







День: День 7  
 Возрастная Школа №1 7-10 лет  
 Категория:

TK	№ рач.	Продукты, наименование, бренда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мкг							Минеральный состав, мг						
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe						
		<b>ЗАВТРАК</b>																			
24	380	Тесто/мис. вареники с рисом (вареники)	100	3,50	6,30	7,40	221,00	0,05	0,80	0,50	0,50	21,00	105,00	16,00	4,50						
25	195	Рис/мис. вареники	150	2,93	9,23	14,14	152,93	0,11	3,19	0,99	0,12	55,74	47,87	19,44	0,99						
26	599	Каша/мис. вареники с яблоком и бананом	200	0,30	0,20	25,10	109,02	0,03	3,30	0,60	0,10	11,00	7,01	5,00	4,20	0,33					
4	105	Хлеб пшеничный	30	2,81	0,30	14,57	70,84	0,08	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,78						
5	105	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,25	43,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	17,50	4,20	0,78						
36		Горошек зеленый	60	3,31	2,89	4,46	44,82	0,05	5,98	0,99	0,00	12,46	0,60	0,00	0,42						
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		13,75	23,14	70,70	634,70	0,28	41,90	0,99	1,23	105,22	219,92	54,04	12,22						

День: День 8  
 Возрастная Школа №1 7-10 лет  
 Категория:

TK	№ рач.	Продукты, наименование, бренда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мкг							Минеральный состав, мг						
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe						
		<b>ЗАВТРАК</b>																			
27	334	Каша/мис. вареники с яблоком и бананом	100	18,32	6,66	5,78	143,46	0,19	1,11	0,02	1,20	54,07	160,00	24,00	0,58						
28	429	Каша/мис. вареники с яблоком и бананом	150	9,16	6,60	16,38	138,02	0,14	5,10	0,06	0,15	39,00	85,50	28,50	1,09						
4	105	Хлеб пшеничный	30	2,41	0,30	14,32	70,84	0,08	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,78						
5	105	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,25	43,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	17,50	4,20	0,78						
12	429	Чай с лимоном	200	0,19	0,00	19,20	81,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40						
6	100	Овощи замороженные (огурцы)	80	0,48	0,06	1,50	8,43	0,02	5,00	0,00	0,06	13,80	26,20	8,40	0,36						
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		26,78	13,74	62,46	474,56	0,41	15,01	0,07	2,02	134,07	325,00	76,50	3,40						

День: День 9  
 Возрастная Школа №1 7-10 лет  
 Категория:

TK	№ рач.	Продукты, наименование, бренда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мкг							Минеральный состав, мг						
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe						
		<b>ЗАВТРАК</b>																			
29	319	Пудинг творожный запеченный	150	20,78	19,70	31,69	547,60	0,11	0,30	0,01	0,71	229,01	281,00	33,00	1,40						
30	440	Сыр/мис. вареники с яблоком	28	0,07	1,58	3,93	32,62	0,01	0,18	0,00	0,03	22,33	17,48	2,75	0,04						
3	193	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	16,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	3,00	1,00	0,30						
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,41	0,30	14,32	70,84	0,08	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,78						
31	111	Батон мясной	30	2,25	0,37	14,42	78,80	0,08	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36						
32	112	Горошек зеленый (замороженный)	180	0,80	0,20	7,50	38,00	0,00	23,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10						
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		28,17	22,86	87,81	867,02	0,24	38,48	0,12	1,77	299,23	357,47	58,85	2,52						

Дата: День 10  
 Возрастник: Уколывик 7-10 лет  
 Категория:

№	№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мкг						Минеральный состав, мг					
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
		<b>ЗАВТРАК</b>																	
53	407	Рис с говядиной	200	15,78	16,45	18,18	283,42	0,14	11,88	0,02	3,54	28,38	159,88	44,58	2,08				
54	517	Панкек с вареной рыбой	200	0,09	0,03	18,40	74,00	0,08	30,00	0,50	0,50	6,00	5,00	0,00	0,00				
55	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,38	14,87	70,80	0,02	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33					
56	109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78				
57	107/21	Овощи отваренные соевые (бобовые)	80	0,49	0,06	1,02	7,80	0,01	3,05	0,00	0,08	13,80	14,40	8,40	0,95				
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		15,97	17,04	34,23	419,22	0,28	44,88	0,52	4,21	65,33	224,16	68,98	3,88				

Дата: День 11  
 Возрастник: Уколывик 7-10 лет  
 Категория:

№	№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мкг						Минеральный состав, мг					
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
		<b>ЗАВТРАК</b>																	
1	335	Сосиски с вареным картофелем	80	8,32	18,72	0,00	184,00	0,11	0,00	0,00	0,22	24,80	107,28	13,60	1,28				
2	224	Макаронные изделия с томатным соусом	150	8,21	3,24	15,78	104,48	0,08	0,53	0,00	0,00	13,28	0,00	0,00	0,58				
3	486	Хлеб с маком (1-й сорт)	200	3,60	0,30	25,00	144,00	0,04	1,20	0,02	0,50	124,00	110,00	27,00	0,60				
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,38	14,87	70,80	0,02	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33					
5	109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78				
6	5	Овощи отваренные соевые (бобовые)	80	0,49	0,06	1,02	7,80	0,01	3,05	0,00	0,08	12,48	0,00	0,00	0,42				
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		22,16	28,64	69,87	630,30	0,36	7,71	0,02	0,93	197,57	268,30	84,28	4,47				

Дата: День 12  
 Возрастник: Уколывик 7-10 лет  
 Категория:

№	№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мкг						Минеральный состав, мг					
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
		<b>ЗАВТРАК</b>																	
37	408	Курочка в соусе томатном	100	11,33	11,25	6,42	160,00	0,02	1,92	0,02	0,42	28,38	76,00	13,50	0,88				
38	414	Рис отваренный	150	3,69	0,08	33,81	204,00	0,03	0,00	0,05	0,28	5,10	70,80	22,80	0,88				
34	657	Панкек с вареной рыбой	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,06	30,00	0,50	0,00	6,00	5,00	0,00	0,00				
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,38	14,87	70,80	0,02	0,00	0,00	0,33	19,50	4,20	0,33					
5	109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78				
39	17	Овощи отваренные соевые (бобовые)	80	0,42	0,06	1,23	61,20	0,02	3,00	0,00	0,20	10,80	14,80	7,80	0,94				
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		19,16	23,91	80,26	619,80	0,20	34,92	0,57	4,02	57,23	218,70	57,55	2,77				

Химический состав за неделю:											
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Е, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг
327,65	132,13	493,83	5159,90	1,77	182,00	1,29	14,28	858,70	1606,56	384,70	22,10
22,16	32,02	73,27	575,85	0,28	30,33	0,30	2,18	142,78	287,76	60,78	3,88

День: День 13  
 Возраст: 7-10 лет  
 Категория: Школьник

ТК	№ п/п	Продукция, наименование бренда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг												
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
		<b>ЗАВТРАК</b>																		
18	364	Специальное молочное	300	17,00	3,40	10,60	110,00	0,05	0,87	0,03	0,28	26,90	169,00	23,98	0,66					
28	423	Картофельное пюре	150	3,15	5,30	16,35	139,00	0,14	6,10	0,05	0,18	39,00	35,50	26,60	1,05					
3	493	Чай с сахаром	200	0,10	6,60	15,00	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	2,00	1,00	0,30					
4	108	Хлеб пшеничный	80	2,87	0,30	14,57	70,80	0,03	6,60	0,00	0,33	6,00	89,50	4,20	0,33					
3	109	Хлеб ржаной	20	1,46	0,22	5,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,26	7,00	31,50	9,40	0,78					
		Итого завтрак (проектный)	60	1,94	6,34	4,82	71,40	0,01	4,20	0,00	1,86	24,90	22,20	9,00	0,42					
21	115	Прозрачный					502,40	0,27	10,20	0,08	4,52	113,50	331,00	75,10	3,48					
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>																		

День: День 14  
 Возраст: 7-10 лет  
 Категория: Школьник

ТК	№ п/п	Продукция, наименование бренда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг												
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
		<b>ЗАВТРАК</b>																		
40	258	Сладкое молоко-шоколад	200	3,54	8,92	32,40	228,40	0,08	1,84	0,05	0,18	143,40	151,40	31,80	0,44					
41	105	Масло сливочное	10	0,04	8,25	0,04	74,80	0,00	0,00	0,00	0,10	1,00	1,90	0,00	0,02					
42	498	Чай с сахаром	200	1,60	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	123,00	127,00	15,00	0,40					
43	90	Батончик с сахаром (пшеничный)	45	5,70	9,50	15,90	153,00	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40					
3	109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,28	43,20	0,04	0,00	0,00	0,26	7,00	31,50	9,40	0,78					
42	112	Прозрачный (сахарный)	150	2,25	6,75	31,50	144,00	0,09	15,00	0,00	0,68	12,00	42,00	33,00	0,90					
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					725,40	0,23	17,94	0,20	1,56	475,60	486,20	137,00	2,64					

День: День 15  
 Возраст: 7-10 лет  
 Категория: Школьник

ТК	№ п/п	Продукция, наименование бренда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг												
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
		<b>ЗАВТРАК</b>																		
45	368	Батончик из отрубной муки	100	15,13	13,80	2,40	194,00	0,05	0,67	0,01	0,47	26,67	159,00	19,38	2,20					
46	423	Картофельное пюре	150	5,55	5,40	5,85	103,50	0,06	25,50	0,05	1,05	91,50	42,50	36,00	1,50					
47	519	Напиток из шиповника	200	0,10	0,30	22,80	57,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50					
4	108	Хлеб пшеничный	80	2,87	0,30	14,57	70,80	0,03	6,60	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33					
3	109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,28	43,20	0,04	0,00	0,00	0,26	7,00	31,50	9,40	0,78					
19		Прозрачный (сахарный)	100	6,38	8,48	4,23	102,80	0,07	6,00	0,00	0,72	12,93	37,20	12,50	0,43					
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					611,48	0,25	102,17	0,09	2,25	156,00	331,90	84,53	6,73					

День: День 16  
Возрастная Школьный 7-10 лет  
Категория:

№	№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный, мкг					Минеральные вещества, мкг				
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1		<b>ЗАВТРАК</b>															
1	205	Сосиски, картофель, колбаса свиная	30	8,32	16,72	0,00	164,00	0,11	0,00	0,00	0,38	24,80	107,20	3,90	1,28		
2	206	Картофель отварной с маслом	150	9,08	7,58	24,80	208,25	0,06	0,08	0,06	0,78	158,26	286,00	15,00	0,83		
3	400	Картофель отварной с маслом (1 порция)	200	3,80	3,30	20,00	194,00	0,04	1,32	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80		
4	108	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,30	14,27	70,30	0,03	0,00	0,03	0,33	8,00	19,80	4,20	0,33		
5	109	Хлеб ржаной	20	1,43	0,22	9,28	43,20	0,04	0,00	0,03	0,28	7,00	31,60	9,40	0,76		
6	106	Сосиски отварные (поджаренные)	60	0,98	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,20	15,60	12,60	0,55		
7		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		25,92	20,24	78,44	682,85	0,32	1,38	0,05	2,10	325,48	405,80	81,20	4,28		

День: День 17  
Возрастная Школьный 7-10 лет  
Категория:

№	№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный, мкг					Минеральные вещества, мкг				
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1		<b>ЗАВТРАК</b>															
1	302	Варенная говядина, тушеные овощи	100	13,60	11,70	7,80	190,00	0,08	0,10	0,01	0,60	10,00	101,00	19,00	1,80		
2	500	Картофель отварной с маслом	150	3,03	10,90	17,88	182,57	0,15	47,61	0,00	0,10	48,13	47,82	27,58	1,30		
3	108	Хлеб пшеничный	200	0,90	0,25	25,10	103,00	0,00	0,30	0,00	0,10	11,04	7,08	5,00	1,20		
4	108	Хлеб ржаной	30	2,34	0,30	14,27	70,30	0,03	0,00	0,03	0,33	6,80	19,50	4,20	0,33		
5	109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,28	43,20	0,04	0,00	0,03	0,28	7,00	31,60	9,40	0,76		
6	117	Икра белуги (прожаренная)	60	1,02	7,95	0,06	88,80	0,02	4,20	0,00	8,09	25,80	18,60	5,00	0,42		
7		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		19,08	31,30	71,87	682,77	0,24	49,21	0,01	4,43	104,53	225,72	83,18	5,63		

День: День 18  
Возрастная Школьный 7-10 лет  
Категория:

№	№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный, мкг					Минеральные вещества, мкг				
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1		<b>ЗАВТРАК</b>															
1	105	Орешки грецкие соевые (сырые)	60	0,65	0,08	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	10,80	14,40	8,40	0,36		
2	403	Пюре из отварных овощей	200	15,24	15,14	38,10	341,30	0,02	1,24	0,00	0,16	37,82	128,66	29,52	1,24		
3	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,80	0,03	0,00	0,00	0,33	6,80	19,50	4,20	0,33		
4	109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,28	43,20	0,04	0,00	0,03	0,28	7,00	31,60	9,40	0,76		
5	517	Напиток "Валетек" с витамином	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,06	30,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
6		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		19,43	15,72	75,15	637,90	0,16	34,24	0,50	0,81	68,22	192,16	51,52	2,71		

Химический состав за неделю											
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Е, мкг	Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг
132,87	148,26	461,18	3708,41	1,40	220,73	0,58	19,97	1233,80	1976,48	282,23	28,06
22,16	24,38	78,88	518,62	0,24	38,35	0,16	3,28	205,63	329,41	52,09	4,34

Дата: День 19  
 Возрастная Школьник 7-10 лет  
 Категория:

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe		
27	334	Каша гречневая с овощами	100	18,32	6,66	6,78	158,25	0,19	1,11	0,02	0,03	1,30	54,07	186,00	24,00	0,86					
28	242	Каша гречневая с яблоком	200	9,16	12,84	12,50	288,00	0,18	1,36	0,05	0,03	0,50	135,80	217,20	117,20	3,44					
29	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,80	0,09	0,06	0,00	0,03	0,00	19,80	4,20	0,33						
30	108	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	8,26	45,20	0,04	0,09	0,00	0,02	0,00	31,80	9,40	0,76						
31	409	Салат овощной	200	6,10	0,50	15,00	60,00	0,03	0,30	0,00	0,09	1,10	3,00	1,00	0,39						
32	301	Салат из свеклы с сыром и черносливом	80	2,94	5,58	4,44	79,60	0,02	0,05	0,01	0,03	0,00	89,00	89,20	14,10	0,84					
33	Итого за день		5420	26,34	44,28	61,28	690,16	0,46	3,22	0,11	0,35	312,87	516,50	166,20	6,87						

Дата: День 20  
 Возрастная Школьник 7-10 лет  
 Категория:

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe		
34	380	Котлетки говяжьи с овощами	80	12,56	14,68	2,80	185,20	0,06	1,78	0,08	0,03	0,43	29,63	135,20	24,00	2,00					
35	231	Макаронная запеканка с сыром	180	6,79	0,81	34,85	173,86	0,07	0,92	0,01	0,05	6,64	42,84	9,72	0,94						
36	310	Салат из яблок с апельсином	200	4,80	0,20	22,20	93,00	0,00	1,80	0,00	0,10	15,00	7,00	0,00	0,80						
37	108	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,30	14,37	70,80	0,03	0,00	0,00	0,03	6,00	19,80	4,20	0,33						
38	108	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	8,26	45,20	0,04	0,09	0,00	0,02	7,00	21,80	9,40	0,76						
39	Итого за день		1000	36,86	22,86	61,71	519,07	0,17	2,58	0,09	0,22	81,27	273,34	87,92	6,29						

Дата: День 21  
 Возрастная Школьник 7-10 лет  
 Категория:

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe		
40	456	Каша с яблоком и апельсином	200	9,80	3,90	26,00	144,00	0,14	1,30	0,02	0,03	1,24	110,00	27,00	0,86						
41	461	Кандидатская каша (1)	28	2,8	1,12	4,51	19,74	0,09	0,90	0,04	0,00	32,72	16,80	0,00	0,00						
42	202	Каша манная молочная с яблоком	200	9,20	7,88	38,83	215,48	0,09	1,38	0,06	0,02	132,86	121,20	20,20	0,44						
43	90	Сырный салат с сыром и капустой	45	6,70	5,56	8,90	163,00	0,03	0,14	0,05	0,40	185,00	192,00	13,00	0,40						
44	109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	8,26	45,20	0,04	0,00	0,00	0,02	7,00	21,80	9,40	0,76						
45	Итого за день		19,24	21,74	89,55	580,70	0,19	2,78	0,16	0,32	453,50	164,80	69,80	41,62							

