24	<b>Всего в ужин</b>		<b>40,89</b>	<b>29,685</b>	<b>183,8</b>	<b>1122,02</b>	<b>0,7884</b>	<b>2,55</b>	<b>0,179</b>	<b>1,491</b>	<b>130,73</b>	<b>187,52</b>	<b>21,304</b>	<b>37,986</b>
<b>Ужин - 2</b>														
23	Молоко ультрапастеризованное	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
24	<b>Всего в ужин</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
25	<b>ИТОГО:</b>		<b>119,53</b>	<b>113,81</b>	<b>579,69</b>	<b>3622,49</b>	<b>2,18615</b>	<b>342,972</b>	<b>0,787</b>	<b>1,491</b>	<b>1273,9</b>	<b>840,42</b>	<b>151,265</b>	<b>336,743</b>

## Весна-лето для детей от 11 до 17 лет

День: пятница

Неделя: вторая

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак -1</b>														
1	Каша пшеничная рас.	250/5	8,53	8,465	58,045	328,4	0,282	1	0,045	0	151,1	14,15	14,15	3,08
2	Булка с маслом с сыром «Российский»	100/10/20	12,14	17,15	51,49	399	0,158	0,32	0,102	0	227,2	42,7	42,7	164
3	Кофейный напиток	200	4,208	4,824	27,014	162,16	0,045	1,5	0,03	0	182,1	21	21	0,29
4	<b>Всего на завтрак</b>		<b>24,878</b>	<b>30,439</b>	<b>136,55</b>	<b>889,56</b>	<b>0,485</b>	<b>2,82</b>	<b>0,177</b>	<b>0</b>	<b>560,4</b>	<b>77,85</b>	<b>77,85</b>	<b>167,37</b>
<b>Завтрак-2</b>														
5	Яблоко	150	0,4	0	11,3	46	0,01	13	0	0	16	11	9	0,03
6	<b>Всего в завтрак</b>		<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>0,03</b>
<b>Обед</b>														
7	Огурцы свеж. порционные	100	0,82	4,995	3,26	61,3	0,028	14	0	0	42,6	14,8	0,92	0,82
8	Борщ на мяк. бульоне	350	18,1	31,263	38,526	283,352	2,8231	12,21	0,025	9,84	55,753	52,343	4,055	18,1065
9	Гуляш из говядины	115	17,27	16,765	43,856	333,97	0,311	42,756	0,01	0	43	72,95	12,492	17,272
10	Гречневая каша	145/10	12	6,595	64,545	347,1	0,5035	0	0,025	0	67,6	93,25	7,61	12
11	Компот из св. яблок с вит. С	200	0,31	0	18,09	74,17	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
12	Хлеб	150	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2
13	Банан	150	0,9	0	11,3	38	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
14	<b>Всего в обед</b>		<b>54,1</b>	<b>60,318</b>	<b>229,38</b>	<b>1351,89</b>	<b>3,8156</b>	<b>129,716</b>	<b>0,21</b>	<b>9,84</b>	<b>281,603</b>	<b>357,143</b>	<b>57,587</b>	<b>50,9485</b>
<b>Полдник</b>														
15	Сок	200	1,4	0	28	112	0,08	80	0	0	6	36	0	0,6
16	Печенье порц.	40	4,16	2,08	30,72	150,4	0,032	0	0	0	52,8	48,8	8,8	0,72
17	<b>Всего в полдник</b>		<b>5,56</b>	<b>2,08</b>	<b>58,72</b>	<b>262,4</b>	<b>0,112</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>58,8</b>	<b>84,8</b>	<b>8,8</b>	<b>1,32</b>
<b>Ужин -1</b>														
18	Суфле из говядины	100	84,21	8,36	21,92	171,15	0,1485	42,3	0,05	0	50,2	39,7	1,658	84,21
19	Картофельное пюре	200	19,74	6,58	0	138,18	0,0564	0	0	0	45,12	41,36	2,726	19,74
20	Йогурт	145	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46
21	Компот из с/ф	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
22	Хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1
23	<b>Всего в ужин</b>		<b>113,76</b>	<b>26,44</b>	<b>118,27</b>	<b>815,93</b>	<b>0,3949</b>	<b>42,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>133,42</b>	<b>157,86</b>	<b>15,464</b>	<b>112,41</b>
<b>Ужин - 2</b>														
24	Молоко ультрапастеризованное	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
25	<b>Всего в ужин</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
26	<b>ИТОГО:</b>		<b>204,3</b>	<b>125,68</b>	<b>562,42</b>	<b>3483,78</b>	<b>4,8975</b>	<b>269,236</b>	<b>0,507</b>	<b>9,84</b>	<b>1290,22</b>	<b>878,653</b>	<b>196,701</b>	<b>332,279</b>

## Весна-лето для детей от 7 до 11 лет

День: пятница

Неделя: вторая

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак -1														
1	Каша пшеничная рас. молочная	200	8,53	8,465	58,045	328,4	0,282	1	0,045	0	151,1	14,15	14,15	3,08
2	Булка с маслом с сыром «Российский»	100/10/20	12,14	17,15	51,49	399	0,158	0,32	0,102	0	227,2	42,7	42,7	164
3	Кофейный напиток	200	4,208	4,824	27,014	162,16	0,045	1,5	0,03	0	182,1	21	21	0,29
4	<b>Всего на завтрак</b>		<b>24,878</b>	<b>30,439</b>	<b>136,55</b>	<b>889,56</b>	<b>0,485</b>	<b>2,82</b>	<b>0,177</b>	<b>0</b>	<b>560,4</b>	<b>77,85</b>	<b>77,85</b>	<b>167,37</b>
Завтрак-2														
5	Яблоко	150	0,4	0	11,3	46	0,01	13	0	0	16	11	9	0,03
6	<b>Всего в завтрак</b>		<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>0,03</b>
Обед														
7	Огурцы свеж. порционные	100	0,82	4,995	3,26	61,3	0,028	14	0	0	42,6	14,8	0,92	0,82
8	Борщ на м/к бульоне со сметаной	300	18,1	31,263	38,526	283,352	2,8231	12,21	0,025	9,84	55,753	52,343	4,055	18,1065
9	Гуляш из говядины	115	17,27	16,765	43,856	333,97	0,311	42,756	0,01	0	43	72,95	12,492	17,272
10	Гречневая каша	200	12	6,595	64,545	347,1	0,5035	0	0,025	0	67,6	93,25	7,61	12
11	Компот из св. яблок с вит. С	200	0,31	0	18,09	74,17	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
12	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2
14	<b>Всего в обед</b>		<b>54,1</b>	<b>60,318</b>	<b>229,38</b>	<b>1351,89</b>	<b>3,8156</b>	<b>129,716</b>	<b>0,21</b>	<b>9,84</b>	<b>281,603</b>	<b>357,143</b>	<b>57,587</b>	<b>50,9485</b>
Полдник														
15	Сок	200	1,4	0	28	112	0,08	80	0	0	6	36	0	0,6
13	Банан	150	0,9	0	11,3	38	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
16	Печенье порц.	40	4,16	2,08	30,72	150,4	0,032	0	0	0	52,8	48,8	8,8	0,72
17	<b>Всего в полдник</b>		<b>6,46</b>	<b>2,08</b>	<b>70,02</b>	<b>300,4</b>	<b>0,152</b>	<b>140</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>92,8</b>	<b>107,8</b>	<b>21,8</b>	<b>1,62</b>
Ужин -1														
18	Суфле из говядины	100	84,21	8,36	21,92	171,15	0,1485	42,3	0,05	0	50,2	39,7	1,658	84,21
19	Картофельное пюре	200	19,74	6,58	0	138,18	0,0564	0	0	0	45,12	41,36	2,726	19,74
20	Йогурт	145	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46
21	Компот из с/ф	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
22	Хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1
23	<b>Всего в ужин</b>		<b>113,76</b>	<b>26,44</b>	<b>118,27</b>	<b>815,93</b>	<b>0,3949</b>	<b>42,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>133,42</b>	<b>157,86</b>	<b>15,464</b>	<b>112,41</b>
Ужин - 2														
24	Молоко ультрапастеризованное	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
25	<b>Всего в ужин</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
26	<b>ИТОГО:</b>		<b>204,3</b>	<b>125,68</b>	<b>562,42</b>	<b>3483,78</b>	<b>4,8975</b>	<b>269,236</b>	<b>0,507</b>	<b>9,84</b>	<b>1290,22</b>	<b>878,653</b>	<b>196,701</b>	<b>332,279</b>

## Весна-лето для детей от 11 до 17 лет

День: суббота

Неделя: вторая

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак -1</b>														
1	Суп молочный	250	5,478	14,535	20,314	180,192	0,0498	1,5	0,055	0,252	184,98	23,07	2,095	5,478
2	Булка с маслом с сыром	100/10	12,14	17,15	51,49	399	0,158	0,32	0,102	0	227,2	42,7	42,7	164
3	Какао с молоком	200/20	5,168	5,5	28,126	176,7	0,049	1,5	0,03	0	182,62	24,6	0,678	5,168
4	<b>Всего на завтрак</b>		<b>22,786</b>	<b>37,185</b>	<b>99,93</b>	<b>755,892</b>	<b>0,2568</b>	<b>3,32</b>	<b>0,187</b>	<b>0,252</b>	<b>594,8</b>	<b>90,37</b>	<b>45,473</b>	<b>174,646</b>
<b>Завтрак-2</b>														
5	Яблоко	100	0,9	0	11,3	38	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
6	<b>Всего в завтрак</b>		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>38</b>	<b>0,04</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>23</b>	<b>13</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>														
7	Салат из свежих помидор на р/м	80/10	0,48	4,995	3,36	64,9	0,048	20	0	0	11,2	16	1,12	0,48
8	Суп полевой на м/к	300/10	12,707	26,673	28,436	230,706	3,2189	12,26	0,031	9,84	30,913	37,043	2,665	12,7065
9	Плов	280	19,57	16,985	56,2	382,21	0,116	0,85	0,004	0	36,7	37,85	3,512	19,57
10	Компот из с/ф вит «С»	200	0,45	0	28,135	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
11	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2
12	<b>Всего в обед</b>		<b>37,907</b>	<b>49,353</b>	<b>165,93</b>	<b>999,076</b>	<b>3,4929</b>	<b>33,86</b>	<b>0,185</b>	<b>9,84</b>	<b>117,463</b>	<b>191,693</b>	<b>26,807</b>	<b>35,2065</b>
<b>Полдник</b>														
13	Вафля	25	1,4	0	28	112	0,08	80	0	0	6	36	0	0,6
14	Сок	200	0,85	7,55	16,175	132,5	0,01	0	0	0	2	8,25	0,5	0,125
15	<b>Всего в полдник</b>		<b>2,25</b>	<b>7,55</b>	<b>44,175</b>	<b>244,5</b>	<b>0,09</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>44,25</b>	<b>0,5</b>	<b>0,725</b>
<b>Ужин -1</b>														
16	Куры порционные	75	19,47	19,688	0,749	257,87	0,749	0	0,749	0	17,12	28,89	3,21	19,47
17	Картофельное пюре	200	5,78	10,066	44,992	283,08	0,2742	43,9742	0,06	0	84	56,98	2,014	5,78
18	Булка с маслом	100/10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46
19	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1
20	Чай с сахаром	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
21	<b>Всего в ужин</b>		<b>35,06</b>	<b>41,254</b>	<b>142,09</b>	<b>1047,55</b>	<b>1,2132</b>	<b>43,9742</b>	<b>0,859</b>	<b>0</b>	<b>139,22</b>	<b>162,67</b>	<b>16,304</b>	<b>33,71</b>
<b>Ужин - 2</b>														
24	Молоко ультрапастеризованное	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
25	<b>Всего в ужин</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
26	<b>ИТОГО:</b>		<b>104,5</b>	<b>141,74</b>	<b>471,63</b>	<b>3203,02</b>	<b>5,1729</b>	<b>222,554</b>	<b>1,251</b>	<b>10,092</b>	<b>1133,48</b>	<b>701,983</b>	<b>130,084</b>	<b>244,788</b>

## Весна-лето для детей от 7 до 11 лет

День: суббота

Неделя: вторая

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак -1														
1	Суп молочный вермишелевый	200	5,478	14,535	20,314	180,192	0,0498	1,5	0,055	0,252	184,98	23,07	2,095	5,478
2	Булка с маслом с сыром	100/10	12,14	17,15	51,49	399	0,158	0,32	0,102	0	227,2	42,7	42,7	164
3	Какао с молоком	200	5,168	5,5	28,126	176,7	0,049	1,5	0,03	0	182,62	24,6	0,678	5,168
4	<b>Всего на завтрак</b>		<b>22,786</b>	<b>37,185</b>	<b>99,93</b>	<b>755,892</b>	<b>0,2568</b>	<b>3,32</b>	<b>0,187</b>	<b>0,252</b>	<b>594,8</b>	<b>90,37</b>	<b>45,473</b>	<b>174,646</b>
Завтрак-2														
5	Яблоко	100	0,9	0	11,3	38	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
6	<b>Всего в завтрак</b>		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>38</b>	<b>0,04</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>23</b>	<b>13</b>	<b>0,3</b>
Обед														
7	Салат из свежих помидор на р/м	80/10	0,48	4,995	3,36	64,9	0,048	20	0	0	11,2	16	1,12	0,48
8	Суп полевой на м/к бульоне	300	12,707	26,673	28,436	230,706	3,2189	12,26	0,031	9,84	30,913	37,043	2,665	12,7065
9	Плов	250	19,57	16,985	56,2	382,21	0,116	0,85	0,004	0	36,7	37,85	3,512	19,57
10	Компот из свеж. Яблок	200	0,45	0	28,135	107,26	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
11	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2
12	<b>Всего в обед</b>		<b>37,907</b>	<b>49,353</b>	<b>165,93</b>	<b>999,076</b>	<b>3,4929</b>	<b>33,86</b>	<b>0,185</b>	<b>9,84</b>	<b>117,463</b>	<b>191,693</b>	<b>26,807</b>	<b>35,2065</b>
Полдник														
13	Вафля	25	1,4	0	28	112	0,08	80	0	0	6	36	0	0,6
14	Сок	200	0,85	7,55	16,175	132,5	0,01	0	0	0	2	8,25	0,5	0,125
15	<b>Всего в полдник</b>		<b>2,25</b>	<b>7,55</b>	<b>44,175</b>	<b>244,5</b>	<b>0,09</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>44,25</b>	<b>0,5</b>	<b>0,725</b>
Ужин -1														
16	Куры порционные	75	19,47	19,688	0,749	257,87	0,749	0	0,749	0	17,12	28,89	3,21	19,47
17	Картофельное пюре	200	5,78	10,066	44,992	283,08	0,2742	43,9742	0,06	0	84	56,98	2,014	5,78
18	Булка с маслом	100/10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46
19	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1
20	Чай с сахаром	200	0	0	19,96	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
21	<b>Всего в ужин</b>		<b>35,06</b>	<b>41,254</b>	<b>142,09</b>	<b>1047,55</b>	<b>1,2132</b>	<b>43,9742</b>	<b>0,859</b>	<b>0</b>	<b>139,22</b>	<b>162,67</b>	<b>16,304</b>	<b>33,71</b>
Ужин - 2														
24	Молоко ультрапастеризованное	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
25	<b>Всего в ужин</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
26	<b>ИТОГО:</b>		<b>104,5</b>	<b>141,74</b>	<b>471,63</b>	<b>3203,02</b>	<b>5,1729</b>	<b>222,554</b>	<b>1,251</b>	<b>10,092</b>	<b>1133,48</b>	<b>701,983</b>	<b>130,084</b>	<b>244,788</b>

## Весна-лето для детей от 11 до 17 лет

День: воскресенье

Неделя: вторая

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак -1														
1	Творожная запеканка	180/5	28	46,9	28,03	387,75	0,0885	0,75	0,2185	0	256,05	44,55	1,27	28,045
2	Булка с маслом	100/10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05	0	27,2	33,3	1,52	7,46
3	Кофе с молоком	200/20	4,2	4,8	27	162,16	0,045	1,5	0,03	0	182,1	21	0,29	4,208
4	<b>Всего на завтрак</b>		<b>39,66</b>	<b>62,85</b>	<b>106,52</b>	<b>874,71</b>	<b>0,2835</b>	<b>2,25</b>	<b>0,2985</b>	<b>0</b>	<b>465,35</b>	<b>98,85</b>	<b>3,08</b>	<b>39,713</b>
Завтрак-2														
5	Груша	100	0,4	0	10,7	84	0,04	10	0	0	38	32	24	4,6
6	<b>Всего в завтрак</b>		<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>84</b>	<b>0,04</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>4,6</b>
Обед														
7	Салат из свежих помидор на р/м	80/10	0,48	4,9	3,36	64,9	0,048	20	0	0	11,2	16	1,12	0,48
8	Суп вермишелевый на курином бульоне	300	13,1	13,2	29,47	229,7	2,5602	12,002	0,025	22,317	21,9125	29,035	3,9745	13,1663
9	Биточки мясные паровые	110/5	17,8	18	7,3	263	0,07085	0,55	0,036	0	21,0709	20,9	1,665	96,69
10	Капуста тушеная	200	6,2	8,3	37	209,7	0,1916	85,1416	0,05	0	147,35	60,18	3,34	6,274
11	Компот из смеси с/ф вит «С»	200	0,45	0	28,1	107,2	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
12	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2
13	<b>Всего в обед</b>		<b>42,73</b>	<b>45,1</b>	<b>155,03</b>	<b>1088,5</b>	<b>2,98065</b>	<b>118,444</b>	<b>0,261</b>	<b>22,317</b>	<b>240,183</b>	<b>226,915</b>	<b>29,6095</b>	<b>119,06</b>
Полдник														
14	Сок	200	1,4	0	28	112	0,08	80	0	0	6	36	0	0,6
15	Вафля «Десертная»	25	0,85	7,55	16,2	132,5	0,01	0	0	0	2	8,25	0,5	0,125
16	<b>Всего в полдник</b>		<b>2,25</b>	<b>7,55</b>	<b>44,2</b>	<b>244,5</b>	<b>0,09</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>44,25</b>	<b>0,5</b>	<b>0,725</b>
Ужин -1														
17	Гуляш из говядины	100	15,8	17,1	5,5	237,9	0,06	1,8	0,004	0	15,9	20,2	2,27	15,8
18	Макароны	200	7,23	4,9	48,1	253	0,5035	0	0,025	0	67,6	93,25	7,61	12
19	Омлет паровой	115/5	11,7	15,9	3,09	202	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46
20	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1
21	Чай с сахаром	200	0	0	19,9	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
22	<b>Всего в ужин</b>		<b>37,08</b>	<b>38,25</b>	<b>101,49</b>	<b>874,7</b>	<b>0,7535</b>	<b>1,8</b>	<b>0,079</b>	<b>0</b>	<b>121,6</b>	<b>190,25</b>	<b>20,96</b>	<b>36,26</b>
Ужин - 2														
23	Молоко ультрапастеризованное	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
24	<b>Всего в ужин</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
25	<b>ИТОГО:</b>		<b>127,72</b>	<b>160,15</b>	<b>426,14</b>	<b>3284,41</b>	<b>4,22765</b>	<b>213,894</b>	<b>0,6585</b>	<b>22,317</b>	<b>1113,13</b>	<b>782,265</b>	<b>106,15</b>	<b>200,558</b>

## Весна-лето для детей от 7 до 11 лет

День: воскресенье

Неделя: вторая

№ п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак -1</b>														
1	Творожная запеканка	180/5	28	46,9	28,03	387,75	0,0885	0,75	0,2185	0	256,05	44,55	1,27	28,045
2	Булка с маслом	100/10	7,46	11,15	51,49	324,8	0,15	0	0,05	0	27,2	33,3	1,52	7,46
3	Кофе с молоком	200/20	4,2	4,8	27	162,16	0,045	1,5	0,03	0	182,1	21	0,29	4,208
4	<b>Всего на завтрак</b>		<b>39,66</b>	<b>62,85</b>	<b>106,52</b>	<b>874,71</b>	<b>0,2835</b>	<b>2,25</b>	<b>0,2985</b>	<b>0</b>	<b>465,35</b>	<b>98,85</b>	<b>3,08</b>	<b>39,713</b>
<b>Завтрак-2</b>														
5	Груша	100	0,4	0	10,7	84	0,04	10	0	0	38	32	24	4,6
6	<b>Всего в завтрак</b>		<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>84</b>	<b>0,04</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>4,6</b>
<b>Обед</b>														
7	Салат из свежих помидор на р/м	80/10	0,48	4,9	3,36	64,9	0,048	20	0	0	11,2	16	1,12	0,48
8	Суп вермишелевый на курином бульоне	300	13,1	13,2	29,47	229,7	2,5602	12,002	0,025	22,317	21,9125	29,035	3,9745	13,1663
9	Биточки мясные паровые	100	17,8	18	7,3	263	0,07085	0,55	0,036	0	21,0709	20,9	1,665	96,69
10	Капуста тушеная	200	6,2	8,3	37	209,7	0,1916	85,1416	0,05	0	147,35	60,18	3,34	6,274
11	Компот из свеж ягод	200	0,45	0	28,1	107,2	0,03	0,75	0,15	0	17,65	13,8	0,51	0,45
12	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	0,08	0	0	0	21	87	19	2
13	<b>Всего в обед</b>		<b>42,73</b>	<b>45,1</b>	<b>155,03</b>	<b>1088,5</b>	<b>2,98065</b>	<b>118,444</b>	<b>0,261</b>	<b>22,317</b>	<b>240,183</b>	<b>226,915</b>	<b>29,6095</b>	<b>119,06</b>
<b>Полдник</b>														
14	Сок	200	1,4	0	28	112	0,08	80	0	0	6	36	0	0,6
15	Вафля «Десертная»	25	0,85	7,55	16,2	132,5	0,01	0	0	0	2	8,25	0,5	0,125
16	<b>Всего в полдник</b>		<b>2,25</b>	<b>7,55</b>	<b>44,2</b>	<b>244,5</b>	<b>0,09</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>44,25</b>	<b>0,5</b>	<b>0,725</b>
<b>Ужин -1</b>														
17	Гуляш из говядины	100	15,8	17,1	5,5	237,9	0,06	1,8	0,004	0	15,9	20,2	2,27	15,8
18	Макароны	200	7,23	4,9	48,1	253	0,5035	0	0,025	0	67,6	93,25	7,61	12
19	Омлет паровой	115/5	11,7	15,9	3,09	202	0,15	0	0,05		27,2	33,3	1,52	7,46
20	хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	0	10,5	43,5	9,5	1
21	Компот из с/ф	200	0	0	19,9	74,8	0	0	0	0	0,4	0	0,06	0
22	<b>Всего в ужин</b>		<b>37,08</b>	<b>38,25</b>	<b>101,49</b>	<b>874,7</b>	<b>0,7535</b>	<b>1,8</b>	<b>0,079</b>	<b>0</b>	<b>121,6</b>	<b>190,25</b>	<b>20,96</b>	<b>36,26</b>
<b>Ужин - 2</b>														
23	Молоко ультрапастеризованное	200	5,6	6,4	8,2	118	0,08	1,4	0,02	0	240	190	28	0,2
24	<b>Всего в ужин</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>8,2</b>	<b>118</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
25	<b>ИТОГО:</b>		<b>127,72</b>	<b>160,15</b>	<b>426,14</b>	<b>3284,41</b>	<b>4,22765</b>	<b>213,894</b>	<b>0,6585</b>	<b>22,317</b>	<b>1113,13</b>	<b>782,265</b>	<b>106,15</b>	<b>200,558</b>

## Приложение к примерному циклическому 14-дневному меню

Меню составлено на основе наиболее распространенных блюд, используемых в организации лечебного рационального питания.

В рецептуре блюд предусмотрено использование следующего сырья:

1. Мясо и мясопродукты:
  - Говядина 1 и 2 категории;
  - Мясо птицы ( куры, цыплята 1 категории)
  - Субпродукты (печень говяжья)
2. Рыба:
  - Минтай, горбуша
3. Молочные продукты:
  - Молоко 2,5-3,2% жирности
  - Творог 9% жирности
  - Сметана 20% жирности
  - Кефир, ряженка, бифидок и другие кисломолочные продукты
  - Сыры не острых сортов «Пошехонский», «Российский»
4. Хлебобулочные изделия, обогащенные йодированным белком
5. Соки
6. Компоты из кураги, чернослива, изюма, свежих фруктов, замороженных ягод

**Возможны отступления от меню, в связи с назначением диет детям с хроническими заболеваниями.**

СВОДНАЯ БЕЛОМОСТЬ АО "САНАТОРИЙ "ИТИЛЬ" 2026

Наименование продукта	день 1		день 2		день 3		день 4		день 5		день 6		день 7		день 8		день 9		день 10		день 11		день 12		день 13		день 14		недо из 14 дней	недо из 14 дней	сбаланс. в 14 дней	сбаланс. в 14 дней	копм	групп	12 и	
	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет								нет
Хлеб пшеничный	150	200	150	200	150	200	150	200	150	200	150	200	150	200	150	200	150	200	150	200	150	200	150	200	150	200	150	200	2100	2800	150	200	200	200	200	
Хлеб ржаной	80	120	80	120	80	120	80	120	80	120	80	120	80	120	80	120	80	120	80	120	80	120	80	120	80	120	80	120	1680	80	120	80	120	80	120	
Булочки вето.	50	50	100	100	25	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	97	97	270	289	19.3	20.6	1.5	20	
Макаронные	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	25	25	1.8	1.8	187	187	187	187	
Овсянка манновидная					0																															
Капуста	180	180	217	217	217	217	247	247	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	2863	2872	204.5	205.2	187	187	187	187	
Картофель	208	239	194	211	171	212	168	200	524	555	525	587	200	201	400	400	254	288	232	270	301	348	300	373	317	300	373	4187	4619	299.1	329.9	280	320	320	320	
Брусника, ягоды	147	147	167	167	167	216	216	216	213	213	217	217	210	210	217	217	210	210	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2692	2692	192.3	192.3	185	185	185	185	
Сметана	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	2800	200	200	200	200	200	200	
Средствозащ.	24	24	15	15	5	5	5	5	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	284	284	20.3	20.3	15	20	20	20	
Молоко	250	250	540	640	485	585	303	493	500	570	400	500	430	500	450	550	470	570	300	380	400	500	470	570	645	695	6313	7433	450.9	530.9	450	530	530	530		
Сметана	20	20	32	32	25	25	5	5	15	15	20	20	22	22	27	27	20	32	117	137	116	116	102	112	111	111	114	146	147	10.4	15.7	10	10	10	10	
Сыр твердый	20	20	117	137	117	117	137	137	137	137	134	121	121	121	117	117	133	82	82	150	150	116	116	102	112	111	114	702	822	50.1	58.7	50	60	60	60	
Творог	111	119	102	102	107	107	117	123	143	111	118	124	121	121	133	133	82	82	150	150	116	116	102	112	111	111	114	1607	1672	114.8	119.4	100	118	118	118	
Кондитерские изделия	75	75																										75	75	5.4	5.4	20	25	25	25	
Копченое	108	138	29	50	85	85																						772	772	42.9	55.1	35	53	53	53	
Рис			226	275	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.25	1.25	1.5	1.5	0.5	0.5	1.50	1.50	0.50	0.50	1.50	1.50	1.00	1.00	1.00	1.00	105	145	10.5	14.5	10.5	14.5	10.5	14.5		
Яблоко			0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.25	1.25	1.5	1.5	0.5	0.5	1.50	1.50	0.50	0.50	1.50	1.50	1.00	1.00	1.00	1.00	105	145	10.5	14.5	10.5	14.5	10.5	14.5		
Мясо свиное	40	43	40	45	7	20	22	22	21	21	15	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	454	508	32.4	36.3	30	35	35	35	
Мясо куриное	30	30	40	45	30	35	25	30	30	35	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	435	499	31.1	35.6	30	35	35	35	
Каша гречневая	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	260	260	18.6	18.6	10	15	15	15	
Дрожжи прессованные																																				
Кефир, 10%, напиток	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	44	2.9	3.1	3	3.2	3	3.2	
Чай	69	69	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49	49	3.5	4.9	1	1	1	1		
Соль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	0	0.0	0.0	0	0	0	0	