

**Обед**  
**Примерное меню**

<b>День:1</b>																
Неделя:		Первая														
Возрастная категория:		7-11лет														
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B1,мг	B2	C,мг
<b>Завтрак 1</b>																
Каша "Дружба" с маслом	119 (ИЖ)	150	4,95	0,00	6,45	0,00	29,70	193,95	93,96	34,10	0,78	0,74	0,03	0,12	0,12	0,95
Кофейный напиток на молоке	258(П-1)	200	2,79	0,00	3,19	0,00	19,71	118,69	64,40	7,00	1,10	0,33	0,02	0,02	0,12	0,65
Хлеб пшеничный		40	3,20	4,60	0,50	0,00	17,10	88,40	8,67	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
Яблоко	338(Могильн)	100	0,40	0,00	0,40	0,00	9,80	45,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>		<b>490</b>	<b>11,34</b>	<b>4,60</b>	<b>10,54</b>	<b>0,00</b>	<b>76,31</b>	<b>446,04</b>	<b>167,03</b>	<b>41,10</b>	<b>1,88</b>	<b>1,11</b>	<b>0,05</b>	<b>0,14</b>	<b>0,24</b>	<b>1,60</b>
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B1,мг	B2	C,мг
<b>Обед</b>																
Салат из свежих помидоров и огурцов	3 (ИЖ)	80	0,72	0,00	4,00	0,00	3,20	48,00	15,28	12,56	0,26	0,57	0,41	0,04	0,05	12,40
Рассольник ленинградский со сметаной	34/37 (П)	200	4,02	0,00	9,04	0,00	25,90	119,68	25,12	17,76	0,88	0,74	0,02	0,10	0,01	16,24
Каша гречневая рассыпчатая	196 (П)	150	8,73	0,18	5,43	0,00	45,00	263,81	21,17	0,30	6,34	0,07	77,76	0,00	0,01	0,00
Котлеты,биточки.шницели	171 (П)	90	13,73	0,71	15,07	0,13	7,38	227,25	27,60	8,37	33,20	0,30	24,89	0,03	0,04	0,04
Компот из смеси сухофруктов	255 (П)	200	0,56	0,00	0,00	0,00	27,89	113,80	12,00	4,00	4,00	0,80	0,00	0,02	0,00	5,40
Хлеб пшеничный		40	3,20	4,60	0,50	0,00	17,10	88,40	8,67	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>		<b>760</b>	<b>30,96</b>	<b>5,49</b>	<b>34,04</b>	<b>0,13</b>	<b>126,47</b>	<b>860,94</b>	<b>109,84</b>	<b>42,99</b>	<b>44,68</b>	<b>2,52</b>	<b>103,08</b>	<b>0,19</b>	<b>0,11</b>	<b>34,08</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1250</b>	<b>42,30</b>	<b>10,09</b>	<b>44,58</b>	<b>0,13</b>	<b>202,78</b>	<b>1306,98</b>	<b>276,87</b>	<b>84,08</b>	<b>46,56</b>	<b>3,63</b>	<b>103,13</b>	<b>0,33</b>	<b>0,35</b>	<b>35,68</b>
<b>День:2</b>																
Неделя:		Первая														
Возрастная категория:		7-11лет														
Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B1,мг	B2	C,мг
<b>Завтрак 1</b>																
Каша рисовая молочная жидкая	130 (ИЖ)	200	2,27	0,00	8,27	0,00	21,07	172,00	10,72	30,36	0,06	0,38	0,04	0,02	0,18	1,38
Чай с сахаром	270 П)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,04	60,16	0,40	5,35	28,14	0,83	0,00	0,11	0,04	0,00
Хлеб пшеничный		40	3,20	4,60	0,50	0,00	17,10	88,40	8,67	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
Апельсин		100	0,20	0,00	0,90	0,00	8,10	43,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>5,67</b>	<b>4,60</b>	<b>9,67</b>	<b>0,00</b>	<b>61,31</b>	<b>363,56</b>	<b>19,79</b>	<b>35,71</b>	<b>28,20</b>	<b>1,25</b>	<b>0,04</b>	<b>0,13</b>	<b>0,22</b>	<b>61,38</b>
			Белки, г		Жиры, г		Углево-		Минеральные элементы (мг)				Витамины			



Кофейный напиток на молоке	258(П-1)	200	2,79	0,00	3,19	0,00	19,71	118,69	64,40	7,00	1,10	0,33	0,02	0,02	0,12	0,65
Хлеб пшеничный		40	3,20	0,00	0,50	0,00	17,10	88,40	8,67	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
Апельсин		100	0,20	0,00	0,90	0,00	8,10	43,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>13,19</b>	<b>0,00</b>	<b>13,79</b>	<b>0,00</b>	<b>78,31</b>	<b>490,09</b>	<b>73,07</b>	<b>7,00</b>	<b>1,10</b>	<b>0,37</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,12</b>	<b>60,65</b>
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B1,мг	B2	C,мг	

**Обед**

Салат из свежих огурцов	1(ИЖ)	100	0,60	0,00	7,10	0,00	3,00	79,00	26,10	12,40	0,17	0,52	0,24	0,02	0,04	10,00
Борщ с капустой и картофелем	27 (П)	200	1,52	0,33	5,33	0,16	8,65	88,89	38,56	19,30	12,46	0,67	0,25	0,06	0,34	15,94
Сложный гарнир 1 вариант	104(Иж)	150	6,90	0,00	6,90	0,00	19,05	152,25	80,25	30,90	2,33	1,25	0,14	0,14	0,18	22,65
Рулет с луком и яйцом	70(Иж)	105	14,60	0,00	11,80	0,00	6,60	193,00	63,70	29,40	4,10	2,70	0,05	0,09	0,22	0,55
Компот из изюма	253(П)	200	0,33	0,00	0,00	0,00	22,66	91,98	20,40	10,50	0,13	0,81	0,00	0,04	0,02	0,00
Хлеб пшеничный		40	3,20	0,00	0,50	0,00	17,10	88,40	8,67	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>		<b>795</b>	<b>27,15</b>	<b>0,33</b>	<b>31,63</b>	<b>0,16</b>	<b>77,06</b>	<b>693,52</b>	<b>237,68</b>	<b>102,50</b>	<b>19,19</b>	<b>5,99</b>	<b>0,67</b>	<b>0,35</b>	<b>0,80</b>	<b>49,14</b>

<b>Итого за день</b>		<b>1335</b>	<b>40,34</b>	<b>0,33</b>	<b>45,42</b>	<b>0,16</b>	<b>155,37</b>	<b>1183,61</b>	<b>310,75</b>	<b>109,50</b>	<b>20,29</b>	<b>6,36</b>	<b>0,69</b>	<b>0,37</b>	<b>0,92</b>	<b>109,79</b>
----------------------	--	-------------	--------------	-------------	--------------	-------------	---------------	----------------	---------------	---------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-------------	---------------

**День:5**

Возрастная категория: 7 -11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B1,мг	B2	C,мг

Каша манная молочная жидкая с изюмом	126 ИЖ)	205	5,80	0,00	8,40	0,00	41,60	254,40	154,30	31,04	0,56	2,60	1,72	0,12	0,20	1,38
Чай с лимоном	146 (ИЖ)	200	3,00	0,00	0,00	0,00	15,20	60,00	8,05	5,24	0,09	0,91	0,08	0,00	0,01	2,90
Хлеб пшеничный		40	3,20	0,00	0,50	0,00	17,10	88,40	8,67	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
Яблоко	338(Могильн)	100	0,40	0,00	0,40	0,00	9,80	45,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>		<b>545</b>	<b>12,40</b>	<b>0,00</b>	<b>9,30</b>	<b>0,00</b>	<b>83,70</b>	<b>447,80</b>	<b>171,02</b>	<b>36,28</b>	<b>0,65</b>	<b>3,55</b>	<b>1,80</b>	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>	<b>4,28</b>

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B1,мг	B2	C,мг

**Обед**

Салат из квашеной капусты с луком	7 (П)	100	1,60	0,00	10,00	0,00	3,58	110,60	48,5	14,6	0,35	0,6	0,2	0,02	0,03	27
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	63(П)	200	5,30	0,00	6,65	0,00	17,02	147,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	196 (П)	200	11,64	0,00	7,24	0,00	60,00	351,74	23,52	0,33	7,04	0,08	86,40	0,00	0,01	0,00
Котлеты,биточки, шницели припущенные	189 (П)	75	11,02	0,00	12,45	0,00	7,52	186,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из свежих плодов или ягод	254 (П)	200	0,16	0,00	0,00	0,00	14,99	60,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный		40	3,20	0,00	0,50	0,00	17,10	88,40	8,67	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>		<b>815</b>	<b>32,92</b>	<b>0,00</b>	<b>36,84</b>	<b>0,00</b>	<b>120,21</b>	<b>945,05</b>	<b>80,69</b>	<b>14,93</b>	<b>7,39</b>	<b>0,72</b>	<b>86,60</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>27,00</b>

<b>Итого за день</b>		<b>1360</b>	<b>45,32</b>	<b>0,00</b>	<b>46,14</b>	<b>0,00</b>	<b>203,91</b>	<b>1392,85</b>	<b>251,71</b>	<b>51,21</b>	<b>8,04</b>	<b>4,27</b>	<b>88,40</b>	<b>0,14</b>	<b>0,25</b>	<b>31,28</b>
----------------------	--	-------------	--------------	-------------	--------------	-------------	---------------	----------------	---------------	--------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------

День:6																
Возрастная категория:		7-11 лет														
Наименование блюда		Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B1,мг	B2	C,мг
<b>Завтрак 1</b>																
Каша рисовая молочная жидкая	130 (ИЖ)	200	2,27	0,00	8,27	0,00	21,07	172,00	10,72	30,36	0,06	0,38	0,04	0,02	0,18	1,38
Хлеб пшеничный		40	3,20	0,00	0,50	0,00	17,10	88,40	8,67	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	270 (П)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,04	60,16	0,40	5,35	28,14	0,83	0,00	0,11	0,04	0,00
Банан	338(Могильн)	100	1,50	0,00	0,10	0,00	21,00	89,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>6,97</b>	<b>0,00</b>	<b>8,87</b>	<b>0,00</b>	<b>74,21</b>	<b>409,56</b>	<b>19,79</b>	<b>35,71</b>	<b>28,20</b>	<b>1,25</b>	<b>0,04</b>	<b>0,13</b>	<b>0,22</b>	<b>1,38</b>

Наименование блюда		Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B1,мг	B2	C,мг

<b>Обед</b>																
Наименование блюда		Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B1,мг	B2	C,мг
Салат из сыра, яблок и свежих огурцов	5 (ИЖ)	80	8,08	0,00	15,84	0,00	2,32	181,84	59,36	19,30	6,18	0,81	0,14	0,02	0,12	26,61
Суп картофельный с бобовыми	37 (П)	200	4,96	0,06	4,48	0,60	17,84	133,60	41,52	27,28	2,39	2,16	0,28	0,25	0,11	14,48
Макаронные изделия отварные	204 (П)	150	5,52	0,00	5,30	0,00	35,18	211,10	16,38	10,18	0,79	1,04	0,13	0,13	0,07	0,00
Ленивые голубцы	160 (П)	95	8,31	0,00	8,47	0,00	6,24	134,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток апельсиновый	157 ИЖ)	200	0,10	0,00	0,00	0,00	25,20	96,00	7,96	2,86	0,04	0,14	0,01	0,01	0,01	13,20
Хлеб пшеничный		40	3,20	4,60	0,50	0,00	17,10	88,40	8,67	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>		<b>765</b>	<b>30,17</b>	<b>4,66</b>	<b>34,59</b>	<b>0,60</b>	<b>103,88</b>	<b>845,47</b>	<b>133,89</b>	<b>59,62</b>	<b>9,40</b>	<b>4,19</b>	<b>0,56</b>	<b>0,41</b>	<b>0,31</b>	<b>54,29</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1305</b>	<b>37,14</b>	<b>4,66</b>	<b>43,46</b>	<b>0,60</b>	<b>178,09</b>	<b>1255,03</b>	<b>153,68</b>	<b>95,33</b>	<b>37,60</b>	<b>5,44</b>	<b>0,60</b>	<b>0,54</b>	<b>0,53</b>	<b>55,67</b>

День:7																
Возрастная категория:		7-11 лет														
Наименование блюда		Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B1,мг	B2	C,мг

<b>Завтрак 1</b>																
Блинчики с маслом, вареньем, джемом, медом	273 (П)	165	8,00	0,00	5,66	0,00	52,50	292,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Кофейный напиток на молоке	258 (П)	200	2,79	0,00	3,19	0,00	19,71	118,69	64,40	7,00	1,10	0,33	0,02	0,02	0,12	0,65
Хлеб пшеничный		40	3,20	4,60	0,50	0,00	17,10	88,40	8,67	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
Яблоко	338(Могильн)	100	0,40	0,00	0,40	0,00	9,80	45,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>		<b>505</b>	<b>14,39</b>	<b>4,60</b>	<b>9,75</b>	<b>0,00</b>	<b>99,11</b>	<b>544,97</b>	<b>73,07</b>	<b>7,00</b>	<b>1,10</b>	<b>0,37</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,12</b>	<b>0,65</b>

Наименование блюда		Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B1,мг	B2	C,мг
Салат из свежих огурцов	1 (ИЖ)	80	0,48	0,00	5,68	0,00	2,40	63,20	20,88	9,92	0,14	0,42	0,19	0,02	0,03	8,00
Суп картофельный с мясными фрикадельками	40(П)	200	8,05	0,00	5,62	0,00	15,67	144,38	21,23	26,96	97,46	1,44	0,08	0,10	0,00	4,12

Картофельное пюре	216 (П)	150	3,19	0,89	6,06	0,00	23,30	160,45	131,50	32,3	1,7	1,17	0,11	0,18	0,15	25,65
Суфле "Рыбка золотая"	87 (ИЖ)	90	13,05	0,00	13,59	0,00	15,60	254,10	37,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14
Компот из смеси сухофруктов	255(П)	200	0,56	0,00	0,00	0,00	27,89	113,80	12,00	4,00	4,00	0,80	0,00	0,02	0,00	5,40
Хлеб пшеничный		40	3,20	4,60	0,50	0,00	17,10	88,40	8,67	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>		<b>760</b>	<b>28,53</b>	<b>5,49</b>	<b>31,45</b>	<b>0,00</b>	<b>101,96</b>	<b>824,33</b>	<b>231,28</b>	<b>73,18</b>	<b>103,30</b>	<b>3,87</b>	<b>0,38</b>	<b>0,32</b>	<b>0,18</b>	<b>43,31</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1265,00</b>	<b>42,92</b>	<b>10,09</b>	<b>41,20</b>	<b>0,00</b>	<b>201,07</b>	<b>1369,30</b>	<b>304,35</b>	<b>80,18</b>	<b>104,40</b>	<b>4,24</b>	<b>0,40</b>	<b>0,34</b>	<b>0,30</b>	<b>43,96</b>

**День:8**

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B1,мг	B2	C,мг

**Завтрак 8**

Запеканка рисовая с творогом	127 (П)	200	9,08	0,00	10,63	0,00	48,79	327,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с молоком	267 (П)	200	1,40	0,00	1,60	0,00	17,34	89,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный		40	3,20	4,60	0,50	0,00	17,10	88,40	8,67	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
Апельсин	338(Могильн)	100	0,80	0,00	0,40	0,00	8,10	39,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>14,48</b>	<b>4,60</b>	<b>13,13</b>	<b>0,00</b>	<b>91,33</b>	<b>543,87</b>	<b>8,67</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B1,мг	B2	C,мг

**Обед**

Салат витаминный	2 (П)	100	1,14	0,00	10,14	0,00	11,54	141,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Рассольник ленинградский со сметаной	34(П)37(ИЖ)	200	4,02	0,00	9,04	0,00	25,90	119,68	25,12	17,76	0,88	0,74	0,02	0,10	0,01	16,24
Макаронные изделия отварные	204 (П)	180	6,62	0,00	6,35	0,00	47,12	281,46	16,38	10,18	0,79	1,04	0,13	0,13	0,07	0,00
Тефтели из говядины с рисом ("Ежики")	182 (П)	100	9,16	0,00	13,53	0,00	9,44	196,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов	255 (П)	200	0,56	0,00	0,00	0,00	27,89	113,80	12,00	4,00	4,00	0,80	0,00	0,02	0,00	5,40
Хлеб пшеничный		40	3,20	4,60	0,50	0,00	17,10	88,40	8,67	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>		<b>820</b>	<b>24,70</b>	<b>4,60</b>	<b>39,56</b>	<b>0,00</b>	<b>138,99</b>	<b>941,42</b>	<b>62,17</b>	<b>31,94</b>	<b>5,67</b>	<b>2,62</b>	<b>0,15</b>	<b>0,25</b>	<b>0,08</b>	<b>21,64</b>

<b>Итого за день</b>		<b>1360</b>	<b>39,18</b>	<b>9,20</b>	<b>52,69</b>	<b>0,00</b>	<b>230,32</b>	<b>1485,29</b>	<b>70,84</b>	<b>31,94</b>	<b>5,67</b>	<b>2,66</b>	<b>0,15</b>	<b>0,25</b>	<b>0,08</b>	<b>21,64</b>
----------------------	--	-------------	--------------	-------------	--------------	-------------	---------------	----------------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

**День:9**

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B1,мг	B2	C,мг

**Завтрак 1**

Суп молочный с макаронными изделиями	45 (П)	250	6,98	0,00	7,65	0,00	24,66	195,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Кофейный напиток с молоком	258 (П)	200	2,79	0,00	3,19	0,00	19,71	118,69	64,40	7,00	1,10	0,33	0,02	0,02	0,12	0,65
Бутерброд с сыром	342 (П)	45	6,62	0,00	9,48	0,00	10,06	152,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Банан	338(Могильн)	150	2,26	0,00	0,76	0,00	28,50	141,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>		<b>645</b>	<b>18,65</b>	<b>0,00</b>	<b>21,08</b>	<b>0,00</b>	<b>82,93</b>	<b>607,55</b>	<b>64,40</b>	<b>7,00</b>	<b>1,10</b>	<b>0,33</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,12</b>	<b>0,65</b>

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B1,мг	B2	C,мг

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B1,мг	B2	C,мг	
<b>Обед</b>																
Салат из квашеной капусты с луком	7 (П)	100	1,60	0,00	10,00	0,00	3,58	110,60	48,5	14,6	0,35	0,6	0,2	0,02	0,03	27
Суп крестьянский с крупой	43 (П)	200	1,85	0,00	6,19	0,00	12,34	112,47	38,40	24,72	1,28	3,74	0,48	0,11	0,07	19,44
Жаркое по -домашнему	163 (П)	220	24,76	0,00	19,98	0,00	28,29	392,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Напиток апельсиновый	157 (ИЖ)	200	0,10	0,00	0,00	0,00	25,20	96,00	7,96	2,86	0,04	0,14	0,01	0,01	0,01	13,20
Хлеб пшеничный		40	3,20	4,60	0,50	0,00	17,10	88,40	8,67	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>		<b>760</b>	<b>31,51</b>	<b>4,60</b>	<b>36,67</b>	<b>0,00</b>	<b>86,51</b>	<b>799,49</b>	<b>103,53</b>	<b>42,18</b>	<b>1,67</b>	<b>4,52</b>	<b>0,69</b>	<b>0,14</b>	<b>0,11</b>	<b>59,64</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1405</b>	<b>50,16</b>	<b>4,60</b>	<b>57,75</b>	<b>0,00</b>	<b>169,44</b>	<b>1407,04</b>	<b>167,93</b>	<b>49,18</b>	<b>2,77</b>	<b>4,85</b>	<b>0,71</b>	<b>0,16</b>	<b>0,23</b>	<b>60,29</b>
<b>День:10</b>																
Возрастная категория:	7-11 лет															
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B1,мг	B2	C,мг	
<b>Завтрак 1</b>																
Каша пшеничная молочная жидкая	127 (ИЖ)	200	7,00	0,00	9,20	0,00	33,40	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный		40	3,20	4,60	0,50	0,00	17,10	88,40	8,67	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	270 (П)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,04	60,16	0,40	5,35	28,14	0,83	0,00	0,11	0,04	0,00
Яблоко	338(Могильн)	100	0,40	0,00	0,40	0,00	9,80	45,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>10,60</b>	<b>4,60</b>	<b>10,10</b>	<b>0,00</b>	<b>75,34</b>	<b>433,56</b>	<b>9,07</b>	<b>5,35</b>	<b>28,14</b>	<b>0,87</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B1,мг	B2	C,мг	
<b>Обед</b>																
Салат из свежих овощей	14 (ИЖ)	100	1,20	0,00	14,90	0,00	8,00	163,80	37,30	12,40	0,44	0,47	0,23	0,03	0,03	26,80
Борщ с капустой и картофелем	39 (ИЖ)	200	1,60	0,33	4,16	0,16	10,48	84,80	38,56	19,30	12,46	1,32	0,31	0,08	0,42	19,92
Плов из отварной птицы	191(П)	210	37,20	0,00	45,33	0,00	41,05	747,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из свежих плодов или ягод	254 (П)	200	0,16	0,00	0,00	0,00	14,99	60,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный		40	3,20	4,60	0,50	0,00	17,10	88,40	8,67	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>		<b>750</b>	<b>43,36</b>	<b>4,93</b>	<b>64,89</b>	<b>0,16</b>	<b>91,62</b>	<b>1144,73</b>	<b>84,53</b>	<b>31,70</b>	<b>12,90</b>	<b>1,83</b>	<b>0,54</b>	<b>0,11</b>	<b>0,45</b>	<b>46,72</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1295</b>	<b>52,93</b>	<b>4,93</b>	<b>89,59</b>	<b>0,16</b>	<b>159,25</b>	<b>1677,49</b>	<b>213,93</b>	<b>216,79</b>	<b>41,76</b>	<b>9,60</b>	<b>0,68</b>	<b>0,44</b>	<b>0,87</b>	<b>48,00</b>