


Утверждаю
Директор КГКУ
«Центр содействия
семейному устройству с. Яковлевка»

В.А. Косулина



Примерное
перспективное двухнедельное меню
для воспитанников КГКУ «Центр содействия семейному устройству с. Яковлевка»
возрастной категории
с 7 -11 лет.

№ техн карты	1 день	7-11 лет				мин.вещества				витамины			
		выход	Б	Ж	У	к/кал	Са	Mg	P	Fe	A	В1	C
	завтрак												
13	каша вязкая (геркулесовая) молочная	210	2,49	4,07	47,98	220,91	5,9	21,8	67	0,47	20	0,03	0
4	хлеб с маслом	100/20	7,65	17,8	37,9	342,4	20,8	28	66,4	1,52	-	0,18	0
25	кофе на молоке	200	1,46	2	22,4	113,44	34	7	45	0	0,008	0,02	0
85	колбаса отварная	60	5,16	4,68	0,06	62,7	8,7	0	0	0,51	0	0	8,7
			16,76	28,55	108,34	739,45							
	обед												
53	суп крестьянский	250/35	5,99	7,04	16,93	169,74	40,09	6,78	43,73	0,38	1,28	0,08	16,04
61	запеканка картофельная с мясом	243	18,27	19,54	29,74	372,9	33,2	63,26	203,85	3,65	0,04	0,24	5,62
25	салат из свеклы с огурцами консервированными с растительным маслом	100	2,46	10,09	6,5	126,65	30,38	18,62	38,93	1,09	0	0,03	7,5
89	компот из сухих плодов	200	1,52	0,24	23,4	101,84	47,46	38,08	52,56	1,42	0,48	0,04	1,06
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	194,2	16,5	28,5	97	2,25	-	0,02	0,53
			35,94	38,31	114,27	965,33							
	полдник												
103	пирожок с яблоком	100	6,5	10,04	37,4	265,96	40	0	0	1,12	0	0,08	0,84
101	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	85,34	14	7,2	0	2,8	0	0,02	4
			7,5	10,24	57,6	351,3							
	ужин 1												
84	рыба запеченная в омлете	180	29,41	14,2	5,78	268,56	90,23	58,5	2,23	2,48	123	0,18	0,38
59	вермишель с маслом	180	7,02	7,38	37,512	244,55	7,578	0	0	0,7	0	0,04	0,855
26	салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,42	8,47	8,65	116,47	31,15	12,64	23,01	0,43	-	0,003	27,05
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	194,2	16,5	28,5	97	2,25	-	0,02	0,53
96	чай	200	0,2	-	14	56,8	6	0	0	0,4	-	0	0
			45,75	31,45	103,642	880,58							
	ужин 2												
115	печенье	40	4	4,9	31,6	186,5	11,6	8	36	0,8	4,4	-	-
102	йогурт	200	6,56	7,4	9,2	129,64	248	28	0	0,2	0,08	0,06	1,05
			10,56	12,3	40,8	316,14							
	ИТОГО		116,51	120,85	424,652	3252,8							

№ тех карты	2 день	7-11 лет					минеральные вещества				Витамины		
		Завтрак	выход	Б	Ж	У	к/кал	Са	Mg	P	Fe	А	В
16	Омлет натуральный	180/5	17,13	27,6	3,18	321,52	137,04	23,4	312,6	3,53	414	0,12	0,3
4	хлеб с маслом	100/20	7,65	17,8	37,9	342,4	20,8	28	66,4	1,52	-	0,18	0
97	какао с молоком	200	3,78	0,67	26	129,11	133,33	25,56	111,11	2	0,05	0,02	1,33
			28,56	46,07	67,08	793,03							
	Обед												
52	суп с рыбными консервами	250	8,91	9,47	14,34	177,25	45,3	47,35	176,53	1,26	15	0,1	9,11
62	плов из птицы	260	25,38	21,25	46,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0,08	1,26
27	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,13	3,07	71,4	18,68	16,26	34,61	0,74	-	0,05	6,76
88	лимонный напиток	200	0,23	0	24,6	100,5	12,75	3,75	9	0,75	0	0	0
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	194,2	16,5	28,5	97	2,25	-	0,02	0,53
			43,17	38,25	126,32	1014,6							
	Полдник												
125	булочка "Творожная"	80	10,46	4,8	39,6	244,8	60,64	0	0	1,2	0	0,11	0,14
124	сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,1	0,24	0,3	0,044	0,1	0,04	12
			11,06	4,8	72,6	380,8							
	Ужин I												
71	жаркое по-домашнему	220	11,68	13,95	22,34	265,11	32,01	0	0	2,6	0	0,18	4,51
34	салат из овощей с морской капустой	100	1,86	5,29	10,83	98,4	25,21	0	0	0,8	0	0,07	20,75
1	сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8							
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	201	23	-	-	1,9	-	0,2	12,8
124	чай с лимоном	200	0,1	0	13,8	44	2,86	-	0	0,08	0	0	0
			25,98	26,54	84,67	681,31							
	Ужин II												
6	яблоки	300	1,2	1,2	28,6	137,2	43,4	21,6	29,8	6	12		12
116	вафли	60	1,752	1,998	46,5	212,502	0	0	0	0	0	0	0
			2,952	3,198	75,1	349,7							
	ИТОГО		111,722	118,858	425,77	3219,44							

№ тех карты	3 день	7 - 11 лет					витамины						
		выход	Б	Ж	У	к/кал	Са	Mg	P	Fe	A	В1	С
	завтрак												
14	суп молочный с макаронными изделиями	230	7,52	7,81	19,03	215,43	232,34	34,71	198,36	0,74	43,99	0,13	1,32
5	хлеб с маслом и сыром	100/10/25	13,4	16,48	46,8	389,32	244	8,75	127	2,15	124	0,21	0,18
100	кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	25,2	137,2	158,67	29,33	132	2,4	0,05	0,02	1,47
			24,52	26,96	91,03	741,95							
	обед												
43	рассольник дальневосточный	250	4,72	8,91	13,25	152,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	10,29
81	гуляш с мясом	80/75	19,72	18,49	4,76	168,2	24,36	26,01	194,69	2,32	0	0,17	1,28
54	каша рассыпчатая (гречневая)	180	5,67	6,73	36,8	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,02	0,22	0
32	салат из свежих огурцов	100	1,23	6,09	2,38	67,29	21,85	13,3	40,02	0,57	0	0,028	9,5
87	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	201	33	57	194	4,5	0,0005	0,2	0
			39,08	41,62	119,65	959,72							
	полдник												
94	кисель из груш	200	0,1	0,1	27,6	109	8,48	0	0	0,7	0	0	1,36
104	слойка с повидлом	80	6,46	12,1	33,47	265	21,43	0	0	1,43	0	0,12	0
			6,56	12,2	61,07	374							
	ужин 1												
127	шницель рыбный натуральный	80	12,08	6,91	5,32	149,6	38,9	28,9	164,6	0,87	12	0,08	2,62
30	огурец соленый	40	2,87	5,87	1,67	42,88	11,04	5,6	9,6	0,34	0	0	11,25
55	картофельное пюре	200	8,06	10,76	18,76	202,7	49,3	37	115,46	1,34	34,2	0,18	24,22
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	201	23	-	-	1,9	-	0,2	12,8
96	чай	200	0,2	0	14	28	6	-	0	0,4	0	0	0
122	банан	300	1,25	3,75	48,5	260	1,5	0	0	20	0	0,1	25
			32,16	28,69	125,95	884,18							
	ужин 2												
119	пряник	60	3,7	4,4	39,2	229	6,8	0	0	0,45	0	0,04	0
102	ряженка	200	5,8	5	8,4	106	248	28	190	0,2	0,02	0,08	1,4
			9,5	9,4	47,6	335							
	ИТОГО		111,82	118,87	445,3	3294,85							

№ тех карты	4 день	7-11 лет					минеральные вещества			витамины			
		выход	Б	Ж	У	к/кал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C
	завтрак												
9	каша манная вязкая с сахаром и маслом	210	7,13	4,07	34,46	197	10,7	7,90	38,6	0,47	20	0,04	0
4	хлеб с маслом	100/20	7,65	17,8	37,9	342,4	20,8	28	66,4	1,52	-	0,18	0
99	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0,02	0
85	колбаса отварная	60	5,16	4,68	0,06	62,7	8,7	0	0	0,51	0	0	8,7
			21,34	28,15	88,82	688,1							
	обед												
23	салат картофель с сельдью	100	6,57	5,94	10,65	118,5	23,9	21,7	97,1	0,8	1,9	0,08	9,5
51	суп рисовый с говядиной (харчо)	250	10,23	5,875	11,05	144,4	24,98	29,45	96,93	1,24	0	0,11	8,33
75	тефтели мясные со сметанным соусом	100/100	16,73	19,94	16,63	278,75	72,25	35,5	176,75	1,59	63,75	0,09	1,42
57	макаронны с маслом	200	7,36	6,02	35,26	224,6	6,48	28,16	49,56	1,48	28		0,08
87	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	201	33	57	194	4,5	0,0005	0,2	0
			48,63	39,175	136,05	1061,45							
	полдник												
128	булочка дорожная	100	13,38	18,13	65,6	473,56	23,1	0	0	1,17	0	0,12	0
123	сок апельсиновый	200	1	0,2	20,2	92	14	0	0	2,8	0	0,02	4
			14,38	18,33	85,8	565,56							
	ужин 1												
63	азу по-татарски	280	15,42	17,724	18,104	329,22	30,28	0	0	3,25	0	0,196	29,11
38	икра кабачковая	100	2	9	8,5	122	41	15	37	0,7	0	0,02	7
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	201	23	-	-	1,9	-	0,2	12,8
93	кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,5	110,8	13,98	4,16	9,06	0,14	0	0,01	1,83
			25,26	28,164	91,804	763,02							
	ужин2												
6	груша	300	1,2	0,9	30,9	141	24	0	96,1	2,3	0	0,02	5
117	конфеты	30	0,9	4,65	19,5	123,9	9,6	16,2	19,2	0,69	0	0,006	0
			2,1	5,55	50,4	264,9							
	ИТОГО		111,71	119,369	452,874	3343,03							

№ тех карты	5 день	7-11 лет											
	завтрак	выход	минеральные вещества					витамины					
			Б	Ж	У	к/кал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C
12	суп молочный (пшеничный)	200	5,68	8,92	16,48	143,434	159,68	26,88	151,36	0,8	31,76	0,16	0,72
1	сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	176	7	100	0,2	52	0,01	0,14
4	хлеб с маслом	100/20	7,65	17,8	37,9	342,4	20,8	28	66,4	1,52	-	0,18	0
97	какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	133,33	25,56	111,11	2	0,05	0,02	1,33
			21,75	33,29	80,38	683,744							
	обед												
20	салат из морской капусты	100	1,08	0,166	8,62	40,4	24,28	30,75	44	1,08	0	0,05	6,25
50	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	8,94	14,14	107,75	24,6	27	66,65	1,09	0	0,11	8,25
132	гороховое пюре	180	28,76	22,46	57,6	595,2	207	0	592,2	7,2	0	0	11,61
133	котлеты рубленые	80	9,76	17,3	19,96	179,2	65,47	20,27	119,46	0,81	42,67	0,05	0,23
87	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	201	33	57	194	4,5	0,0005	0,2	0
			50,03	50,266	162,78	1217,75							
	полдник												
105	пирожки печеные с капустой и яйцом	80	4,02	12,36	22,7	218,7	12,46	0	0	0,78	0	0,08	0,12
92	кисель из кураги	200	0,53	0,08	27,75	113,25	21	11,25	18	0,3	0	0,02	0
			4,55	12,44	50,45	331,95							
	ужин 1												
77	птица тушеная в соусе с овощами	260	20,05	14,34	21,29	420,12	68,42	63,81	282,34	3,31	807,18	0,24	11,81
31	огурец свежий	100	0,8	0,2	2,6	14							
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	201	33	57	194	4,5	0,0005	0,2	0
96	чай	200	0,2	0	14	28	6	-	0	0,4	0	0	0
			28,75	15,94	75,59	663,12							
	ужин 2												
116	вафли	60	1,752	1,998	46,5	212,502	0	0	0	0	0	0	0
102	кефир	200	5,8	5	8,4	108	248	28	184	0,2	0,08	0,04	0,6
			7,552	6,998	54,9	320,502							
	ИТОГО		112,632	118,934	424,1	3217,07							

№ тех карты	6 день завтрак	7 - 11 лет				минеральные вещества				витамины			
		выход	Б	Ж	У	к/кал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C
11	суп молочный с пшеном	250	7,25	6,85	23,21	183,5	202,4	37,03	194,73	0,68	38,25	0,14	1,14
100	кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	158,67	29,33	132	2,4	0,05	0,02	1,47
4	хлеб с маслом	100/20	7,65	17,8	37,9	342,4	20,8	28	66,4	1,52	-	0,18	0
			18,5	27,32	90,31	681,1							
	обед												
49	суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,98	14,99	150,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	12,34
62	плов из птицы	280	27,34	22,89	49,2	507,5	60,72	63,95	268,3	2,95	64,62	0,09	1,36
39	салат из кукурузы	100	2,88	6,18	8,04	99,3	18,66	19,53	5,78	0,66	0	0,1	9,3
88	лимонный напиток	200	0,23	0	24,6	100,5	12,75	3,75	9	0,75	0	0	0
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	201	33	57	194	4,5	0,0005	0,2	0
			45,44	36,45	134,53	1058,8							
	полдник												
106	ватрушка с творогом	100	13,29	15	46,68	376,45	89,34	19,22	134,93	0,83	0,04	0,15	0,1
101	сок яблочный	200	1	0,2	19,6	89,2	12,6	7,2	12,6	2,5	0	0	1,6
			14,29	15,2	66,28	465,65							
	ужин 1												
64	рагу из овощей	280	14,32	23,12	21,08	327,76	53,53	37,71	128,54	1,3	64,48	0,14	18,03
85	колбаса отварная	60	5,16	4,68	0,06	62,7	8,7	0	0	0,51	0	0	8,7
26	салат из белокочанной капусты с луком	100	1,41	5,08	8,65	85,9	44,67	13,16	24,71	0,54	0	0,02	34,95
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	201	23	-	-	1,9	-	0,2	12,8
124	чай с лимоном	200	0,1	0	13,8	44	2,86	-	0	0,08	0	0	0
			28,69	34,28	81,29	721,36							
	ужин 2												
6	яблоки	300	1,2	1,2	28,6	137,2	43,4	21,6	29,8	6	12		12
119	пряник	60	3,7	4,4	43,2	229	60	3,7	4,4	43,2	229	6,8	0
			4,9	5,6	71,8	366,2							
	ИТОГО		111,82	118,85	444,21	3293,11							

№ тех карты	7 день	7 - 11 лет	минеральные вещества					витамины					
			выход	Б	Ж	У	к/кал	Са	Mg	P	Fe	A	В1
	завтрак												
15	каша рассыпчатая рисовая с фруктами	200	7,43	12,57	51,59	368,32	7,43	12,57	0	2,83	0	0,19	1,67
5	хлеб с маслом и сыром	100/10/25	13,4	16,48	46,8	379,6	244	8,75	127	2,15	124	0,21	0,18
99	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0,02	0
			22,23	30,65	114,79	833,92							
	Обед												
42	борщ с капустой и картофелем	250	1,81	7,91	51,58	125,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	10,29
83	рыба тушеная в томатном соусе	75/75	17,87	7,85	6,53	150	52,11	59,77	238,46	0,96	0,01	0,1	3,35
55	картофельное пюре	200	8,06	10,76	18,76	202,7	49,3	37	115,46	1,34	34,2	0,18	24,22
118	рыба соленая (порциями)	25	4,25	2,13	0	30,3	20	0	0	0,28	0	0,01	0
91	брусничный напиток	200	1,24	0,08	29,12	103,56	47,76	27,2	35,04	0,8	0,1	0,28	18,46
3	хлеб	200	15,4	2,8	75,4	402	33	57	194	4,5	0,0005	0,2	0
			48,63	31,53	181,39	1014,06							
	Полдник												
108	крендель "Сахарный"	100	9,12	13,14	4,54	291,5	9,7	0	0	1,28	0	0,12	0
124	сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,1	0,24	0,3	0,044	0,1	0,04	12
			9,72	13,14	37,54	427,5							
	Ужин												
76	тефтели из печени с рисом под соусом	100/100	13,76	21,97	12,78	268,42	84,38	28,75	254	4,08	3986,25	0,19	9,35
19	винегрет овощной	100	1,36	6,18	7,44	94,8	23,2	20,75	44,97	0,85	0	0,06	10,25
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	201	23	-	-	1,9	-	0,2	12,8
96	чай	200	0,2	0	14	28	6	-	0	0,4	0	0	0
122	банан	300	1,25	3,75	52,5	240	1,5	0	0	20	0	0,1	25
			24,27	33,3	124,42	832,22							
	ужин 2												
115	печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	11,6	8	36	0,8	4,4	-	-
102	йогурт	200	5,6	6,4	8,2	234	248	28	0	0,2	0,08	0,06	1,05
			8,6	10,3	38	400,8							
	ИТОГО		113,45	118,92	496,14	3508,5							

№ тех карты	8 день	7-11 лет					минеральные вещества			витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	В1	C
	завтрак	выход	Б	Ж	У	к/кал							
9	каша вязкая молочная гречневая	210	6,3	7,98	32,79	205,7	12,2	98,1	147,7	3,32	20	0,15	0
17	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,1	0,03	0
4	хлеб с маслом	100/20	7,65	17,8	37,9	342,4	20,8	28	66,4	1,52	-	0,18	0
95	кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,08	0,02	0
			20,45	32,38	93,39	727,1							
	обед												
41	свекольник	250	4,46	8,68	14,33	208,12	31,3	0	0	1,33	0	0,07	6,95
54	каша рассыпчатая (пшениная)	180	8,32	6,804	30,23	257,84	79,83	81	250,2	2,682	0	0,306	10,386
73	печенка по-строгановски	50/55	18,43	14,64	7,1	203,31	20,4	16,25	241,17	5,1	5,84	6,36	25,61
32	салат из свежих огурцов	100	1,23	6,09	2,38	67,29	21,85	13,3	40,02	0,57	0	0,028	9,5
87	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08
3	хлеб	200	15,4	2,8	75,4	402	33	57	194	4,5	0,0005	0,2	0
			47,88	39,014	154,2	1232,76							
	полдник												
120	булочка домашняя	70	5,56	8	41,8	261,34	12	7,9	45,1	0,4	39,5	0,1	0
93	кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,5	110,8	13,98	4,16	9,06	0,14	0	0,01	1,83
			5,7	8,04	69,3	372,14							
	ужин 1												
38	икра кабачковая	100	2	9	8,5	122	41	15	37	0,7	0	0,02	7
65	рыба запеченная с картофелем по-русски	220	25,98	23,53	21,2	365,18	93	0	0	2,45	0	0,275	18,4
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	201	46	-	-	3,8	-	0,05	12,8
96	чай	200	0,2	0	14	28	6	-	0	0,4	0	0	0
			35,88	33,93	81,4	716,18							
	ужин 2												
117	конфеты	30	0,9	4,65	19,5	123,9	9,6	16,2	19,2	0,69	0	0,006	0
6	груша	300	1,2	0,9	30,9	141	24	0	96,1	2,3	0	0,02	5
			2,1	5,55	50,4	264,9							
	ИТОГО		112,01	118,914	448,69	3313,08					-		

№ тех карты	9 день	7-11 лет					минеральные вещества				Витамины			
	Завтрак		выход	Б	Ж	У	к/кал	Ca	Mg	P	Fe	A	B	C
10	каша "дружба" с изюмом	200	9,44	11,11	41,3	308,96	126,86	69,36	205,84	2,2	64,8	0,21	0,96	
1	сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	176	7	100	0,2	52	0,01	0,14	
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	201	23	-	-	1,9	-	0,2	12,8	
98	кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	158,67	29,33	132	2,4	0,05	0,02	1,47	
			25,38	21,08	108,2	737,96								
	обед													
48	суп картофельный с бобовыми	250	5,49	7,48	18,33	159,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0	0,23	5,81	
75	тефтели мясные со сметанным соусом	80/80	11,78	12,91	14,9	223	57,8	28,4	141,4	1,27	51	0,07	1,13	
55	картофельное пюре	200	8,06	10,76	18,76	202,7	49,3	37	115,46	1,34	34,2	0,18	24,22	
37	салат из репчатого лука	100	1,3	6,3	7,8	92	29,5	0	0	0,8	0	0,05	9,5	
87	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08	
3	хлеб	200	15,4	2,8	75,4	402	33	57	194	4,5	0,0005	0,2	0	
			42,07	40,25	159,95	1173,65								
	Полдник													
110	гребешок из дрожжевого теста	80	7,34	11,3	40,24	292	11,4	0	0	0,61	0	0,06	0,11	
123	сок апельсиновый	200	1	0,2	20,2	92	14	0	0	2,8	0	0,02	4	
			8,34	11,5	60,44	384								
	Ужин I													
66	запеканка капустная с маслом	180	2,924	16,048	19,552	210,98	56,332	77,7	0	1,058	0	0,046	10,368	
78	бефстроганов их отварного мяса	65	19,9	19,7	3,9	270,3	25,3	23,3	190,4	2,5	19,6	18,64	0	
137	салат из моркови с чесноком	100	1,08	0,166	8,62	40,4	24,28	30,75	44	1,08	0	0,05	6,25	
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	201	23	-	-	1,9	-	0,2	12,8	
124	чай с лимоном	200	0,1	0	13,8	44	2,86	-	0	0,08	0	0	0	
			31,704	37,314	83,572	766,68								
	Ужин II													
115	печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	11,6	8	36	0,8	4,4	-	-	
102	ряженка	200	5,8	5	8,4	108	248	28	184	0,2	0,08	0,04	0,6	
			8,8	8,9	38,2	274,8								
	ИТОГО		116,294	119,044	450,362	3337,09								

№ тех карты	10 день	7-11 лет	Б	Ж	У	к/кал	минеральные вещества				витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	В1	C
	завтрак	выход											
109	драчена	160	18,4	30,8	26,4	395	153,5	26,5	341	3,75	445,25	0	0,25
85	колбаса отварная	60	5,16	4,68	0,06	62,7	8,7	0	0	0,51	0	0	8,7
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	201	23	-	-	1,9	-	0,2	12,8
99	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0,02	0
			32,66	38,48	80,56	744,7							
	обед												
24	винегрет с сельдью	100	5,8	9,2	11,04	141,77	46,1	22,6	98,3	0,9	2,5	0,05	6,3
135	щи с мясом и со сметаной	250	4,8	5,75	22,1	180,36	33,98	22,2	47,43	0,83	0	0,08	18,48
139	каша перловая	200	5,46	7,07	39,55	241,69	92,76	0	0	2,08	0	0,12	11,3
134	рыба, запеченная в сметанном соусе	80/20	14,57	11,2	33,23	338,23	56,76	28,5	171,57	1,64	62,5	0,09	0,28
90	компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	0	0,8	0	0,02	0
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	201	33	57	194	4,5	0,0005	0,2	0
			38,53	34,82	165,92	1213,05							
	полдник												
136	пудинг из творога	140/20	25,8	19,2	42,2	350,76	130	45,53	371,96	1,24	81,57	0,09	0,48
92	кисель из кураги	200	0,53	0,08	27,75	113,25	21	11,25	18	0,3	0	0,02	0
			26,33	19,28	69,95	464,01							
	ужин 1												
67	картофель, тушеный в соусе	250	7,65	18,38	36,38	423,26	27,76	35,8	91,96	1,52	151,78	0,18	12,23
27	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,13	3,07	71,4	26,76	0	0	0,75	-	0,03	19
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	201	33	57	194	4,5	0,0005	0,2	0
96	чай	200	0,2	0	14	28	6	-	0	0,4	0	0	0
			16,5	25,91	91,15	723,66							
	ужин 2												
6	яблоко	300	1,2	1,2	28,6	137,2	43,4	21,6	29,8	6	12		12
			1,2	1,2	28,6	137,2							
	ИТОГО		115,22	119,69	436,18	3282,62							

№ тех карты	11 день	7-11 лет						минеральные вещества			витамины			
			выход	Б	Ж	У	к/кал	Са	Mg	P	Fe	A	В1	C
	завтрак													
14	суп молочный с макаронными изделиями	250	8,18	7,41	28,3	218,95	252,55	37,73	215,61	0,81	47,82	0,15	1,44	
1	сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	176	7	100	0,2	52	0,01	0,14	
4	хлеб с маслом	100/20	7,65	17,8	37,9	342,4	20,8	28	66,4	1,52	-	0,18	0,0	
97	какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	133,33	25,56	111,11	2	0,05	0,02	1,33	
			24,25	31,78	92,2	759,26								
	обед													
40	рассольник петербургский	250	4,77	9,96	15,59	175,75	26,45	25,9	71,95	0,98	-	0,1	7,54	
56	картофель отварной	200	3,81	8,96	29,68	217,8	19,52	39,1	106,3	1,54	28	0,2	28	
79	котлета мясная	100	16,58	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	28,75	0,1	0,15	
35	салат из картофеля с зеленым горошком	100	1,97	5,24	9,78	94,2	26,35	0	0	0,82	0,09	0	15,66	
87	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08	
3	хлеб	200	15,4	2,8	75,4	402	33	57	194	4,5	0,0005	0,2	0	
			42,57	38,51	170,91	1212,7								
	полдник													
111	колбаса в тесте	100	9,2	11,3	24,57	238	13,04	0,33	32,86	0,88	-	0,01	1,46	
94	кисель из груш	200	0,1	0,1	27,6	109	8,48	0	0	0,7	0	0	1,36	
			9,3	11,4	52,17	347								
	ужин 1													
69	голубцы ленивые	220	19,83	16,97	15,6	300,21	79,8	43,9	215,5	3,8	37,9	0	24,5	
33	салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0	0,06	20,42	
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	201	46	-	-	3,8	-	0,05	12,8	
122	банан	300	1,25	3,75	52,5	240	1,5	0	0	20	0	0,1	25	
96	чай	200	0,2	0	14	28	6	-	0	0,4	0	0	0	
			30,11	28,31	124,52	848,31								
	ужин 2													
102	кефир	200	5,8	5	8	106	248	28	190	0,2	0,02	0,08	1,4	
117	конфеты	30	0,9	4,65	19,5	123,9	9,6	16,2	19,2	0,69	- 0	0,006	0	
			6,7	9,65	27,5	229,9								
	ИТОГО		112,93	119,65	467,3	3397,17								

№ тех карты	12 день	7 - 11 лет						минеральные вещества			Витамины			
			выход	Б	Ж	У	к/кал	Са	Mg	P	Fe	A	B	C
	Завтрак													
11	суп молочный с пшеном	250	7,25	6,85	20,21	208,5	202,4	37,03	194,73	0,68	38,25	0,14	1,14	
4	хлеб с маслом	100/20	7,65	17,8	37,9	342,4	20,8	28	66,4	1,52	-	0,18	0	
98	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	158,67	29,33	132	2,4	0,05	0,02	1,47	
			18,5	27,32	87,31	706,1								
80	фрикадельки из кур	120	17,4	18,84	12,32	312,6	67,8	0	0	1,536	0	0,06	0,684	
58	каша рассыпчатая (рисовая)	180	4,086	5,274	38,394	220,806	55,638	0	1,02	1,36	0	0,054	1,026	
38	икра кабачковая	100	2	9	8,5	122	41	15	37	0,7	0	0,02	7	
89	компот из плодов сухих	200	1,52	0,24	40,06	100,2	47,46	38,08	52,56	1,42	0,48	0,04	1,06	
3	хлеб	200	15,4	2,8	75,4	402	33	57	194	4,5	0,0005	0,2	0	
			49,381	48,004	182,799	1411,41								
	Полдник													
112	блины	100	5,4	7,6	33,4	226	150	8,1	11,4	50,1	339	18,48		
93	кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,5	110,8	13,98	4,16	9,06	0,14	0	0,01	1,83	
			5,54	7,64	60,9	336,8								
	Ужин I													
70	макаронник с мясом	230	28,668	32,048	30,252	539,96	33,465	0	0	2,53	0	0,138	0,851	
18	салат из свеклы с черносливом	100	1,56	0,63	19,65	131,5	42,21	0	0	1,6	0	0,016	8,63	
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	201	23	-	-	1,9	-	0,2	12,8	
96	чай	200	0,2	0	14	28	6	-	0	0,4	0	0	0	
			38,128	34,078	101,602	768,96								
	Ужин II													
116	вафли	60	1,752	1,998	46,5	212,502	0	0	0	0	0	0	0	
6	груша	300	1,2	0,9	30,9	141	24	0	96,1	2,3	0	0,02	5	
			2,952	2,898	77,4	353,502								
			114,501	119,94	510,011	3576,77								

13 день	7-11 лет					минеральные вещества				Витамины			
Завтрак	выход	Б	Ж	У	к/кал	Ca	Mg	P	Fe	A	B	С	
9 каша вязкая (рисовая) с маслом и сахаром, молочная	210	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	20	0,03	0	
4 хлеб с маслом	100/20	7,65	17,8	37,9	342,4	20,8	28	66,4	1,52	-	0,18	0	
95 кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,08	0,02	0	
		12,14	23,87	97,28	655,4								
обед													
45 суп вермишелевый на курином бульоне	250	7,18	12,92	33,97	246,75	29	20,25	2	1,75	0,5	0,5	7	
74 печень тушеная в соусе	100	17,01	9,78	22,96	203,2	30	17	239	5	52,4	0,19	0,15	
54 каша рассыпчатая (гречневая)	180	5,67	6,73	36,8	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,02	0,22	0	
28 томаты свежие	100	1,16	0,17	3,66	11,67	12,6	18	23,3	0,83	106,33	0	10,21	
87 компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08	
3 хлеб	200	15,4	2,8	75,4	402	33	57	194	4,5	0,0005	0,2	0	
		46,46	32,4	197,55	1234,35								
Полдник													
106 ватрушка с творогом	120	15,948	18	53,016	461,74	107,208	23,064	161,91	0,996	0,048	0,18	0,12	
101 сок яблочный	200	1	0,2	20,2	85,34	14	8	14	2,8	0	0,02	4	
		16,948	18,2	73,216	547,08								
Ужин I													
47 рагу из овощей с колбасой	280	16,76	28,78	17,14	415,46	62,23	37,71	128,54	1,81	64,48	0,14	18,03	
36 салат из зеленого горошка	100	2,98	5,29	6,25	89,6	21,45	20,8	59,95	0,68	0,68	0,11	11	
3 хлеб	100	7,7	1,4	37,7	201	23	-	-	1,9	-	0,2	12,8	
96 чай	200	0,2	0	14	28	6	-	0	0,4	0	0	0	
		27,64	35,47	75,09	734,06								
Ужин II													
115 печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	11,6	8	36	0,8	4,4	-	-	
102 ряженка	200	5,8	5	8,4	106	248	28	190	0,2	0,02	0,08	1,4	
		8,8	8,9	38,2	272,8								
ИТОГО		111,988	118,84	481,336	3443,69								

№ тех карты	14 день	7-11 лет					минеральные вещества				витамины			
			выход	Б	Ж	У	к/кал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C
	завтрак													
7	каша "Дружба" вязкая	200	5,5	9,77	31,97	247	7,8	0	0	0,26	0	0,04	0	
5	хлеб с маслом и сыром	100/10/25	13,4	16,48	46,8	379,6	244	8,75	127	2,15	124	0,21	0,18	
99	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0,02	0	
			20,3	27,85	95,17	712,6								
	обед													
21	салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с растительным маслом	100	1,67	10,1	7,69	126,48	25	16,05	35,05	0,94	0	0,025	6,6	
44	борщ из морской капусты со сметаной	250	5,8	11,34	12,05	180,48	33,98	22,2	47,43	0,83	0	0,08	18,48	
82	фрикадельки (биточки) рыбные запеченные	100	12,99	7,06	14,89	153,75	59,13	26,38	197,13	0,84	26,25	0,08	1,03	
132	гороховое пюре	180	28,76	22,46	57,6	595,2	207	0	592,2	7,2	0	0	11,61	
91	брусничный напиток	200	1,24	0,08	29,12	103,56	47,76	27,2	35,04	0,8	0,1	0,28	18,46	
3	хлеб	200	15,4	2,8	75,4	402	33	57	194	4,5	0,0005	0,2	0	
			65,86	53,84	196,75	1561,47								
	полдник													
131	оладьи со сметаной	120	11,452	15,86	11,332	224,56	17,352	0	0	0	0	0,017	0	
123	сок апельсиновый	200	1	0,2	20,2	92	14	0	0	2,8	0	0,02	4	
			12,452	16,06	31,532	316,56								
	ужин 1													
68	овощи тушеные с мясом	220	2,89	7,96	15,77	137,44	41,2	0	0	1,07	0	0,07	26,79	
37	салат из репчатого лука	100	1,33	6,3	7,8	92,1	29,45	0	0	0,8	0	0,05	9,5	
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	201	46	-	-	3,8	-	0,05	12,8	
124	чай с лимоном	200	0,1	0	13,8	44	2,86	-	0	0,08	0	0	0	
			12,02	15,66	75,07	474,54								
	ужин 2													
119	пряник	60	3,7	4,4	43,2	229	6,8	0	0	0,45	0	0,04	0	
122	банан	300	1,25	3,75	52,5	240	1,5	0	0	20	0	0,1	25	
			4,95	8,15	95,7	469								
	ИТОГО		115,582	121,56	494,222	3534,17								