

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Веселый бор 7-11л/14дн

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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</b>														
15	Сыр (порциями)	30	6.69	6.74		88.76	0.06	0.21	53.16		253.13	151.88	13.94	0.21
223	Запеканка из творога с изюмом	180	46.79	59.4	126.05	457.43				0.29		13.79		1.43
335	Соус фруктовый	30	0.03	0.03	5.1	20.79		0.27			2.64	1.44	0.27	0.03
16.1	Чай с молоком*	200	1.4	1.4	11.2	63	0.04	1.33	10		126.6	92.8	15.4	0.41
5	Хлеб пшеничный	40	6.16	0.79	40.05	184.8	0.32	0.17			43.12		28.23	1.73
6	Хлеб ржаной	20	1.7	0.66	8.5	51.8								0.24
<b>Итого за Завтрак</b>			17.04	18.41	74.4	520.40				0.29	809.58		66.83	
<b>2-ой завтрак</b>														
389	Сок фруктовый	200	4	4.3	18.6	130.3	0.06	20			14	64	24	1
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			4	4.3	18.6	130.3	0.06	20			14	64	24	1
<b>Обед.</b>														
71	Помидоры свежие порционные	70	0.77	0.14	2.66	15.4		12			6	12	9	
82.02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	220/10	2.25	6.37	25.22	166.9	0.02	13.94			46.39	50.94	24.36	1.15
265	Плов со свининой	190	14.92	15.29	23.56	291.32	0.09	1.17			12.87	181.08	17.14	1.43
349.1	Компот из смеси сухофруктов*	200	0.5		20	83		1.49		0.03	2.26	1.56	1.27	0.31
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
5	Хлеб пшеничный	50	7.7	0.98	50.07	231	0.4	0.22			53.9		35.28	2.17
<b>Итого за Обед.</b>			29.7	30.54	129.85	908.76		12		0.03	6	12	79.49	5.42
<b>Полдник</b>														
385	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	107		2.74						0.22
413.01	Пицца школьная с картофелем	70	6.92	11.4	19.82	209.3	0.09	0.13	24.02		68.8	89.62	18.15	89.62
338	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94								4.4
<b>Итого за Полдник</b>			12.76	13.6	56.88	390.5	0.23				353.6		36.15	
<b>Ужин</b>														
45	Салат из белокочанной капусты	70	1.82	5.18	2.29	62.86	0.05	13.23			20.23	19.46	19.86	0.35
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	11.8	30.5	12.1	371					78		16	0.8
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	170	7.42	7.88	41.43	266.16						42.58		
326	Соус красный основной	20	0.16	0.32	1.28	9.07		1.07		0.01	6.67	1.13	0.97	0.11
352.04	Напиток "Витощка Лайт"	200			16	65	0.4	21.4	152.35	3.82				
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
5	Хлеб пшеничный	60	9.24	1.18	60.08	277.2	0.48	0.26			64.68		42.34	2.6
<b>Итого за Ужин</b>			17	18.54	75.52	521.99			1	3.83	134.52	215	72.21	2
<b>2 ужин</b>														
386	Кефир	200	5.8	5	8	100	0.09	1.56	44.44		266.67	200	31.11	0.22
1	Манник	50	3.2	4	25.1	150	0.05	0.05	6.55	0.25	17.9	17.2	3.4	0.4
<b>Итого за 2 ужин</b>			5	5	19.1	130	0.14	1.61	50.99	0.25	284.57	217.2	34.51	0.62
<b>Итого за день</b>			85.56	90.35	374.30	2601.97	3.15	99.78	290.52	4.4	84	927.48	25	109.55

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Веселый бор 7-11л/14дн

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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</b>														
173.01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	220/10	8.21	12.86	40.59	312.14								
209	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	0.04		100		22	76.8		
382.1	Какао с молоком*	200	4.08	3.54	11.8	118.6								1.1
5	Хлеб пшеничный	40	6.16	0.79	40.05	184.8	0.32	0.17			43.12		28.23	1.73
6	Хлеб ржаной	20	1.7	0.66	8.5	51.8								0.24
<b>Итого за Завтрак</b>			17.00	18.58	75.66	523.74	0.39				181.12		29.19	
<b>2-ой завтрак</b>														
389	Сок фруктовый	200	4	4.3	18.6	130.3	0.06	20			14	64	24	1
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			4	4.3	18.6	130.3	0.06	20			14	64	24	1
<b>Обед.</b>														
71	Огурец свежий порционный	70	0.49	0.07	1.33	8.4	0.07	7		0.14	16.1	29.4	9.8	0.42
2,021.01	Суп-пюре из гороха	220	6.55	4	14.61	130.68		4			41	73	32	2
371	Гренки	20	1.32	0.12	8.72	41.36								
6.9	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами	200	13.8	11.8	28.4	286	0.2	15	16		33.4	226.51		
54.09	Компот из клубники	200	0.2	1	7.4	39		16	30		4	1.6	5.2	0.26
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
5	Хлеб пшеничный	50	7.7	0.98	50.07	231	0.4	0.22			53.9		35.28	2.17
<b>Итого за Обед.</b>			30.50	31.26	130.25	913.13		38.22	46	0.14	41	73	51.72	2
<b>Полдник</b>														
16.1	Чай с молоком*	200	1.4	1.4	11.2	63	0.04	1.33	10		126.6	92.8	15.4	0.41
21.12	Ватрушка Лакомка	70	7.98	14.14	37.38	308		0.06	31.75			84.2		0.84
338	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94								4.4
<b>Итого за Полдник</b>			13.52	13.56	55.92	390			41.75		206.03		53.56	
<b>Ужин</b>														
75	Икра свекольная	70	1.6	5.32	8.74	88.83	0.02	6.5		0.08	23.23	29.68	13.29	0.83
274	Зразы рубленные из свинины	100	9.18	24.87	9.38	296.58	0.11	1.12	20.87		33.62	103.73	15.08	0.6
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	170	13.08	14.13	58.91	413.73				1.35		482.22		10.9
377.1	Чай с лимоном*	200/5	0.1		9.2	37		2.83			14.2	4.4	2.4	0.36
5	Хлеб пшеничный	60	9.24	1.18	60.08	277.2	0.48	0.26			64.68		42.34	2.6
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
<b>Итого за Ужин</b>			17.31	18.2	76.92	519.16		10.71	20.87	1.43	174.45		398.18	
<b>2 ужин</b>														
386	Йогурт питьевой	200	8.2	3	11.8	111.24	0.08	1.4	40		240	180	28	0.2
11	Булочка с маком	50	3.66	3.24	28.2	156.14								
<b>Итого за 2 ужин</b>			4.96	4.43	19	130.52		1.4	40		240.64		28.14	
<b>Итого за день</b>			87.49	90.31	375.97	2606.85		92.41	248.62	1.57	41	1375.34	32	28.78

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Веселый бор 7-11л/14дн

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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</b>														
174.02	Каша вязкая молочная из риса с маслом	150/10	4.57	8.27	32.72	224	0.03	0.11	5.02		11.97	14.4	3.33	0.06
223.01	Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/20	100/20	29.46	37.4	79.36	288		0.34		0.18		8.68		0.9
379.1	Кофейный напиток с молоком*	200	30	2.9	13.4	91	0.04	1.3			125.78	90	14	0.13
5	Хлеб пшеничный	40	6.16	0.79	40.05	184.8	0.32	0.17			43.12		28.23	1.73
6	Хлеб ржаной	20	1.7	0.66	8.5	51.8								0.24
<b>Итого за Завтрак</b>			17.45	17.55	76.00	518.3				0.18	424.27		51.58	
<b>2-ой завтрак</b>														
389	Сок фруктовый	200	4	4.3	18.6	130.3	0.06	20			14	64	24	1
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			4	4.3	18.6	130.3	0.06	20			14	64	24	1
<b>Обед.</b>														
71	Помидоры свежие порционные	70	0.77	0.14	2.66	15.4		12			6	12	9	
101	Суп картофельный с пшеном и сметаной	220/10	6.82	13.52	37.01	311.79	0.21	23.65			1328.67	160.26	65.23	2.54
287	Голубцы с мясом (свинина) и рисом	200	31.04	26	50.91	565.64	0.12	27.11	55.4		104.91	248.64		
326	Соус молочный	40	1.27	3.19	4.27	50.28	0.07	0.24	17.28		39.55	30.55	5.64	0.12
388.09	Компот из ягод (заморозка)*	200	0.3	0.1	8.4	35.4		0.6	2	0.36	16	16.6	20.4	0.6
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
5	Хлеб пшеничный	50	7.7	0.98	50.07	231	0.4	0.22			53.9		35.28	2.17
<b>Итого за Обед.</b>			30.61	32.24	131.11	909.78		12	74.68	0.36	6	12	127.99	5.79
<b>Полдник</b>														
385	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	107		2.74						0.22
699	Кулебяка с мясом и рисом	70	0.86	0.56	2.44	18.2	0.01		1.12		1.51	7.84	1.95	0.13
338	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94								4.4
<b>Итого за Полдник</b>			12.72	13.60	55.22	396.5	0.15				286.31		19.95	
<b>Ужин</b>														
43	Салат из овощей	70	0.76	4.22	2.65	51.73	0.05	16.64	20.72		17.62	39.99	10.79	0.82
279	Тефтели 2-й вариант /свин/	100	11.46	26.5	19.1	367.1	0.34	1.51	26.67		35.59	140.77	28.48	1.48
312	Пюре картофельное	170	3.51	5.44	23.23	155.6	0.16	20.63			41.94	98.15	31.51	1.13
352	Кисель "Витошка"	200			24	95	0.3	20	130	2.35				
5	Хлеб пшеничный	60	9.24	1.18	60.08	277.2	0.48	0.26			64.68		42.34	2.6
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
<b>Итого за Ужин</b>			17.08	18.48	74.74	520.08		20		2.35	166.19		114.56	
<b>2 ужин</b>														
386	Снежок	200	5.4	2	32.4	153.12	0.07	1.06	30		180	135	21	0.16
438	Булочка с корицей	50	3.79	3.09	25.5	147.17								
<b>Итого за 2 ужин</b>			5.09	4.64	20.7	133.88			30		180		21	
<b>Итого за день</b>			87.15	90.81	376.32	2608.81		136.58	288.21	2.89	6	1054.88	9	21.15

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Веселый бор 7-11л/14дн

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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</b>														
174.01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	150/10	6.9	10.38	36.98	269.8								0.83
210	Омлет натуральный	100	15.36	27.33	2.91	318.62	0.17	0.33			108.77	238.29	17	2.84
16.1	Чай с молоком*	200	1.4	1.4	11.2	63	0.04	1.33	10		126.6	92.8	15.4	0.41
5	Хлеб пшеничный	40	6.16	0.79	40.05	184.8	0.32	0.17			43.12		28.23	1.73
6	Хлеб ржаной	20	1.7	0.66	8.5	51.8								0.24
<b>Итого за Завтрак</b>			17.50	17.95	75.64	520.60	0.66				390.73		61.59	
<b>2-ой завтрак</b>														
389	Сок фруктовый	200	4	4.3	18.6	130.3	0.06	20			14	64	24	1
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			4	4.3	18.6	130.3	0.06	20			14	64	24	1
<b>Обед.</b>														
71	Огурец свежий порционный	70	0.49	0.07	1.33	8.4	0.07	7		0.14	16.1	29.4	9.8	0.42
99	Суп из овощей со сметаной	220/10	1.39	4.41	8.09	84.27	0.05	9.19			30.83	435.89	18.36	0.69
637	Азу по-татарски (свинина)	190	10.47	5.69	2.97	106.8		1			19	124	20	2
348.01	Компот из изюма*	200	0.4	0.1	18.4	122.2					16		8	
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
5	Хлеб пшеничный	50	7.7	0.98	50.07	231	0.4	0.22			53.9		35.28	2.17
<b>Итого за Обед.</b>			29.95	30.44	130.99	909.20		16.41		0.14	35	150	64.88	3
<b>Полдник</b>														
352.04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0.4	21.4	152.35	3.82				
11	Булочка с маком	70	5.12	4.54	39.48	218.6								
338	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94								4.4
<b>Итого за Полдник</b>			12.92	13.54	59.08	395.6				3.82	32.9		18.2	
<b>Ужин</b>														
18	Салат из свежей капусты с огурцом	70	0.7	2.8	5.95	66.5	0.01	24.01		0.02	26.46	7.57	2.58	0.21
255	Печень по-строгановски	50/50	13.28	11.24	3.54	185		1	26.98			25.53		0.08
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	170	7.42	7.88	41.43	266.16						42.58		
376.1	Чай с сахаром*	200			9	35		0.03				2.8	1.4	0.28
5	Хлеб пшеничный	60	9.24	1.18	60.08	277.2	0.48	0.26			64.68		42.34	2.6
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
<b>Итого за Ужин</b>			17.9	17.5	75.90	521.91		25.3	26.98	0.02	129.31		49.39	
<b>2 ужин</b>														
13,036	Ряженка	200	6.44	5.56	8.89	111.11	0.09	1.56	44.44		266.67	200	31.11	0.22
1	Манник	50	3.2	4	25.1	150	0.05	0.05	6.55	0.25	17.9	17.2	3.4	0.4
<b>Итого за 2 ужин</b>			4.64	4.56	18.99	131.11	0.14	1.61	50.99	0.25	284.57	217.2	34.51	0.62
<b>Итого за день</b>			87.11	88.27	379.20	2608.72		106.55	240.32	4.23	35	1156.06	28	19.24

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Веселый бор 7-11л/14дн

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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</b>														
175.01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом	220/10	8.25	15.16	45.4	352.55				0.12	9	41.07	23	0.27
15	Сыр (порциями)	20	4.46	4.49		59.17	0.04	0.14	35.44		168.75	101.25	9.29	0.14
382.1	Какао с молоком*	200	4.08	3.54	11.8	118.6								1.1
5	Хлеб пшеничный	40	6.16	0.79	40.05	184.8	0.32	0.17			43.12		28.23	1.73
6	Хлеб ржаной	20	1.7	0.66	8.5	51.8								0.24
<b>Итого за Завтрак</b>			17.04	17.64	75.28	518.71	0.4			0.12	330.03	64	52.16	1
<b>2-ой завтрак</b>														
389	Сок фруктовый	200	4	4.3	18.6	130.3	0.06	20			14	64	24	1
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			4	4.3	18.6	130.3	0.06	20			14	64	24	1
<b>Обед.</b>														
71	Помидоры свежие порционные	70	0.77	0.14	2.66	15.4		12			6	12	9	
102	Суп картофельный с рыбой	220	3.87	6.33	46.55	152.07		1.58				62.04		1.43
6	Бедро куриное запечённое	100	17	16.16	14.6	241.56	0.06	2	63.76		13	87.8	18	1.06
	Булгур с овощами	170	7.82	4.42	39.33	228.37	0.06				23.8	0.11	97.47	1.47
349.1	Компот из смеси сухофруктов*	200	0.5		20	83		1.49		0.03	2.26	1.56	1.27	0.31
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
5	Хлеб пшеничный	50	7.7	0.98	50.07	231	0.4	0.22			53.9		35.28	2.17
<b>Итого за Обед.</b>			31.10	30.90	130.98	909.2		14		0.03	19	12	164.3	2
<b>Полдник</b>														
16.1	Чай с молоком*	200	1.4	1.4	11.2	63	0.04	1.33	10		126.6	92.8	15.4	0.41
406.04	Гребешок с повидлом	70	3.08	4.7	16.76	121.68				0.05		1.78		0.38
338	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94								4.4
<b>Итого за Полдник</b>			13.35	14.0	58.14	388.54			10	0.05	161.36		34.9	
<b>Ужин</b>														
20	Салат из свежих огурцов	70	0.74	5.89	2.31	65.28	0.08	14.29			25.56	45.89	19.81	0.78
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	11.8	30.5	12.1	371					78		16	0.8
326	Соус красный основной	20	0.16	0.32	1.28	9.07		1.07		0.01	6.67	1.13	0.97	0.11
3.04	-Каша гречневая вязкая	170	5.19	4.59	22.7	153				0.84		312.04		7.04
376.1	Чай с сахаром*	200			9	35		0.03				2.8	1.4	0.28
5	Хлеб пшеничный	60	9.24	1.18	60.08	277.2	0.48	0.26			64.68		42.34	2.6
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
<b>Итого за Ужин</b>			18.72	20.60	76.25	518.95				0.85	154.09	215	282.97	2
<b>2 ужин</b>														
386	Кефир	200	5.8	5	8	100	0.09	1.56	44.44		266.67	200	31.11	0.22
	Печенье весовое	30	2.25	2.94	23.01	126.68								
<b>Итого за 2 ужин</b>			4.25	4.94	19.01	129.68		1.56			266.67		31.11	
<b>Итого за день</b>			88.66	92.34	378.26	2595.35		67.55	153.64	1.05	106	1014.27	66	28.66

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Веселый бор 7-11л/14дн

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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</b>														
223	Запеканка из творога	100	15.78	10.44	16.68	232.3					129	184	21	1
335	Соус фруктовый	20	0.02	0.02	3.4	13.86		0.18			1.76	0.96	0.18	0.02
120	Суп молочный с макаронными изделиями	220	4.84	4.22	15.84	132		0.7	29.04			120.47		0.62
376.1	Чай с сахаром*	200			9	35		0.03				2.8	1.4	0.28
6	Хлеб ржаной	20	1.7	0.66	8.5	51.8								0.24
5	Хлеб пшеничный	40	6.16	0.79	40.05	184.8	0.32	0.17			43.12		28.23	1.73
<b>Итого за Завтрак</b>			17.5	18.90	75.46	517.31			29.04		129	184	54.27	2.89
<b>2-ой завтрак</b>														
389	Сок фруктовый	200	4	4.3	18.6	130.3	0.06	20			14	64	24	1
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			4	4.3	18.6	130.3	0.06	20			14	64	24	1
<b>Обед.</b>														
71	Огурец свежий порционный	70	0.49	0.07	1.33	8.4	0.07	7		0.14	16.1	29.4	9.8	0.42
113	Суп-лапша домашняя с курой	220	2.63	2.72	23.81	169.14	0.08	16.24		0.18	13.07	53.86	22.1	0.84
6.7	Рыба (горбуша), запеченная в молочном соусе(с/г)	100	10.5	2.6	4.8	85	0.1	0.2	5.3		69.2	159.38	25.98	0.5
205	Рис с овощами	170	4.31	8.09	44.88	269.27	0.09	3.08			22	57.69		
54.09	Компот из клубники	200	0.2	1	7.4	39		16	30		4	1.6	5.2	0.26
5	Хлеб пшеничный	50	7.7	0.98	50.07	231	0.4	0.22			53.9		35.28	2.17
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
<b>Итого за Обед.</b>			29.63	30.48	129.82	913.11		42.74	35.3	0.32	184.63		99.8	
<b>Полдник</b>														
385	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	107		2.74						0.22
413.01	Пицца школьная с картофелем	70	6.92	11.4	19.82	209.3	0.09	0.13	24.02		68.8	89.62	18.15	89.62
338	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94								4.4
<b>Итого за Полдник</b>			13.70	14.0	57.25	396.2	0.23				353.6		36.15	
<b>Ужин</b>														
18	Салат из свежей капусты с огурцом	70	0.7	2.8	5.95	66.5	0.01	24.01		0.02	26.46	7.57	2.58	0.21
259	Жаркое по-домашнему из свинины	180	12.65	30.35	17.06	393.95				0.28	10	97.75	25	1.61
388.1	Напиток из плодов шиповника*	200	0.6	0.2	15.2	65.3		0.6	2	0.36	16	16.6	20.4	0.6
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
5	Хлеб пшеничный	60	9.24	1.18	60.08	277.2	0.48	0.26			64.68		42.34	2.6
<b>Итого за Ужин</b>			17.77	19.23	76.87	523.05		59	2	0.66	134.07	214	106.23	3
<b>2 ужин</b>														
386	Йогурт питьевой	200	8.2	3	11.8	111.24	0.08	1.4	40		240	180	28	0.2
	Пряник	40	2.24	2	30.52	152.8								
<b>Итого за 2 ужин</b>			4.44	5	19.32	134.04		1.4	40		240		28	
<b>Итого за день</b>			87.3	91.9	377.3	2614.0	2.2	147.09		0.98	1118.86	881.7	46	4

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Веселый бор 7-11л/14дн

День: воскресенье

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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</b>														
173.04	Каша молочная Геркулес с маслом_	150/10	7.33	11.54	33.12	266.67								
210	Омлет натуральный	100	15.36	27.33	2.91	318.62	0.17	0.33			108.77	238.29	17	2.84
379.1	Кофейный напиток с молоком*	200	30	2.9	13.4	91	0.04	1.3			125.78	90	14	0.13
5	Хлеб пшеничный	40	6.16	0.79	40.05	184.8	0.32	0.17			43.12		28.23	1.73
6	Хлеб ржаной	20	1.7	0.66	8.5	51.8								0.24
<b>Итого за Завтрак</b>			18.47	18.12	78.38	520.21	0.53	1.8			283.46		60.72	
<b>2-ой завтрак</b>														
389	Сок фруктовый	200	4	4.3	18.6	130.3	0.06	20			14	64	24	1
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			4	4.3	18.6	130.3	0.06	20			14	64	24	1
<b>Обед.</b>														
71	Помидоры свежие порционные	70	0.77	0.14	2.66	15.4		12			6	12	9	
25.2	Суп-пюре из картофеля	220	3.08	4.51	16.94	121		17			108	73	32	2
371	Гренки	20	1.32	0.12	8.72	41.36								
265	Плов со свиной	190	14.92	15.29	23.56	291.32	0.09	1.17			12.87	181.08	17.14	1.43
352.04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0.4	21.4	152.35	3.82				
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
5	Хлеб пшеничный	50	7.7	0.98	50.07	231	0.4	0.22			53.9		35.28	2.17
<b>Итого за Обед.</b>			30.00	30.99	136.09	917.70		29	152.35	3.82	114	85	53.86	3.96
<b>Полдник</b>														
16.1	Чай с молоком*	200	1.4	1.4	11.2	63	0.04	1.33	10		126.6	92.8	15.4	0.41
410.02	Ватрушка с творогом	70	8.61	5.11	27.23	188.51			31.71			84.21		0.84
338	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94								4.4
<b>Итого за Полдник</b>			13.62	13.87	57.37	394.99			41.71		205.99		53.56	
<b>Ужин</b>														
23	Салат из свежих помидоров	70	1.26	7.12	4.04	84.96	0.05	25.82			39.04	28.68	22.6	1.03
54.04	Паста болоньезе с курицей	180	17.73	7.74	34.83	281.07	0.02	3.31		0.07	5	19.22	13	0.28
376.1	Чай с сахаром*	200			9	35		0.03				2.8	1.4	0.28
5	Хлеб пшеничный	60	9.24	1.18	60.08	277.2	0.48	0.26			64.68		42.34	2.6
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
<b>Итого за Ужин</b>			17.35	17.68	77.17	518.09				0.07	120.36	145	72.42	1
<b>2 ужин</b>														
386	Снежок	200	5.4	2	32.4	153.12	0.07	1.06	30		180	135	21	0.16
1	Манник	50	3.2	4	25.1	150	0.05	0.05	6.55	0.25	17.9	17.2	3.4	0.4
<b>Итого за 2 ужин</b>			4.6	5	18.5	133.12	0.12	1.11	36.55	0.25	197.9	152.2	24.4	0.56
<b>Итого за день</b>			88.2	90.0	386.1	2614.4		29	230.61	4.14	119	953.28	54	20.66

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Веселый бор 7-11л/14дн

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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</b>														
15	Сыр (порциями)	25	5.57	5.62		73.97	0.05	0.17	44.3		210.94	126.57	11.62	0.17
174.02	Каша вязкая молочная из риса с маслом	220/10	6.57	11.88	47.04	322	0.04	0.15	7.22		17.21	20.7	4.79	0.09
382.1	Какао с молоком*	200	4.08	3.54	11.8	118.6								1.1
5	Хлеб пшеничный	40	6.16	0.79	40.05	184.8	0.32	0.17			43.12		28.23	1.73
6	Хлеб ржаной	20	1.7	0.66	8.5	51.8								0.24
<b>Итого за Завтрак</b>			17.23	17.44	74.44	519.72					387.27		45.6	
<b>2-ой завтрак</b>														
389	Сок фруктовый	200	4	4.3	18.6	130.3	0.06	20			14	64	24	1
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			4	4.3	18.6	130.3	0.06	20			14	64	24	1
<b>Обед.</b>														
71	Огурец свежий порционный	70	0.49	0.07	1.33	8.4	0.07	7		0.14	16.1	29.4	9.8	0.42
82.02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	220/10	2.25	6.37	25.22	166.9	0.02	13.94			46.39	50.94	24.36	1.15
260	Гуляш свинина	50/50	12.09	31.97	3.29	350.41	1	3		0.06	7	6.58	19	0.11
3.04	-Каша гречневая вязкая	170	5.19	4.59	22.7	153				0.84		312.04		7.04
349.1	Компот из смеси сухофруктов*	200	0.5		20	83		1.49		0.03	2.26	1.56	1.27	0.31
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
5	Хлеб пшеничный	50	7.7	0.98	50.07	231	0.4	0.22			53.9		35.28	2.17
<b>Итого за Обед.</b>			30.89	30.69	131.87	908.16	1	23.78		1.07	150.47	183	283.49	1
<b>Полдник</b>														
385	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	107		2.74						0.22
412	Пицца с сыром Школьная	70	8.51	9.21	26.94	225.96	0.14	0.34	8.26	0.03	16.16	52.36	17.39	0.9
338	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94								4.4
<b>Итого за Полдник</b>			12.77	13.30	56.61	389.00	0.28			0.03	300.96		35.39	
<b>Ужин</b>														
75	Свекла отварная	70	1.02	4.24	5.81	64.96	0.04	4.66			24.85	28.46	14.49	0.95
279.02	Тефтели 2-й вариант /свин/ б/с	100	6.34	14.66	10.56	202.74	0.32	1.54	27		36.04	142.52	28.84	1.46
128.01	Картофельное пюре с морковью	170	3.2	4.65	19.38	138.27	0.14	9.32	54.09		49.87	94.15	22.61	1.16
376.1	Чай с сахаром*	200			9	35		0.03				2.8	1.4	0.28
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
5	Хлеб пшеничный	60	9.24	1.18	60.08	277.2	0.48	0.26			64.68		42.34	2.6
<b>Итого за Ужин</b>			17.50	18.38	75.00	519.30			81.09		181.8		111.12	
<b>2 ужин</b>														
13,036	Ряженка	200	6.44	5.56	8.89	111.11	0.09	1.56	44.44		266.67	200	31.11	0.22
424	Булочка домашняя	50	3.67	3.25	28.2	156.15								
<b>Итого за 2 ужин</b>			4.35	4.55	18.80	131.56		1.56			267.32		31.26	
<b>Итого за день</b>			86.94	88.66	375.32	2598.04	2.85	85.24	185.31	1.1	7	1132.08	19	28.44

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Веселый бор 7-11л/14дн

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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</b>														
209	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	0.04		100		22	76.8		
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	220/10	5.84	6.76	28.25	196.74	0.09			0.46	130.73	170.4	114.4	1.06
16.1	Чай с молоком*	200	1.4	1.4	11.2	63	0.04	1.33	10		126.6	92.8	15.4	0.41
6	Хлеб ржаной	20	1.7	0.66	8.5	51.8								0.24
5	Хлеб пшеничный	40	6.16	0.79	40.05	184.8	0.32	0.17			43.12		28.23	1.73
<b>Итого за Завтрак</b>			16.92	17.36	79.83	519.74			110	0.46	326.69		158.99	
<b>2-ой завтрак</b>														
389	Сок фруктовый	200	4	4.3	18.6	130.3	0.06	20			14	64	24	1
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			4	4.3	18.6	130.3	0.06	20			14	64	24	1
<b>Обед.</b>														
71	Помидоры свежие порционные	70	0.77	0.14	2.66	15.4		12			6	12	9	
102.02	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	220	6.97	11.4	83.78	273.72		2.79				111.66		2.6
255	Печень по-строгановски	50/50	13.28	11.24	3.54	185		1	26.98			25.53		0.08
205	Макароны отварные с овощами	170	5.86	6.79	32.32	213.52	0.08	3.07			22.01	57.66		
348.01	Компот из изюма*	200	0.4	0.1	18.4	122.2					16		8	
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
5	Хлеб пшеничный	50	7.7	0.98	50.07	231	0.4	0.22			53.9		35.28	2.17
<b>Итого за Обед.</b>			31.88	31.57	135.19	904.48		12			22	38	83.49	1
<b>Полдник</b>														
376.1	Чай с сахаром*	200			9	35		0.03				2.8	1.4	0.28
	Конфеты помадные	40	0.92	1.88	33.2	148								
425	Булочка дорожная	50	0.04	0.07	0.21	1.61					0.1	0.32	0.13	0.01
338	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94								4.4
<b>Итого за Полдник</b>			12.86	13.03	55.79	388.31					32.1		19.53	
<b>Ужин</b>														
20	Салат из свежих огурцов	70	0.74	5.89	2.31	65.28	0.08	14.29			25.56	45.89	19.81	0.78
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	11.8	30.5	12.1	371					78		16	0.8
205	Рис с овощами	170	4.31	8.09	44.88	269.27	0.09	3.08			22	57.69		
352.04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0.4	21.4	152.35	3.82				
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
5	Хлеб пшеничный	60	9.24	1.18	60.08	277.2	0.48	0.26			64.68		42.34	2.6
<b>Итого за Ужин</b>			17.74	18.13	78.31	520.31			152.35	3.82	148.5	215	71.19	2
<b>2 ужин</b>														
386	Кефир	200	5.8	5	8	100	0.09	1.56	44.44		266.67	200	31.11	0.22
	Вафли Артек	50	2.16	0.1	0.3	245								
<b>Итого за 2 ужин</b>			4.96	5.1	18.3	135		1.56			266.67		31.11	
<b>Итого за день</b>			88.56	89.49	386.02	2598.14		89.2	333.77	4.28	100	905.55	33	19.1

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Веселый бор 7-11л/14дн

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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</b>														
13.05	-Запеканка из творога с морковью	180	24.48	21.24	22.86	379.8	0.1	1.14	50.86		149.22	192.92		
2	Молоко сгущенное	40	2.88	12	22.4	196		0.4	16.8	0.08		87.6		0.08
15	Сыр (порциями)	20	4.46	4.49		59.17	0.04	0.14	35.44		168.75	101.25	9.29	0.14
379.1	Кофейный напиток с молоком*	200	30	2.9	13.4	91	0.04	1.3			125.78	90	14	0.13
6	Хлеб ржаной	20	1.7	0.66	8.5	51.8								0.24
5	Хлеб пшеничный	40	6.16	0.79	40.05	184.8	0.32	0.17			43.12		28.23	1.73
<b>Итого за Завтрак</b>			17.80	18.06	77.46	518.92			103.1	0.08	613.91		66.08	
<b>2-ой завтрак</b>														
389	Сок фруктовый	200	4	4.3	18.6	130.3	0.06	20			14	64	24	1
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			4	4.3	18.6	130.3	0.06	20			14	64	24	1
<b>Обед.</b>														
71	Огурец свежий порционный	70	0.49	0.07	1.33	8.4	0.07	7		0.14	16.1	29.4	9.8	0.42
96.02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	220/10	3.85	3.55	32.98	150.7	0.06	5.78			20.09	39	16.66	0.62
235	Суфле из отварной рыбы (минтай)_	100	14.8	4.3	3.4	110.78	0.06	1.86	54.93		65.43	176.73	20.33	0.83
143	Рагу из овощей	170	1.96	12.02	9.41	155.18	0.06	13.7	50.31		40.62	49.16	15.31	0.43
388.1	Напиток из плодов шиповника*	200	0.6	0.2	15.2	65.3		0.6	2	0.36	16	16.6	20.4	0.6
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
5	Хлеб пшеничный	50	7.7	0.98	50.07	231	0.4	0.22			53.9		35.28	2.17
<b>Итого за Обед.</b>			29.90	30.82	130.53	907.00		29.16	107.24	0.5	218.5		119.22	
<b>Полдник</b>														
16.1	Чай с молоком*	200	1.4	1.4	11.2	63	0.04	1.33	10		126.6	92.8	15.4	0.41
413.01	Пицца школьная с картофелем	70	6.92	11.4	19.82	209.3	0.09	0.13	24.02		68.8	89.62	18.15	89.62
338	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94								4.4
<b>Итого за Полдник</b>			13.53	13.0	55.81	398.5			34.02		227.4		51.55	
<b>Ужин</b>														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0.68	4.26	2.56	49.49	0.02	6.6			19.03	21.07	11.55	0.54
6	Бедро куриное запечённое	100	17	16.16	14.6	241.56	0.06	2	63.76		13	87.8	18	1.06
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	170	7.42	7.88	41.43	266.16						42.58		
376.1	Чай с сахаром*	200			9	35		0.03				2.8	1.4	0.28
5	Хлеб пшеничный	60	9.24	1.18	60.08	277.2	0.48	0.26			64.68		42.34	2.6
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
<b>Итого за Ужин</b>			17.8	17.87	73.69	517.84		2	63.76		137.05		60.49	2
<b>2 ужин</b>														
386	Йогурт питьевой	200	8.2	3	11.8	111.24	0.08	1.4	40		240	180	28	0.2
438	Булочка с корицей	50	3.79	3.09	25.5	147.17								
<b>Итого за 2 ужин</b>			4.51	4.33	19.5	130.28		1.4	40		240		28	
<b>Итого за день</b>			87.71	88.42	375.59	2602.79		85.36	348.12	0.58	13	1363.33	18	108.22

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Веселый бор 7-11л/14дн

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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</b>														
175.01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом	150/10	5.74	10.54	31.58	245.25				0.08	6	28.57	16	0.19
210	Омлет натуральный	100	15.36	27.33	2.91	318.62	0.17	0.33			108.77	238.29	17	2.84
376.1	Чай с сахаром*	200			9	35		0.03				2.8	1.4	0.28
5	Хлеб пшеничный	40	6.16	0.79	40.05	184.8	0.32	0.17			43.12		28.23	1.73
6	Хлеб ржаной	20	1.7	0.66	8.5	51.8								0.24
<b>Итого за Завтрак</b>			17.17	18.73	76.21	524.75	0.5			0.08	157.63	44	57.11	1
<b>2-ой завтрак</b>														
389	Сок фруктовый	200	4	4.3	18.6	130.3	0.06	20			14	64	24	1
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			4	4.3	18.6	130.3	0.06	20			14	64	24	1
<b>Обед.</b>														
71	Помидоры свежие порционные	70	0.77	0.14	2.66	15.4		12			6	12	9	
477	Суп-пюре из разных овощей	220	2.97	3.96	10.45	89.1	0.11	16.72		0.11	11.17	31.75	15.61	1.32
371	Гренки	20	1.32	0.12	8.72	41.36								
265	Плов со свиной	190	14.92	15.29	23.56	291.32	0.09	1.17			12.87	181.08	17.14	1.43
352.04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0.4	21.4	152.35	3.82				
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
5	Хлеб пшеничный	50	7.7	0.98	50.07	231	0.4	0.22			53.9		35.28	2.17
<b>Итого за Обед.</b>			31.51	30.46	135.40	912.12		12	152.35	3.93	6	12	69.47	5.28
<b>Полдник</b>														
385	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	107		2.74						0.22
406.04	Гребешок с повидлом	70	3.08	4.7	16.76	121.68				0.05		1.78		0.38
338	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94								4.4
<b>Итого за Полдник</b>			12.75	13.6	56.54	392.54	0.16			0.05	287.56		19.5	
<b>Ужин</b>														
18	Салат из свежей капусты с огурцом	70	0.7	2.8	5.95	66.5	0.01	24.01		0.02	26.46	7.57	2.58	0.21
6.9	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами	200	13.8	11.8	28.4	286	0.2	15	16		33.4	226.51		
377.1	Чай с лимоном*	200/5	0.1		9.2	37		2.83			14.2	4.4	2.4	0.36
5	Хлеб пшеничный	60	9.24	1.18	60.08	277.2	0.48	0.26			64.68		42.34	2.6
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
<b>Итого за Ужин</b>			17.5	17.76	74.12	522.4		42.1	16	0.02	145.1		48.76	
<b>2 ужин</b>														
386	Снежок	200	5.4	2	32.4	153.12	0.07	1.06	30		180	135	21	0.16
1	Манник	50	3.2	4	25.1	150	0.05	0.05	6.55	0.25	17.9	17.2	3.4	0.4
<b>Итого за 2 ужин</b>			4.6	5	18.5	133.12	0.12	1.11	36.55	0.25	197.9	152.2	24.4	0.56
<b>Итого за день</b>			87.68	89.81	379.37	2615.27		127.58	204.9	4.33	12	938.95	25	20.65

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Веселый бор 7-11л/14дн

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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</b>														
173.01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	220/10	8.21	12.86	40.59	312.14								
15	Сыр (порциями)	20	4.46	4.49		59.17	0.04	0.14	35.44		168.75	101.25	9.29	0.14
382.1	Какао с молоком*	200	4.08	3.54	11.8	118.6								1.1
5	Хлеб пшеничный	40	6.16	0.79	40.05	184.8	0.32	0.17			43.12		28.23	1.73
6	Хлеб ржаной	20	1.7	0.66	8.5	51.8								0.24
<b>Итого за Завтрак</b>			16.99	17.96	75.38	525.92	0.39				327.87		38.48	
<b>2-ой завтрак</b>														
389	Сок фруктовый	200	4	4.3	18.6	130.3	0.06	20			14	64	24	1
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			4	4.3	18.6	130.3	0.06	20			14	64	24	1
<b>Обед.</b>														
71	Огурец свежий порционный	70	0.49	0.07	1.33	8.4	0.07	7		0.14	16.1	29.4	9.8	0.42
113	Суп-лапша домашняя с курой	220	2.63	2.72	23.81	169.14	0.08	16.24		0.18	13.07	53.86	22.1	0.84
637	Азу по-татарски (свинина)	180	9.92	5.39	2.82	101.18		1			18	118	19	2
349.1	Компот из смеси сухофруктов*	200	0.5		20	83		1.49		0.03	2.26	1.56	1.27	0.31
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
5	Хлеб пшеничный	50	7.7	0.98	50.07	231	0.4	0.22			53.9		35.28	2.17
<b>Итого за Обед.</b>			29.6	30.11	139.90	918.16		24.95		0.35	18	118	69.89	2
<b>Полдник</b>														
54.09	Компот из клубники	200	0.2	1	7.4	39		16	30		4	1.6	5.2	0.26
425	Булочка дорожная	70	0.06	0.1	0.29	2.25					0.14	0.45	0.18	0.01
338	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94								4.4
<b>Итого за Полдник</b>			13.29	13.9	55.90	391.21		36	30		36.14		23.38	
<b>Ужин</b>														
23	Салат из свежих помидоров	70	1.26	7.12	4.04	84.96	0.05	25.82			39.04	28.68	22.6	1.03
	Каша Царская с курой	200	60.4	37.77	20.17	295.32		5						5.07
376.1	Чай с сахаром*	200			9	35		0.03				2.8	1.4	0.28
5	Хлеб пшеничный	60	9.24	1.18	60.08	277.2	0.48	0.26			64.68		42.34	2.6
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
<b>Итого за Ужин</b>			17.08	17.50	74.83	520.80		5			192.48		190.85	
<b>2 ужин</b>														
13,036	Ряженка	200	6.44	5.56	8.89	111.11	0.09	1.56	44.44		266.67	200	31.11	0.22
11	Булочка с маком	50	3.66	3.24	28.2	156.14								
<b>Итого за 2 ужин</b>			4.2	5.0	18.71	131.39		1.56			267.31		31.25	
<b>Итого за день</b>			85.38	88.72	383.32	2617.78		109.45	109.88	0.35	18	483.6	19	22.54

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Веселый бор 7-11л/14дн

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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</b>														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	220	4.84	4.22	15.84	132		0.7	29.04			120.47		0.62
223.02	Запеканка из творога с повидлом 100/20	100/20	29.46	37.4	79.36	288		0.34		0.18		8.68		0.9
379.1	Кофейный напиток с молоком*	200	30	2.9	13.4	91	0.04	1.3			125.78	90	14	0.13
5	Хлеб пшеничный	40	6.16	0.79	40.05	184.8	0.32	0.17			43.12		28.23	1.73
6	Хлеб ржаной	20	1.7	0.66	8.5	51.8								0.24
<b>Итого за Завтрак</b>			17.09	19.48	74.24	523.0	0.59			0.18	555.74		71.75	
<b>2-ой завтрак</b>														
389	Сок фруктовый	200	4	4.3	18.6	130.3	0.06	20			14	64	24	1
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			4	4.3	18.6	130.3	0.06	20			14	64	24	1
<b>Обед.</b>														
71	Помидоры свежие порционные	70	0.77	0.14	2.66	15.4		12			6	12	9	
88	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	220/10	4.64	3.01	13.15	84.33	0.02	4.58		0.05	5.38	17.53	7.4	0.25
260	Гуляш свинина	50/50	12.09	31.97	3.29	350.41	1	3		0.06	7	6.58	19	0.11
305	Рис припущенный	170	4.9	6.47	71.26	347.94	0.07			0.28	5.71	107.1	35.7	0.74
388.1	Напиток из плодов шиповника*	200	0.6	0.2	15.2	65.3		0.6	2	0.36	16	16.6	20.4	0.6
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
5	Хлеб пшеничный	50	7.7	0.98	50.07	231	0.4	0.22			53.9		35.28	2.17
<b>Итого за Обед.</b>			30.25	30.97	129.36	907.30	1	15	2	0.75	13	195	102.15	4.23
<b>Полдник</b>														
16.1	Чай с молоком*	200	1.4	1.4	11.2	63	0.04	1.33	10		126.6	92.8	15.4	0.41
406.03	Пирожок с рисом и яйцом	70	5.88	2.66	16.94	114.8	0.06	0.05	4.67		9.99	51.99	14.75	0.66
338	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94								4.4
<b>Итого за Полдник</b>			13.46	13.43	55.38	394.2			14.67		168.59		48.15	
<b>Ужин</b>														
18	Салат из свежей капусты с помидором	70	2.19	2.72	6.85	61.53	0.01	1.8		0.02	5.23	7.57	2.58	0.12
274	Зразы рубленые из свинины	100	9.18	24.87	9.38	296.58	0.11	1.12	20.87		33.62	103.73	15.08	0.6
312	Пюре картофельное	170	3.51	5.44	23.23	155.6	0.16	20.63			41.94	98.15	31.51	1.13
352.04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0.4	21.4	152.35	3.82				
5	Хлеб пшеничный	60	9.24	1.18	60.08	277.2	0.48	0.26			64.68		42.34	2.6
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
<b>Итого за Ужин</b>			17.30	18.59	75.1	520.86			173.22	3.84	151.83		92.95	
<b>2 ужин</b>														
386	Кефир	200	5.8	5	8	100	0.09	1.56	44.44		266.67	200	31.11	0.22
424	Булочка домашняя	50	3.67	3.25	28.2	156.15								
<b>Итого за 2 ужин</b>			4.47	4.59	18.7	130.56		1.56			267.32		31.26	
<b>Итого за день</b>			86.77	91.36	371.42	2606.25	1	97.19	263.37	4.77	13	985.2	28	19.35

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Веселый бор 7-11л/14дн

День: воскресенье

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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</b>														
209	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	0.04		100		22	76.8		
173.04	Каша молочная Геркулес с маслом	220/10	10.54	16.59	47.61	383.33								
16.1	Чай с молоком*	200	1.4	1.4	11.2	63	0.04	1.33	10		126.6	92.8	15.4	0.41
6	Хлеб ржаной	20	1.7	0.66	8.5	51.8								0.24
5	Хлеб пшеничный	40	6.16	0.79	40.05	184.8	0.32	0.17			43.12		28.23	1.73
<b>Итого за Завтрак</b>			18.17	17.78	73.54	524.11			110		198.18		45.35	
<b>2-ой завтрак</b>														
389	Сок фруктовый	200	4	4.3	18.6	130.3	0.06	20			14	64	24	1
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			4	4.3	18.6	130.3	0.06	20			14	64	24	1
<b>Обед.</b>														
71	Огурец свежий порционный	70	0.49	0.07	1.33	8.4	0.07	7		0.14	16.1	29.4	9.8	0.42
96.02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	220/10	3.85	3.55	32.98	150.7	0.06	5.78			20.09	39	16.66	0.62
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	11.8	30.5	12.1	371					78		16	0.8
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	170	7.42	7.88	41.43	266.16						42.58		
326	Соус красный основной	20	0.16	0.32	1.28	9.07		1.07		0.01	6.67	1.13	0.97	0.11
348.01	Компот из изюма*	200	0.4	0.1	18.4	122.2					16		8	
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
5	Хлеб пшеничный	50	7.7	0.98	50.07	231	0.4	0.22			53.9		35.28	2.17
<b>Итого за Обед.</b>			30.41	31.4	135.43	917.12		14.07		0.15	139.7	241	71.75	3
<b>Полдник</b>														
385	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	107		2.74						0.22
687	Расстегай с минтаем	80	10.13	8.64	34.61	255.45		0.31	5.41	0.32		81.13		0.39
338	Фрукт свежий	1	0.8	0.8	19.6	94								4.4
<b>Итого за Полдник</b>			12.93	13.64	56.21	392.45	0.15			0.32	308.15		31.53	
<b>Ужин</b>														
20	Салат из свежих огурцов	70	0.74	5.89	2.31	65.28	0.08	14.29			25.56	45.89	19.81	0.78
234	Биточки рыбные из горбуши(с/г)	100	16.99	5.86	8.01	153.24		0.68	16.41			110.4		
	Ризотто	170	4.31	8.09	44.88	269.27	0.09	3.08			22	57.69		
377.1	Чай с лимоном*	200/5	0.1		9.2	37		2.83			14.2	4.4	2.4	0.36
5	Хлеб пшеничный	60	9.24	1.18	60.08	277.2	0.48	0.26			64.68		42.34	2.6
6	Хлеб ржаной	30	2.56	1	12.76	77.7								0.36
<b>Итого за Ужин</b>			18.83	19.06	78.74	526.13			16.41		154.58		65.99	
<b>2 ужин</b>														
386	Йогурт питьевой	200	8.2	3	11.8	111.24	0.08	1.4	40		240	180	28	0.2
	Печенье весовое	30	2.25	2.94	23.01	126.68								
<b>Итого за 2 ужин</b>			4.45	4.94	18.81	130.92		1.4	40		240		28	
<b>Итого за день</b>			88.99	91.11	381.33	2621.03		81.16	171.82	0.47	94	825.22	24	17.17
<b>Среднее за период</b>			87.39	90.11	378.56	2607.82	2.59	10		2.51	1224.67	173	375.93	2
<b>Итого за период</b>			1223.51	1261.54	5299.85	36509.42	36.31	142	4	35.14	17145.4	2427	5262.96	32

Составил \_\_\_\_\_ Зам. гл. буха 2

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.