

Согласовано

*Исход. № 8526*

*8526*

*19.09.2020*

Управление Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты  
прав потребителей и благополучия  
человека по Нижегородской области  
603950, г. Нижний Новгород, БОКО-400, ул. Тургеневая, д. 1



Утверждено

Директор ГКОУ СКШИ №1

О.А.Кочеткова

« 04 » сентября 2020г

### Циклическое меню

(завтрак, II завтрак, обед, полдник, ужин)

для воспитанников 7-11 лет

2020 год

**Распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи  
питающихся с 7 до 11 лет**

| День           | Завтрак       | Завтрак 2     | Обед           | Полдник       | Ужин          | Итого:         |
|----------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------|
| 1              | 642,9         | 118           | 906,8          | 524,5         | 588,4         | 2780,6         |
| 2              | 698,8         | 118           | 759,5          | 216,1         | 597           | 2389,4         |
| 3              | 583,1         | 234,4         | 874,7          | 237,6         | 589,7         | 2519,5         |
| 4              | 634,8         | 106,2         | 771,3          | 84            | 729,8         | 2326,1         |
| 5              | 551,8         | 118           | 995,7          | 396,5         | 649,1         | 2711,1         |
| 6              | 666           | 118           | 757,6          | 96            | 648,3         | 2285,9         |
| 7              | 680,6         | 0             | 777,2          | 226,7         | 725,2         | 2409,7         |
| 8              | 564,4         | 261,2         | 805,8          | 150,6         | 712,5         | 2494,5         |
| 9              | 688,9         | 118           | 818,3          | 96            | 802,5         | 2523,7         |
| 10             | 698,8         | 106,2         | 848,5          | 84            | 544,6         | 2282,1         |
| 11             | 559           | 234,4         | 1035,1         | 309,4         | 848,8         | 2986,7         |
| 12             | 518           | 118           | 926,5          | 74,5          | 466,9         | 2103,9         |
| 13             | 576,6         | 118           | 874,3          | 493,4         | 676,7         | 2739           |
| 14             | 676           | 0             | 651,2          | 241           | 663,7         | 2231,9         |
| <b>Всего:</b>  | <b>8739,7</b> | <b>1768,4</b> | <b>11802,5</b> | <b>3230,3</b> | <b>9243,2</b> | <b>34784,1</b> |
| Среднесуточная | 624,3         | 126,3         | 843            | 230,7         | 660,2         | 2484,5         |
| Факт           | 25,10%        | 5,10%         | 33,90%         | 9,30%         | 26,60%        | 100%           |
| Норма          | 20-25%        | 5-10%         | 30-35%         | 10-15%        | 25-30%        |                |

## Биологическая ценность рациона:

|          |        |
|----------|--------|
| Белки    | 87,6   |
| Жиры     | 87,1   |
| Углеводы | 338,9  |
| Ккал     | 2484,5 |

**Соотношение пищевых веществ** (белки, жиры, углеводы) в процентном соотношении максимально приближено к рекомендуемой норме - 1 : 1 : 4 и составляет - 1 : 1 : 3,9

**Среднедневная калорийность** 2484,5 Ккал (при норме 2350) выполнена на 105,7%.

### Соотношение пищевых веществ 7-11 лет

| День           | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Ккал           |
|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 1              | 98,5          | 102,7         | 355,7         | 2780,6         |
| 2              | 92,7          | 88,2          | 328,6         | 2389,4         |
| 3              | 88            | 83,7          | 346,1         | 2519,5         |
| 4              | 82,2          | 77,7          | 324,4         | 2326,1         |
| 5              | 88,5          | 92,2          | 363,3         | 2711,1         |
| 6              | 79            | 71            | 319           | 2285,9         |
| 7              | 90,6          | 76            | 314,5         | 2409,7         |
| 8              | 83,1          | 78            | 369,3         | 2494,7         |
| 9              | 85,6          | 97,5          | 332,6         | 2523,7         |
| 10             | 88,3          | 63,1          | 358,3         | 2282,1         |
| 11             | 97,3          | 107,9         | 373,6         | 2986,7         |
| 12             | 77,6          | 102           | 284,8         | 2103,9         |
| 13             | 87,5          | 103,3         | 374,4         | 2739           |
| 14             | 88            | 75,8          | 300,7         | 2231,9         |
| <b>Всего:</b>  | <b>1226,9</b> | <b>1219,1</b> | <b>4745,3</b> | <b>34784,1</b> |
| Средняя в день | 87,6          | 87,1          | 338,9         | 2484,5         |
| Факт           | 1             | 1             | 3,9           |                |
| Норма          | 1             | 1             | 4             |                |

**Сводная таблица натуральных продуктов по весу брутто на одного питающегося (7-11 лет)**

| Наименование<br>продуктов | 1 день | 2 день | 3   | 4    | 5   | 6    | 7    | 8    | 9   | 10   | 11  | 12   | 13 день | 14   | Итого | Факт  | Норм<br>а | % вып |
|---------------------------|--------|--------|-----|------|-----|------|------|------|-----|------|-----|------|---------|------|-------|-------|-----------|-------|
| Хлеб ржаной               | 80     | 80     | 80  | 80   | 80  | 80   | 80   | 80   | 80  | 80   | 80  | 80   | 80      | 80   | 1120  | 80    | 80        | 100   |
| Хлеб пшеничный            | 150    | 150    | 150 | 150  | 150 | 150  | 150  | 150  | 150 | 150  | 150 | 150  | 150     | 150  | 2100  | 150   | 150       | 100   |
| Мука пшеничная            | 10     | 2      | 42  | 9    | 21  | 7    | 15   | 24   | 6   | 16   | 43  | 0    | 34      | 6    | 235   | 16    | 15        | 106   |
| Крупы, бобовые            | 48     | 9      | 7   | 82   | 113 | 40   | 16   | 79   | 47  | 9    | 93  | 60   | 28      | 22   | 653   | 46    | 45        | 102   |
| Макарон. изделия          | 0      | 15     | 52  | 0    | 0   | 52   | 20   | 0    | 24  | 52   | 0   | 45   | 0       | 0    | 260   | 18    | 15        | 120   |
| Картофель                 | 330    | 319    | 290 | 260  | 157 | 250  | 183  | 270  | 327 | 253  | 157 | 250  | 325     | 271  | 3642  | 260   | 250       | 104   |
| Овощи, зелень             | 462    | 403    | 222 | 286  | 339 | 274  | 479  | 355  | 406 | 235  | 326 | 141  | 553     | 393  | 4874  | 348   | 350       | 100   |
| Фрукты свежие             | 200    | 200    | 200 | 200  | 200 | 200  | 200  | 200  | 200 | 200  | 200 | 200  | 200     | 200  | 2800  | 200   | 200       | 100   |
| Соки                      | 200    | 200    | 200 | 200  | 200 | 200  | 200  | 200  | 200 | 200  | 200 | 200  | 200     | 200  | 2800  | 200   | 200       | 100   |
| Сухофрукты                | 15     | 20     | 20  | 0    | 20  | 30   | 20   | 0    | 30  | 0    | 20  | 20   | 20      | 0    | 215   | 15    | 15        | 100   |
| Сахар                     | 48     | 45     | 36  | 38   | 50  | 36   | 34   | 38   | 35  | 41   | 39  | 42   | 52      | 31   | 565   | 40    | 40        | 100   |
| Кондитерские изд.         | 30     | 20     | 0   | 0    | 0   | 0    | 20   | 20   | 0   | 0    | 0   | 0    | 20      | 40   | 150   | 10    | 10        | 100   |
| Какао, коф.               | 2,4    | 0      | 2,4 | 0    | 2,4 | 0    | 2,4  | 0    | 2,4 | 0    | 2,4 | 0    | 2,4     | 0    | 16,8  | 1,2   | 1,2       | 100   |
| Чай                       | 0,07   | 0,07   | 0   | 0,07 | 0   | 0,07 | 0,07 | 0,07 | 0   | 0,07 | 0   | 0,07 | 0       | 0,07 | 0,63  | 0,045 | 0,04      | 112   |
| Мясо                      | 151    | 0      | 89  | 150  | 123 | 0    | 139  | 230  | 0   | 52   | 150 | 123  | 0       | 166  | 1373  | 98    | 95        | 103   |
| Птица                     | 0      | 121    | 0   | 0    | 0   | 159  | 0    | 0    | 121 | 0    | 0   | 0    | 159     | 0    | 560   | 40    | 40        | 100   |
| Рыба                      | 126    | 52     | 120 | 97   | 0   | 126  | 72   | 0    | 178 | 141  | 0   | 0    | 72      | 97   | 1081  | 78    | 78        | 100   |
| Колбасные изд.            | 0      | 70     | 0   | 0    | 70  | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    | 70  | 0    | 0       | 0    | 210   | 15    | 15        | 100   |
| Молоко/сгущен             | 299    | 129    | 395 | 155  | 352 | 260  | 507  | 155  | 269 | 179  | 496 | 228  | 349     | 430  | 4203  | 300   | 300       | 100   |
| Кисломол. прод.           | 150    | 150    | 150 | 150  | 150 | 150  | 150  | 150  | 150 | 150  | 150 | 150  | 150     | 150  | 2100  | 150   | 150       | 100   |
| Творог                    | 115    | 141    | 0   | 0    | 102 | 0    | 0    | 0    | 0   | 141  | 26  | 62   | 102     | 0    | 689   | 50    | 49        | 98    |
| Сметана                   | 13     | 6      | 12  | 7    | 0   | 7    | 18   | 7    | 5   | 25   | 20  | 5    | 18      | 7    | 150   | 10    | 10        | 100   |
| Сыр                       | 21     | 0      | 17  | 21   | 0   | 0    | 21   | 0    | 21  | 0    | 0   | 21   | 0       | 21   | 143   | 10    | 10        | 100   |
| Масло сливочное           | 44     | 28     | 31  | 31   | 25  | 29   | 23   | 25   | 36  | 27   | 38  | 42   | 26      | 28   | 433   | 31    | 30        | 103   |
| Масло растит.             | 14     | 10     | 21  | 13   | 21  | 15   | 12   | 15   | 12  | 17   | 19  | 12   | 29      | 7    | 217   | 15    | 15        | 100   |
| Яйцо                      | 7      | 7      | 80  | 40   | 4   | 40   | 86   | 40   | 40  | 6    | 83  | 40   | 4       | 90   | 567   | 40    | 40        | 100   |

**1 день (с 7 до 11 лет)**

| Рацион питания   | № РЦ | Наименование блюд            | Выход, г | Химический состав |              |              | Ккал          | Са            | Mg            | Fe           | C            |
|------------------|------|------------------------------|----------|-------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
|                  |      |                              |          | Белки             | Жиры         | Углевод<br>ы |               | (мг)          | (мг)          | (мг)         | (мг)         |
|                  | 14   | Масло сливочное              | 10       | 0,1               | 8,2          | 0,1          | 74,6          | 1,2           | 0,04          | 0,2          | 0            |
|                  | 15   | Сыр                          | 20       | 4,5               | 5,8          | 0            | 70,2          | 187,5         | 9,3           | 0,25         | 0,25         |
|                  | 182  | Каша овсяная                 | 187      | 5,2               | 8,7          | 34,6         | 237,5         | 135           | 47,7          | 1,5          | 1            |
|                  | 379  | Кофейный напиток             | 200      | 3,1               | 3,1          | 13,8         | 95,5          | 249,8         | 16,8          | 0,1          | 1            |
|                  |      | Хлеб пшен. (батон)           | 70       | 4,9               | 0,7          | 34,8         | 165,1         | 16,1          | 23,8          | 1,4          | 0            |
|                  |      | <b>Итого:</b>                |          | <b>17,8</b>       | <b>26,5</b>  | <b>83,3</b>  | <b>642,9</b>  | <b>589,6</b>  | <b>97,64</b>  | <b>3,45</b>  | <b>2,25</b>  |
| <b>2.Завтрак</b> |      | Фрукты                       | 200      | 1,8               | 0,5          | 26           | 118           | 32            | 18            | 4,4          | 220          |
|                  |      | <b>Итого:</b>                |          | <b>1,8</b>        | <b>0,5</b>   | <b>26</b>    | <b>118</b>    | <b>32</b>     | <b>18</b>     | <b>4,4</b>   | <b>220</b>   |
| <b>Обед</b>      | 75   | Икра свекольная              | 80       | 1,9               | 0,1          | 18,2         | 148,2         | 47,4          | 24,1          | 1,4          | 4,5          |
|                  | 88   | Щи с мясом и со сметаной     | 300/20/2 | 8,5               | 5,1          | 9,8          | 119,1         | 56,5          | 35,1          | 1,6          | 19,1         |
|                  | 260  | Гуляш                        | 100      | 14,5              | 16,8         | 2,9          | 221           | 21,8          | 22            | 3,1          | 0,9          |
|                  | 312  | Пюре из картофеля            | 180      | 3,1               | 6,2          | 22,8         | 159,4         | 44,1          | 33,2          | 1,2          | 21,8         |
|                  | 389  | Сок                          | 200      | 1                 | 0            | 25,2         | 85            | 14            | 8             | 2,8          | 4            |
|                  |      | Хлеб ржаной                  | 40       | 1,6               | 0,5          | 17,2         | 79,7          | 7,2           | 7,6           | 1            | 0            |
|                  |      | Хлеб пшеничный               | 40       | 2,8               | 0,4          | 19,9         | 94,4          | 9,2           | 13,6          | 0,8          | 0            |
|                  |      | <b>Итого:</b>                |          | <b>33,4</b>       | <b>29,1</b>  | <b>116</b>   | <b>906,8</b>  | <b>200,2</b>  | <b>143,6</b>  | <b>11,9</b>  | <b>50,3</b>  |
| <b>Полдник</b>   | 386  | Кефир                        | 150      | 4,3               | 3,7          | 6            | 74,5          | 180           | 21            | 0,2          | 1,1          |
|                  | 222  | Пудинг из творога с повидлом | 180      | 18,3              | 17,9         | 57,2         | 450           | 262           | 38,2          | 0,5          | 0,3          |
|                  |      | <b>Итого:</b>                |          | <b>22,6</b>       | <b>21,6</b>  | <b>63,2</b>  | <b>524,5</b>  | <b>442</b>    | <b>59,2</b>   | <b>0,7</b>   | <b>1,4</b>   |
| <b>Ужин I</b>    | 230  | Рыба запеченная              | 80       | 14,6              | 4,3          | 3            | 109,1         | 31            | 34,6          | 0,8          | 1,1          |
|                  | 143  | Рагу овощное                 | 180      | 3,1               | 19,8         | 15,4         | 255,6         | 66,8          | 29,3          | 1,1          | 22,5         |
|                  | 71   | Огурец свежий                | 80       | 0,6               | 0            | 1,5          | 8             | 13,6          | 11,2          | 0,4          | 5,6          |
|                  |      | Хлеб ржаной                  | 40       | 1,6               | 0,5          | 17,2         | 79,7          | 7,2           | 7,6           | 1            | 0            |
|                  |      | Хлеб пшеничный               | 40       | 2,8               | 0,4          | 19,9         | 94,4          | 9,2           | 13,6          | 0,8          | 0            |
|                  | 377  | Чай с лимоном                | 207      | 0,2               | 0            | 10,2         | 41,6          | 2,8           | 0,5           | 0,04         | 2,3          |
|                  |      | <b>Итого:</b>                |          | <b>22,9</b>       | <b>25</b>    | <b>67,2</b>  | <b>588,4</b>  | <b>130,6</b>  | <b>96,8</b>   | <b>4,14</b>  | <b>31,5</b>  |
|                  |      | <b>Всего:</b>                |          | <b>98,5</b>       | <b>102,7</b> | <b>355,7</b> | <b>2780,6</b> | <b>1394,4</b> | <b>415,24</b> | <b>24,59</b> | <b>305,4</b> |

## 2 день (с 7 до 11 лет)

| Рацион питания | № РЦ | Наименование блюд                        | Выход, г | Химический состав |             |              | Ккал          | Са           | Mg            | Fe           | C             |
|----------------|------|------------------------------------------|----------|-------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
|                |      |                                          |          | Белки             | Жиры        | Углевод<br>ы |               | (мг)         | (мг)          | (мг)         | (мг)          |
| Завтрак        | 14   | Масло сливочное                          | 10       | 0,1               | 8,2         | 0,1          | 74,6          | 1,2          | 0,04          | 0,2          | 0             |
|                | 223  | Запеканка из творога со сгущ. молоком    | 180      | 27,8              | 19,8        | 46,4         | 389,2         | 251,7        | 37,7          | 1,3          | 0,4           |
|                | 378  | Чай сладкий с молоком                    | 200      | 1,5               | 1,1         | 13,5         | 69,9          | 60,3         | 7             | 0,07         | 0,6           |
|                |      | Хлеб пшен. (батон)                       | 70       | 4,9               | 0,7         | 34,8         | 165,1         | 16,1         | 23,8          | 1,4          | 0             |
|                |      | <b>Итого:</b>                            |          | <b>34,3</b>       | <b>29,8</b> | <b>94,8</b>  | <b>698,8</b>  | <b>329,3</b> | <b>68,54</b>  | <b>2,97</b>  | <b>1</b>      |
| 2 завтрак      |      | Фрукты                                   | 200      | 1,8               | 0,5         | 26           | 118           | 32           | 18            | 4,4          | 220           |
|                |      | <b>Итого:</b>                            |          | <b>1,8</b>        | <b>0,5</b>  | <b>26</b>    | <b>118</b>    | <b>32</b>    | <b>18</b>     | <b>4,4</b>   | <b>220</b>    |
| Обед           | 76   | Сельдь                                   | 25       | 4,3               | 2,2         | 0            | 36,5          | 15           | 14,8          | 0            | 0,2           |
|                | 112  | Суп картоф. с макар. изд. на кур/бульоне | 300      | 2,9               | 3           | 21,2         | 123,4         | 15           | 13,1          | 0,7          | 8,2           |
|                | 288  | Цыпленок отварной                        | 80       | 17,6              | 13,6        | 0,2          | 191,5         | 46,5         | 4,3           | 0,8          | 3,7           |
|                | 139  | Капуста тушеная                          | 200      | 4,1               | 7,4         | 15,8         | 154           | 117,5        | 41,7          | 1,7          | 34,1          |
|                | 348  | Компот из кураги                         | 200      | 0,8               | 0           | 19,2         | 80            | 29,5         | 17,6          | 0,5          | 0,6           |
|                |      | Хлеб ржаной                              | 40       | 1,6               | 0,5         | 17,2         | 79,7          | 7,2          | 7,6           | 1            | 0             |
|                |      | Хлеб пшеничный                           | 40       | 2,8               | 0,4         | 19,9         | 94,4          | 9,2          | 13,6          | 0,8          | 0             |
|                |      | <b>Итого:</b>                            |          | <b>34,1</b>       | <b>27,1</b> | <b>93,5</b>  | <b>759,5</b>  | <b>239,9</b> | <b>112,7</b>  | <b>5,5</b>   | <b>46,8</b>   |
|                |      | Печенье                                  | 20       | 1,7               | 4,5         | 18,2         | 120,1         | 8,6          | 4             | 0,3          | 0             |
| Полдник        | 386  | Ряженка                                  | 150      | 4,2               | 6           | 6,3          | 96            | 186          | 21            | 0,15         | 0,45          |
|                |      | <b>Итого:</b>                            |          | <b>5,9</b>        | <b>10,5</b> | <b>24,5</b>  | <b>216,1</b>  | <b>194,6</b> | <b>21</b>     | <b>0,15</b>  | <b>0,45</b>   |
| Ужин I         | 243  | Сосиски                                  | 70       | 6,8               | 12,4        | 0,5          | 140,8         | 19,6         | 11,2          | 1,3          | 0             |
|                | 125  | Картофель отварной                       | 180      | 3,5               | 6,8         | 24           | 180           | 23,4         | 34,8          | 1,4          | 24,7          |
|                | 71   | Помидора свежая                          | 80       | 0,9               | 0,2         | 3            | 17,1          | 11,2         | 16            | 0,7          | 20            |
|                |      | Хлеб ржаной                              | 40       | 1,6               | 0,5         | 17,2         | 79,7          | 7,2          | 7,6           | 1            | 0             |
|                |      | Хлеб пшеничный                           | 40       | 2,8               | 0,4         | 19,9         | 94,4          | 9,2          | 13,6          | 0,8          | 0             |
|                | 389  | Сок                                      | 200      | 1                 | 0           | 25,2         | 85            | 14           | 8             | 2,8          | 4             |
|                |      | <b>Итого:</b>                            |          | <b>16,6</b>       | <b>20,3</b> | <b>89,8</b>  | <b>597</b>    | <b>84,6</b>  | <b>91,2</b>   | <b>8</b>     | <b>48,7</b>   |
|                |      | <b>Всего:</b>                            |          | <b>92,7</b>       | <b>88,2</b> | <b>328,6</b> | <b>2389,4</b> | <b>880,4</b> | <b>311,44</b> | <b>21,02</b> | <b>316,95</b> |

### 3 день (с 7 до 11 лет)

| Рацион питания | № РЦ | Наименование блюд                | Выход, г | Химический состав |             |              | Ккал          | Ca            | Mg            | Fe           | C            |
|----------------|------|----------------------------------|----------|-------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
|                |      |                                  |          | Белки             | Жиры        | Углеводы     |               | (мг)          | (мг)          | (мг)         | (мг)         |
| Завтрак        | 14   | Масло сливочное                  | 10       | 0,1               | 8,2         | 0,1          | 74,6          | 1,2           | 0,04          | 0,2          | 0            |
|                | 211  | Омлет с сыром                    | 110      | 14,4              | 19,3        | 2            | 240,7         | 209,2         | 16,8          | 2,1          | 0,2          |
|                | 382  | Какао с молоком                  | 200      | 3,5               | 3,9         | 13,4         | 102,7         | 252           | 21,3          | 0,4          | 1,5          |
|                |      | Хлеб пшен. (батон)               | 70       | 4,9               | 0,7         | 34,8         | 165,1         | 16,1          | 23,8          | 1,4          | 0            |
|                |      | <b>Итого:</b>                    |          | <b>22,9</b>       | <b>32,1</b> | <b>50,3</b>  | <b>583,1</b>  | <b>478,5</b>  | <b>61,94</b>  | <b>4,1</b>   | <b>1,7</b>   |
| 2 завтрак      |      | Фрукты                           | 200      | 1,8               | 0,5         | 26           | 118           | 32            | 18            | 4,4          | 220          |
|                |      | Йогурт                           | 150      | 4,8               | 4,8         | 13,5         | 116,4         | 183           | 22,5          | 0,15         | 0,9          |
|                |      | <b>Итого:</b>                    |          | <b>6,6</b>        | <b>5,3</b>  | <b>39,5</b>  | <b>234,4</b>  | <b>215</b>    | <b>40,5</b>   | <b>4,55</b>  | <b>220,9</b> |
| Обед           | 613  | Маринад овощной                  | 80       | 0,9               | 7,1         | 8,2          | 100,2         | 13,8          | 9,7           | 0,2          | 4,4          |
|                | 101  | Суп рыбный с картофелем и крупой | 300/30   | 7,8               | 3,2         | 19,1         | 163,4         | 34            | 50,5          | 1,3          | 19,8         |
|                | 255  | Печень по-строгановски           | 100      | 12,9              | 9,8         | 3,3          | 165,6         | 15,1          | 10,9          | 4,6          | 7            |
|                | 203  | Вермишель отварная               | 155      | 3,8               | 5,2         | 31,1         | 186,4         | 11,1          | 8,3           | 0,5          | 0            |
|                | 389  | Сок плодовый                     | 200      | 1                 | 0           | 25,2         | 85            | 14            | 8             | 2,8          | 4            |
|                |      | Хлеб ржаной                      | 40       | 1,6               | 0,5         | 17,2         | 79,7          | 7,2           | 7,6           | 1            | 0            |
|                |      | Хлеб пшеничный                   | 40       | 2,8               | 0,4         | 19,9         | 94,4          | 9,2           | 13,6          | 0,8          | 0            |
|                |      | <b>Итого:</b>                    |          | <b>30,8</b>       | <b>26,2</b> | <b>124</b>   | <b>874,7</b>  | <b>104,4</b>  | <b>108,6</b>  | <b>11,2</b>  | <b>35,2</b>  |
| Полдник        | 421  | Плюшка                           | 50       | 3,9               | 2,2         | 23,5         | 131           | 11            | 14,5          | 0,7          | 0            |
|                | 385  | Молоко кипяченое                 | 200      | 5,8               | 5           | 9,6          | 106,6         | 240           | 28            | 0,2          | 2,6          |
|                |      | <b>Итого:</b>                    |          | <b>9,7</b>        | <b>7,2</b>  | <b>33,1</b>  | <b>237,6</b>  | <b>251</b>    | <b>42,5</b>   | <b>0,9</b>   | <b>2,6</b>   |
|                | 234  | Котлеты рыбные                   | 80       | 8,7               | 5           | 10,5         | 121,8         | 42,2          | 17,2          | 0,8          | 0,6          |
|                | 127  | Картофель в молоке               | 180      | 3                 | 7           | 20           | 155           | 75,2          | 30,6          | 1,1          | 18,1         |
|                |      | Кукуруза конс                    | 80       | 1,6               | 0           | 8,8          | 46,4          | 10            | 10,5          | 0,4          | 5            |
|                | 348  | Компот из изюма                  | 200      | 0,3               | 0           | 22,8         | 92,4          | 13,8          | 6,7           | 0,5          | 0,6          |
|                |      | Хлеб ржаной                      | 40       | 1,6               | 0,5         | 17,2         | 79,7          | 7,2           | 7,6           | 1            | 0            |
|                |      | Хлеб пшеничный                   | 40       | 2,8               | 0,4         | 19,9         | 94,4          | 9,2           | 13,6          | 0,8          | 0            |
|                |      | <b>Итого:</b>                    |          | <b>18</b>         | <b>12,9</b> | <b>99,2</b>  | <b>589,7</b>  | <b>157,6</b>  | <b>86,2</b>   | <b>4,6</b>   | <b>24,3</b>  |
|                |      | <b>Всего:</b>                    |          | <b>88</b>         | <b>83,7</b> | <b>346,1</b> | <b>2519,5</b> | <b>1206,5</b> | <b>339,74</b> | <b>25,35</b> | <b>284,7</b> |

**4 день (с 7 до 11 лет)**

| Рацион питания | № РЦ | Наименование блюд        | Выход, г | Химический состав |             |              | Ккал          | Са           | Mg            | Fe           | C             |
|----------------|------|--------------------------|----------|-------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
|                |      |                          |          | Белки             | Жиры        | Углевод<br>ы |               | (мг)         | (мг)          | (мг)         | (мг)          |
| Завтрак        | 14   | Масло сливочное          | 10       | 0,1               | 8,2         | 0,1          | 74,6          | 1,2          | 0,04          | 0,2          | 0             |
|                | 181  | Каша манная              | 187      | 5                 | 7,9         | 32,5         | 221,1         | 119,7        | 18,1          | 0,4          | 1,1           |
|                | 15   | Сыр                      | 20       | 4,5               | 5,8         | 0            | 70,2          | 187,5        | 9,3           | 0,25         | 0,25          |
|                | 376  | Чай с сахаром            | 200      | 0,2               | 0           | 10           | 40,8          | 0,3          | 0             | 0,04         | 0             |
|                |      | Хлеб пшен. (батон)       | 70       | 4,9               | 0,7         | 34,8         | 165,1         | 16,1         | 23,8          | 1,4          | 0             |
|                |      | <b>Итого:</b>            |          | <b>14,7</b>       | <b>22,6</b> | <b>77,4</b>  | <b>571,8</b>  | <b>324,8</b> | <b>51,24</b>  | <b>2,29</b>  | <b>1,35</b>   |
| 2 завтрак      |      | Фрукт свежий             | 180      | 1,6               | 0,4         | 23,4         | 106,2         | 28,8         | 16,2          | 4            | 198           |
|                |      | <b>Итого:</b>            |          | <b>1,6</b>        | <b>0,4</b>  | <b>23,4</b>  | <b>106,2</b>  | <b>28,8</b>  | <b>16,2</b>   | <b>4</b>     | <b>198</b>    |
| Обед           | 10   | Горошек зел. консер      | 50       | 1,5               | 0,1         | 1,6          | 13,2          | 10           | 10,5          | 0,4          | 5             |
|                | 82   | Борщ с мясом и сметаной  | 300/207  | 2,5               | 4           | 13           | 98            | 58,4         | 30,7          | 1,5          | 12,5          |
|                |      |                          |          | 5,9               | 1           | 0            | 32,6          | 2,5          | 8,1           | 0,5          | 0             |
|                | 229  | Рыба тушеная с овощами   | 160      | 9,4               | 3           | 6,1          | 128,8         | 63           | 59,4          | 1,3          | 6,2           |
|                | 171  | Рис отварной             | 155      | 3,7               | 5,3         | 39,2         | 219,6         | 16,8         | 27,8          | 0,5          | 0             |
|                | 640  | Кисель                   | 200      | 0,1               | 0           | 33,2         | 133,2         | 3,2          | 1,5           | 0,2          | 1,2           |
|                |      | Хлеб ржаной              | 40       | 1,6               | 0,5         | 17,2         | 79,7          | 7,2          | 7,6           | 1            | 0             |
|                |      | Хлеб пшеничный           | 40       | 2,8               | 0,4         | 19,9         | 94,4          | 9,2          | 13,6          | 0,8          | 0             |
|                |      | <b>Итого:</b>            |          | <b>27,5</b>       | <b>14,3</b> | <b>130,2</b> | <b>799,5</b>  | <b>170,3</b> | <b>159,2</b>  | <b>6,2</b>   | <b>24,9</b>   |
| Полдник        | 386  | Снежок                   | 150      | 4,8               | 4,2         | 6            | 84            | 182          | 21            | 0,17         | 0,9           |
|                |      | <b>Итого:</b>            |          | <b>4,8</b>        | <b>4,2</b>  | <b>6</b>     | <b>84</b>     | <b>182</b>   | <b>21</b>     | <b>0,17</b>  | <b>0,9</b>    |
| Ужин           | 284  | Зап-ка картофель с мясом | 215      | 19,9              | 30,3        | 26,4         | 457,9         | 63,5         | 158,8         | 4,3          | 7,1           |
|                |      |                          |          | 1,4               | 0           | 1,8          | 12,8          | 38,4         | 12,8          | 0,5          | 24            |
|                | 389  | Сок                      | 200      | 1                 | 0           | 25,2         | 85            | 14           | 8             | 2,8          | 4             |
|                |      | Хлеб ржаной              | 40       | 1,6               | 0,5         | 17,2         | 79,7          | 7,2          | 7,6           | 1            | 0             |
|                |      | Хлеб пшеничный           | 40       | 2,8               | 0,4         | 19,9         | 94,4          | 9,2          | 13,6          | 0,8          | 0             |
|                |      | <b>Итого:</b>            |          | <b>26,7</b>       | <b>31,2</b> | <b>90,5</b>  | <b>729,8</b>  | <b>132,3</b> | <b>200,8</b>  | <b>9,4</b>   | <b>35,1</b>   |
|                |      | <b>Всего:</b>            |          | <b>75,3</b>       | <b>72,7</b> | <b>327,5</b> | <b>2291,3</b> | <b>838,2</b> | <b>448,44</b> | <b>22,06</b> | <b>260,25</b> |

### 5 день (с 7 до 11 лет)

| Рацион питания | № РЦ | Наименование блюд                  | Выход, г | Химический состав |             |              | Ккал          | Са            | Mg            | Fe           | C            |
|----------------|------|------------------------------------|----------|-------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
|                |      |                                    |          | Белки             | Жиры        | Углевод<br>ы |               | (мг)          | (мг)          | (мг)         | (мг)         |
| Завтрак        | 14   | Масло сливочное                    | 10       | 0,1               | 8,2         | 0,1          | 74,6          | 1,2           | 0,04          | 0,2          | 0            |
|                | 182  | Каша из риса и пшена молочная      | 187      | 4,9               | 7,4         | 32,6         | 216,6         | 117,9         | 33,3          | 1            | 1            |
|                | 379  | Кофейный напиток                   | 200      | 3,1               | 3,1         | 13,8         | 95,5          | 249,8         | 16,8          | 0,1          | 1            |
|                |      | Хлеб пшен. (батон)                 | 70       | 4,9               | 0,7         | 34,8         | 165,1         | 16,1          | 23,8          | 1,4          | 0            |
|                |      | <b>Итого:</b>                      |          | <b>13</b>         | <b>19,4</b> | <b>81,3</b>  | <b>551,8</b>  | <b>385</b>    | <b>73,94</b>  | <b>2,7</b>   | <b>2</b>     |
|                |      | Фрукты                             | 200      | 1,8               | 0,5         | 26           | 118           | 32            | 18            | 4,4          | 220          |
|                |      | <b>Итого:</b>                      |          | <b>1,8</b>        | <b>0,5</b>  | <b>26</b>    | <b>118</b>    | <b>32</b>     | <b>18</b>     | <b>4,4</b>   | <b>220</b>   |
| Обед           | 101  | Икра кабачковая                    | 80       | 1,6               | 7,2         | 6,8          | 98,4          | 32,8          | 12            | 0,56         | 5,6          |
|                | 102  | Суп из бобовых с мясом             | 300/20   | 10,5              | 5,1         | 19,8         | 167,1         | 53,6          | 50,7          | 2,9          | 6,8          |
|                | 268  | Котлеты из говядины                | 80       | 13,1              | 12,8        | 11,3         | 215,5         | 33,5          | 44,6          | 2,1          | 0,2          |
|                | 143  | Рагу овощное                       | 180      | 3,1               | 9,8         | 15,4         | 255,6         | 66,8          | 29,3          | 1,1          | 22,5         |
|                | 389  | Сок                                | 200      | 1                 | 0           | 25,2         | 85            | 14            | 8             | 2,8          | 4            |
|                |      | Хлеб ржаной                        | 40       | 1,6               | 0,5         | 17,2         | 79,7          | 7,2           | 7,6           | 1            | 0            |
|                |      | Хлеб пшеничный                     | 40       | 2,8               | 0,4         | 19,9         | 94,4          | 9,2           | 13,6          | 0,8          | 0            |
|                |      | <b>Итого:</b>                      |          | <b>33,7</b>       | <b>35,8</b> | <b>115,6</b> | <b>995,7</b>  | <b>217,1</b>  | <b>165,8</b>  | <b>11,26</b> | <b>39,1</b>  |
| Полдник        | 386  | Кефир                              | 150      | 4,3               | 3,7         | 6            | 74,5          | 180           | 21            | 0,2          | 1,1          |
|                | 219  | Сырники из творога со сгущ.молоком | 130      | 15,3              | 16,3        | 37,1         | 322           | 240           | 35,4          | 1            | 0,6          |
|                |      | <b>Итого:</b>                      |          | <b>19,6</b>       | <b>20</b>   | <b>43,1</b>  | <b>396,5</b>  | <b>420</b>    | <b>56,4</b>   | <b>1,2</b>   | <b>1,7</b>   |
| Ужин I         | 243  | Колбаса вареная                    | 70       | 6,8               | 9,4         | 0,5          | 140,8         | 19,6          | 11,2          | 1,3          | 0            |
|                | 171  | Греча отварная                     | 135      | 7,6               | 6           | 34,5         | 225,5         | 13            | 92,3          | 3            | 0            |
|                | 71   | Помидора свежая                    | 80       | 0,9               | 0,2         | 3            | 17,1          | 11,2          | 16            | 0,7          | 20           |
|                | 349  | Компот из с/фруктов                | 200      | 0,7               | 0           | 22,2         | 91,6          | 32,3          | 17,5          | 0,7          | 0,7          |
|                |      | Хлеб ржаной                        | 40       | 1,6               | 0,5         | 17,2         | 79,7          | 7,2           | 7,6           | 1            | 0            |
|                |      | Хлеб пшеничный                     | 40       | 2,8               | 0,4         | 19,9         | 94,4          | 9,2           | 13,6          | 0,8          | 0            |
|                |      | <b>Итого:</b>                      |          | <b>20,4</b>       | <b>16,5</b> | <b>97,3</b>  | <b>649,1</b>  | <b>92,5</b>   | <b>158,2</b>  | <b>7,5</b>   | <b>20,7</b>  |
|                |      | <b>Всего:</b>                      |          | <b>88,5</b>       | <b>92,2</b> | <b>363,3</b> | <b>2711,1</b> | <b>1146,6</b> | <b>472,34</b> | <b>27,06</b> | <b>283,5</b> |

**6 день (с 7 до 11 лет)**

| Рацион питания | № РЦ | Наименование блюд                 | Выход, г | Химический состав |             |              | Ккал          | Са           | Mg            | Fe           | C             |
|----------------|------|-----------------------------------|----------|-------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
|                |      |                                   |          | Белки             | Жиры        | Углевод<br>ы |               | (мг)         | (мг)          | (мг)         | (мг)          |
| Завтрак        | 14   | Масло сливочное                   | 10       | 0,1               | 8,2         | 0,1          | 74,6          | 1,2          | 0,04          | 0,2          | 0             |
|                | 209  | Яйцо вареное                      | 1шт      | 5,8               | 4,6         | 0,3          | 63            | 22           | 4,8           | 1            | 0             |
|                | 177  | Каша пшенная с изюмом             | 187      | 7,3               | 10,7        | 41,6         | 293,4         | 131,7        | 49,4          | 1,4          | 0,8           |
|                | 378  | Чай с молоком                     | 200      | 1,5               | 1,1         | 13,5         | 69,9          | 60,3         | 7             | 0,07         | 0,6           |
|                |      | Хлеб пшен. (батон)                | 70       | 4,9               | 0,7         | 34,8         | 165,1         | 16,1         | 23,8          | 1,4          | 0             |
|                |      | <b>Итого:</b>                     |          | <b>19,6</b>       | <b>17,1</b> | <b>90,3</b>  | <b>666</b>    | <b>209,3</b> | <b>80,24</b>  | <b>3,07</b>  | <b>1,4</b>    |
|                |      | Фрукты                            | 200      | 1,8               | 0,5         | 26           | 118           | 32           | 18            | 4,4          | 220           |
|                |      | <b>Итого:</b>                     |          | <b>1,8</b>        | <b>0,5</b>  | <b>26</b>    | <b>118</b>    | <b>32</b>    | <b>18</b>     | <b>4,4</b>   | <b>220</b>    |
| Обед           | 71   | Огурец свежий                     | 80       | 0,6               | 0           | 1,5          | 8             | 13,6         | 11,2          | 0,4          | 4             |
|                | 99   | Суп из овощей с птицей и сметаной | 300/20/7 | 7,9               | 8,6         | 12,9         | 160,6         | 38,6         | 31,1          | 1,2          | 12,1          |
|                | 290  | Птица тушеная в соусе             | 100      | 11,5              | 10,5        | 2            | 148,5         | 35,7         | 13,7          | 1,3          | 0             |
|                | 203  | Вермишель отварная                | 155      | 3,8               | 5,2         | 31,1         | 186,4         | 11,1         | 8,3           | 0,5          | 0             |
|                | 348  | Компот из кураги                  | 200      | 0,8               | 0           | 19,2         | 80            | 29,5         | 17,6          | 0,5          | 0,6           |
|                |      | Хлеб ржаной                       | 40       | 1,6               | 0,5         | 17,2         | 79,7          | 7,2          | 7,6           | 1            | 0             |
|                |      | Хлеб пшеничный                    | 40       | 2,8               | 0,4         | 19,9         | 94,4          | 9,2          | 13,6          | 0,8          | 0             |
|                |      | <b>Итого:</b>                     |          | <b>29</b>         | <b>25,2</b> | <b>103,8</b> | <b>757,6</b>  | <b>144,9</b> | <b>103,1</b>  | <b>5,7</b>   | <b>16,7</b>   |
| Полдник        | 386  | Ряженка                           | 150      | 4,2               | 6           | 6,3          | 96            | 186          | 21            | 0,15         | 0,45          |
|                |      | <b>Итого:</b>                     |          | <b>4,2</b>        | <b>6</b>    | <b>6,3</b>   | <b>96</b>     | <b>186</b>   | <b>21</b>     | <b>0,15</b>  | <b>0,45</b>   |
| Ужин I         | 67   | Винегрет                          | 100      | 1,4               | 10          | 7,3          | 125,1         | 31,2         | 19,5          | 0,8          | 9,6           |
|                | 230  | Рыба запеченная                   | 80       | 14,6              | 4,3         | 3            | 109,1         | 31           | 34,6          | 0,8          | 1,1           |
|                | 127  | Картофель в молоке                | 180      | 3                 | 7           | 20           | 155           | 75,2         | 30,6          | 1,1          | 18,1          |
|                | 389  | Сок                               | 200      | 1                 | 0           | 25,2         | 85            | 14           | 8             | 2,8          | 4             |
|                |      | Хлеб ржаной                       | 40       | 1,6               | 0,5         | 17,2         | 79,7          | 7,2          | 7,6           | 1            | 0             |
|                |      | Хлеб пшеничный                    | 40       | 2,8               | 0,4         | 19,9         | 94,4          | 9,2          | 13,6          | 0,8          | 0             |
|                |      | <b>Итого:</b>                     |          | <b>24,4</b>       | <b>22,2</b> | <b>92,6</b>  | <b>648,3</b>  | <b>167,8</b> | <b>113,9</b>  | <b>7,3</b>   | <b>32,8</b>   |
|                |      | <b>Всего:</b>                     |          | <b>79</b>         | <b>71</b>   | <b>319</b>   | <b>2285,9</b> | <b>740</b>   | <b>336,24</b> | <b>20,62</b> | <b>271,35</b> |

**7 день (с 7 до 11 лет)**

| Рацион питания | № РЦ | Наименование блюд                    | Выход, г | Химический состав |             |              | Ккал          | Са            | Mg            | Fe           | C             |
|----------------|------|--------------------------------------|----------|-------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
|                |      |                                      |          | Белки             | Жиры        | Углевод<br>ы |               | (мг)          | (мг)          | (мг)         | (мг)          |
| Завтрак        | 14   | Масло сливочное                      | 10       | 0,1               | 8,2         | 0,1          | 74,6          | 1,2           | 0,04          | 0,2          | 0             |
|                |      | Сыр                                  | 20       | 4,5               | 5,8         | 0            | 70,2          | 187,5         | 9,3           | 0,25         | 0,25          |
|                | 120  | Суп молочный вермиш.                 | 250      | 5,4               | 4,7         | 10,5         | 150           | 16,3          | 26,5          | 0,7          | 0,8           |
|                | 383  | Какао с молоком                      | 200      | 3,5               | 3,9         | 13,4         | 102,7         | 252           | 21,3          | 0,4          | 1,5           |
|                |      | Фрукты                               | 200      | 1,8               | 0,5         | 26           | 118           | 32            | 18            | 4,4          | 220           |
|                |      | Хлеб пшен. (батон)                   | 70       | 4,9               | 0,7         | 34,8         | 165,1         | 16,1          | 23,8          | 1,4          | 0             |
|                |      | <b>Итого:</b>                        |          | <b>20,2</b>       | <b>23,8</b> | <b>84,8</b>  | <b>680,6</b>  | <b>505,1</b>  | <b>98,94</b>  | <b>7,35</b>  | <b>222,55</b> |
| Обед           | 75   | Икра свекольная                      | 80       | 1,9               | 0,1         | 18,2         | 148,2         | 47,4          | 24,1          | 1,4          | 4,5           |
|                | 96   | Рассольник ленинг.с мясом и сметаной | 300/20/7 | 8,8               | 3,1         | 19,3         | 148,4         | 37,4          | 37            | 1,6          | 10,1          |
|                | 298  | Голубцы ленивые                      | 220      | 14,7              | 10,7        | 16,6         | 221,5         | 70,9          | 35,7          | 1,5          | 20            |
|                | 389  | Сок                                  | 200      | 1                 | 0           | 25,2         | 85            | 14            | 8             | 2,8          | 4             |
|                |      | Хлеб ржаной                          | 40       | 1,6               | 0,5         | 17,2         | 79,7          | 7,2           | 7,6           | 1            | 0             |
|                |      | Хлеб пшеничный                       | 40       | 2,8               | 0,4         | 19,9         | 94,4          | 9,2           | 13,6          | 0,8          | 0             |
|                |      | <b>Итого:</b>                        |          | <b>30,8</b>       | <b>14,8</b> | <b>116,4</b> | <b>777,2</b>  | <b>186,1</b>  | <b>126</b>    | <b>9,1</b>   | <b>38,6</b>   |
| Полдник        | 385  | Молоко кипяченое                     | 200      | 5,8               | 5           | 9,6          | 106,6         | 240           | 28            | 0,2          | 2,6           |
|                |      | Печенье                              | 20       | 1,7               | 4,5         | 18,2         | 120,1         | 8,6           | 4             | 0,3          | 0             |
|                |      | <b>Итого:</b>                        |          | <b>7,5</b>        | <b>9,5</b>  | <b>27,8</b>  | <b>226,7</b>  | <b>248,6</b>  | <b>32</b>     | <b>0,5</b>   | <b>2,6</b>    |
|                | 239  | Тефтели рыбные                       | 110      | 7,9               | 4           | 12,5         | 117,6         | 32,8          | 35,6          | 0,9          | 1,9           |
|                | 317  | Овощи в молочном соусе               | 200      | 4,1               | 3,7         | 17,7         | 121,2         | 84,2          | 41,9          | 1,2          | 16,3          |
|                | 210  | Омлет                                | 105      | 10,7              | 15,1        | 2            | 186,7         | 74,7          | 11,4          | 2            | 0,2           |
|                | 377  | Чай с лимоном                        | 207      | 0,2               | 0           | 10,2         | 41,6          | 2,8           | 0,5           | 0,04         | 2,3           |
|                |      | Хлеб ржаной                          | 40       | 1,6               | 0,5         | 17,2         | 79,7          | 7,2           | 7,6           | 1            | 0             |
|                |      | Хлеб пшеничный                       | 40       | 2,8               | 0,4         | 19,9         | 94,4          | 9,2           | 13,6          | 0,8          | 0             |
|                |      | <b>Итого:</b>                        |          | <b>27,3</b>       | <b>23,7</b> | <b>79,5</b>  | <b>641,2</b>  | <b>210,9</b>  | <b>110,6</b>  | <b>5,94</b>  | <b>20,7</b>   |
| Ужин II        | 386  | Снежок                               | 150      | 4,8               | 4,2         | 6            | 84            | 182           | 21            | 0,17         | 0,9           |
|                |      | <b>Итого:</b>                        |          | <b>4,8</b>        | <b>4,2</b>  | <b>6</b>     | <b>84</b>     | <b>182</b>    | <b>21</b>     | <b>0,17</b>  | <b>0,9</b>    |
|                |      | <b>Всего:</b>                        |          | <b>90,6</b>       | <b>76</b>   | <b>314,5</b> | <b>2409,7</b> | <b>1332,7</b> | <b>388,54</b> | <b>23,06</b> | <b>285,35</b> |

**8 день (с 7 до 11 лет)**

| Рацион питания | № РЦ | Наименование блюд       | Выход, г | Химический состав |             |              | Ккал          | Са           | Mg            | Fe           | C            |
|----------------|------|-------------------------|----------|-------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
|                |      |                         |          | Белки             | Жиры        | Углевод<br>ы |               | (мг)         | (мг)          | (мг)         | (мг)         |
| Завтрак        | 14   | Масло сливочное         | 10       | 0,1               | 8,2         | 0,1          | 74,6          | 1,2          | 0,04          | 0,2          | 0            |
|                | 209  | Яйцо                    | 1шт      | 5,8               | 4,6         | 0,3          | 63            | 22           | 4,8           | 1            | 0            |
|                | 182  | Каша манная             | 187      | 5                 | 7,9         | 32,5         | 221,1         | 119,7        | 18,1          | 0,4          | 1,1          |
|                | 376  | Чай сладкий             | 200      | 0,2               | 0           | 10           | 40,8          | 0,3          | 0             | 0,04         | 0            |
|                |      | Хлеб пшен. (батон)      | 70       | 4,9               | 0,7         | 34,8         | 165,1         | 16,1         | 23,8          | 1,4          | 0            |
|                |      | <b>Итого:</b>           |          | <b>16</b>         | <b>21,4</b> | <b>77,7</b>  | <b>564,6</b>  | <b>159,3</b> | <b>46,74</b>  | <b>3,04</b>  | <b>1,1</b>   |
| 2 завтрак      |      | Конфеты                 | 20       | 1                 | 1,8         | 33           | 143,2         | 49,6         | 6,4           | 0,2          | 0            |
|                |      | Фрукты                  | 200      | 1,8               | 0,5         | 26           | 118           | 32           | 18            | 4,4          | 220          |
|                |      | <b>Итого:</b>           |          | <b>2,8</b>        | <b>2,3</b>  | <b>59</b>    | <b>261,2</b>  | <b>81,6</b>  | <b>24,4</b>   | <b>4,6</b>   | <b>220</b>   |
| Обед           | 10   | Горошек зеленый         | 50       | 1,5               | 0,1         | 1,6          | 13,2          | 10           | 10,5          | 0,4          | 5            |
|                | 82   | Борщ с мясом и сметаной | 300/207  | 2,5<br>5,9        | 4<br>1      | 13<br>0      | 98<br>32,6    | 58,4<br>2,5  | 30,7<br>8,1   | 1,5<br>0,5   | 12,5<br>0    |
|                | 268  | Биточки из говядины     | 80       | 13,1              | 12,8        | 11,3         | 215,5         | 33,5         | 44,6          | 2,1          | 0,2          |
|                | 125  | Картофель отварной      | 180      | 3,5               | 6,8         | 24           | 180           | 23,4         | 34,8          | 1,4          | 24,7         |
|                | 348  | Компот из изюма         | 200      | 0,3               | 0           | 22,8         | 92,4          | 13,8         | 6,7           | 0,5          | 0,6          |
|                |      | Хлеб ржаной             | 40       | 1,6               | 0,5         | 17,2         | 79,7          | 7,2          | 7,6           | 1            | 0            |
|                |      | Хлеб пшеничный          | 40       | 2,8               | 0,4         | 19,9         | 94,4          | 9,2          | 13,6          | 0,8          | 0            |
|                |      | <b>Итого:</b>           |          | <b>31,2</b>       | <b>25,6</b> | <b>109,8</b> | <b>805,8</b>  | <b>158</b>   | <b>156,6</b>  | <b>8,2</b>   | <b>43</b>    |
|                | 731  | Пирог с капустой        | 50       | 2,5               | 1,8         | 12,5         | 76,1          | 66,4         | 14,3          | 0,4          | 0,5          |
| Полдник        | 386  | Кефир                   | 150      | 4,3               | 3,7         | 6            | 74,5          | 180          | 21            | 0,2          | 1,1          |
|                |      | <b>Итого:</b>           |          | <b>6,8</b>        | <b>5,5</b>  | <b>18,5</b>  | <b>150,6</b>  | <b>246,4</b> | <b>35,3</b>   | <b>1</b>     | <b>1,1</b>   |
| Ужин I         | 265  | Плов                    | 200      | 20                | 22,1        | 39           | 436,3         | 17,8         | 49,1          | 3,3          | 1,6          |
|                | 71   | Помидора свежая         | 80       | 0,9               | 0,2         | 3            | 17,1          | 11,2         | 16            | 0,7          | 20           |
|                | 389  | Сок                     | 200      | 1                 | 0           | 25,2         | 85            | 14           | 8             | 2,8          | 4            |
|                |      | Хлеб ржаной             | 40       | 1,6               | 0,5         | 17,2         | 79,7          | 7,2          | 7,6           | 1            | 0            |
|                |      | Хлеб пшеничный          | 40       | 2,8               | 0,4         | 19,9         | 94,4          | 9,2          | 13,6          | 0,8          | 0            |
|                |      | <b>Итого:</b>           |          | <b>26,3</b>       | <b>23,2</b> | <b>104,3</b> | <b>712,5</b>  | <b>59,4</b>  | <b>94,3</b>   | <b>8,6</b>   | <b>25,6</b>  |
|                |      | <b>Всего:</b>           |          | <b>83,1</b>       | <b>78</b>   | <b>369,3</b> | <b>2494,7</b> | <b>704,7</b> | <b>357,34</b> | <b>25,44</b> | <b>290,8</b> |

**9 день (с 7 до 11 лет)**

| Рацион питания | № РЦ | Наименование блюд                      | Выход, г | Химический состав |             |              | Ккал          | Са            | Mg            | Fe           | C            |
|----------------|------|----------------------------------------|----------|-------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
|                |      |                                        |          | Белки             | Жиры        | Углевод<br>ы |               | (мг)          | (мг)          | (мг)         | (мг)         |
| Завтрак        | 14   | Масло сливочное                        | 10       | 0,1               | 8,2         | 0,1          | 74,6          | 1,2           | 0,04          | 0,2          | 0            |
|                | 177  | Каша рисовая с изюмом                  | 187      | 5,5               | 9,8         | 43,1         | 283,5         | 124,2         | 35,5          | 0,8          | 0,9          |
|                | 15   | Сыр                                    | 20       | 4,5               | 5,8         | 0            | 70,2          | 187,5         | 9,3           | 0,25         | 0,25         |
|                | 379  | Кофейный напиток                       | 200      | 3,1               | 3,1         | 13,8         | 95,5          | 249,8         | 16,8          | 0,1          | 1            |
|                |      | Хлеб пшен. (батон)                     | 70       | 4,9               | 0,7         | 34,8         | 165,1         | 16,1          | 23,8          | 1,4          | 0            |
|                |      | <b>Итого:</b>                          |          | <b>18,1</b>       | <b>27,6</b> | <b>91,8</b>  | <b>688,9</b>  | <b>578,8</b>  | <b>85,44</b>  | <b>2,75</b>  | <b>2,15</b>  |
| 2 завтрак      |      | Фрукты                                 | 200      | 1,8               | 0,5         | 26           | 118           | 32            | 18            | 4,4          | 220          |
|                |      | <b>Итого:</b>                          |          | <b>1,8</b>        | <b>0,5</b>  | <b>26</b>    | <b>118</b>    | <b>32</b>     | <b>18</b>     | <b>4,4</b>   | <b>220</b>   |
| Обед           | 76   | Сельдь                                 | 25       | 4,3               | 2,2         | 0            | 36,5          | 15            | 14,8          | 0            | 0,2          |
|                | 111  | Суп с макарон.изделиями на кур/бульоне | 300      | 2,9               | 3,1         | 15,6         | 113,4         | 34,9          | 32,7          | 1,3          | 9,7          |
|                |      |                                        |          |                   |             |              |               |               |               |              |              |
|                | 288  | Цыплята отварные                       | 80       | 17,6              | 13,6        | 0,2          | 191,5         | 46,5          | 4,3           | 0,8          | 3,7          |
|                | 216  | Картофель тушеный                      | 180      | 3,8               | 11,5        | 33,3         | 217,8         | 33,1          | 28,6          | 1,2          | 17,5         |
|                | 389  | Сок                                    | 200      | 1                 | 0           | 25,2         | 85            | 14            | 8             | 2,8          | 4            |
|                |      | Хлеб ржаной                            | 40       | 1,6               | 0,5         | 17,2         | 79,7          | 7,2           | 7,6           | 1            | 0            |
|                |      | Хлеб пшеничный                         | 40       | 2,8               | 0,4         | 19,9         | 94,4          | 9,2           | 13,6          | 0,8          | 0            |
|                |      | <b>Итого:</b>                          |          | <b>34</b>         | <b>31,3</b> | <b>111,4</b> | <b>818,3</b>  | <b>159,9</b>  | <b>109,6</b>  | <b>8,7</b>   | <b>38,8</b>  |
| Полдник        | 386  | Ряженка                                | 150      | 4,2               | 6           | 6,3          | 96            | 186           | 21            | 0,15         | 0,45         |
|                |      | <b>Итого:</b>                          |          | <b>4,2</b>        | <b>6</b>    | <b>6,3</b>   | <b>96</b>     | <b>186</b>    | <b>21</b>     | <b>0,15</b>  | <b>0,45</b>  |
| Ужин I         | 101  | Икра кабачковая                        | 80       | 1,6               | 7,2         | 6,8          | 98,4          | 32,8          | 12            | 0,56         | 5,6          |
|                | 165  | Запеканка овощная                      | 180      | 5,5               | 15,4        | 29,4         | 293,4         | 66,9          | 47,1          | 1,6          | 17,8         |
|                | 249  | Рыба запеченная в омлете               | 130      | 15,2              | 8,6         | 4,6          | 156,6         | 62,2          | 58,3          | 1,8          | 0,2          |
|                | 348  | Компот из кураги                       | 200      | 0,8               | 0           | 19,2         | 80            | 29,5          | 17,6          | 0,5          | 0,6          |
|                |      | Хлеб ржаной                            | 40       | 1,6               | 0,5         | 17,2         | 79,7          | 7,2           | 7,6           | 1            | 0            |
|                |      | Хлеб пшеничный                         | 40       | 2,8               | 0,4         | 19,9         | 94,4          | 9,2           | 13,6          | 0,8          | 0            |
|                |      | <b>Итого:</b>                          |          | <b>27,5</b>       | <b>32,1</b> | <b>97,1</b>  | <b>802,5</b>  | <b>207,8</b>  | <b>156,2</b>  | <b>6,26</b>  | <b>24,2</b>  |
|                |      | <b>Всего:</b>                          |          | <b>85,6</b>       | <b>97,5</b> | <b>332,6</b> | <b>2523,7</b> | <b>1164,5</b> | <b>390,24</b> | <b>22,26</b> | <b>285,6</b> |

**10 день (с 7 до 11 лет)**

| Рацион питания | № РЦ | Наименование блюд                   | Выход, г | Химический состав |             |              | Ккал          | Са           | Mg            | Fe           | C            |
|----------------|------|-------------------------------------|----------|-------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
|                |      |                                     |          | Белки             | Жиры        | Углевод<br>ы |               | (мг)         | (мг)          | (мг)         | (мг)         |
| Завтрак        | 14   | Масло сливочное                     | 10       | 0,1               | 8,2         | 0,1          | 74,6          | 1,2          | 0,04          | 0,2          | 0            |
|                | 223  | Запеника из творога со сгущ.молоком | 180      | 27,8              | 19,8        | 46,4         | 389,2         | 251,7        | 37,7          | 1,3          | 0,4          |
|                | 378  | Чай с молоком                       | 200      | 1,5               | 1,1         | 13,5         | 69,9          | 60,3         | 7             | 0,07         | 0,6          |
|                |      | Хлеб пшен. (батон)                  | 70       | 4,9               | 0,7         | 34,8         | 165,1         | 16,1         | 23,8          | 1,4          | 0            |
|                |      | <b>Итого:</b>                       |          | <b>34,3</b>       | <b>29,8</b> | <b>94,8</b>  | <b>698,8</b>  | <b>329,3</b> | <b>68,54</b>  | <b>2,97</b>  | <b>1</b>     |
| 2 завтрак      |      | Фрукты                              | 180      | 1,6               | 0,4         | 23,4         | 106,2         | 28,8         | 16,2          | 4            | 198          |
|                |      | <b>Итого:</b>                       |          | <b>1,6</b>        | <b>0,4</b>  | <b>23,4</b>  | <b>106,2</b>  | <b>28,8</b>  | <b>16,2</b>   | <b>4</b>     | <b>198</b>   |
| Обед           | 75   | Икра морковная                      | 80       | 1,6               | 0,1         | 16,4         | 72,9          | 37,2         | 25,7          | 0,8          | 3,3          |
|                | 88   | Щи рыбные                           | 300/30   | 7,9               | 3,1         | 9,6          | 124,9         | 73,7         | 46,9          | 1,3          | 19,7         |
|                | 278  | Тефтели мясные                      | 110      | 8,1               | 9           | 10,7         | 157           | 40,2         | 19,8          | 0,9          | 0,8          |
|                | 203  | Вермишель отварная                  | 155      | 3,8               | 5,2         | 31,1         | 186,4         | 11,1         | 8,3           | 0,5          | 0            |
|                | 640  | Кисель                              | 200      | 0,1               | 0           | 33,2         | 133,2         | 3,2          | 1,5           | 0,2          | 1,2          |
|                |      | Хлеб ржаной                         | 40       | 1,6               | 0,5         | 17,2         | 79,7          | 7,2          | 7,6           | 1            | 0            |
|                |      | Хлеб пшеничный                      | 40       | 2,8               | 0,4         | 19,9         | 94,4          | 9,2          | 13,6          | 0,8          | 0            |
|                |      | <b>Итого:</b>                       |          | <b>25,9</b>       | <b>18,3</b> | <b>138,1</b> | <b>848,5</b>  | <b>181,8</b> | <b>123,4</b>  | <b>5,5</b>   | <b>25</b>    |
| Полдник        | 386  | Снежок                              | 150      | 4,8               | 4,2         | 6            | 84            | 182          | 21            | 0,17         | 0,9          |
|                |      | <b>Итого:</b>                       |          | <b>4,8</b>        | <b>4,2</b>  | <b>6</b>     | <b>84</b>     | <b>182</b>   | <b>21</b>     | <b>0,17</b>  | <b>0,9</b>   |
| Ужин I         |      | Капуста квашеная                    | 80       | 1,4               | 0           | 1,8          | 12,8          | 38,4         | 12,8          | 0,5          | 24           |
|                | 235  | Шницель рыбный натуральный          | 80       | 11,8              | 3,3         | 9,1          | 113,3         | 69           | 38,7          | 3,1          | 4,1          |
|                | 312  | Пюре картофельное                   | 180      | 3,1               | 6,2         | 22,8         | 159,4         | 44,1         | 33,2          | 1,2          | 21,8         |
|                | 389  | Сок                                 | 200      | 1                 | 0           | 25,2         | 85            | 14           | 8             | 2,8          | 4            |
|                |      | Хлеб ржаной                         | 40       | 1,6               | 0,5         | 17,2         | 79,7          | 7,2          | 7,6           | 1            | 0            |
|                |      | Хлеб пшеничный                      | 40       | 2,8               | 0,4         | 19,9         | 94,4          | 9,2          | 13,6          | 0,8          | 0            |
|                |      | <b>Итого:</b>                       |          | <b>21,7</b>       | <b>10,4</b> | <b>96</b>    | <b>544,6</b>  | <b>181,9</b> | <b>113,9</b>  | <b>9,4</b>   | <b>53,9</b>  |
|                |      | <b>Всего:</b>                       |          | <b>88,3</b>       | <b>63,1</b> | <b>358,3</b> | <b>2282,1</b> | <b>903,8</b> | <b>343,04</b> | <b>22,04</b> | <b>278,8</b> |

**11 день (с 7 до 11 лет)**

| Рацион питания | № РЦ | Наименование блюд              | Выход, г | Химический состав |              |              | Ккал          | Са            | Mg            | Fe           | C             |
|----------------|------|--------------------------------|----------|-------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
|                |      |                                |          | Белки             | Жиры         | Углевод<br>ы |               | (мг)          | (мг)          | (мг)         | (мг)          |
| Завтрак        |      |                                |          |                   |              |              |               |               |               |              |               |
|                | 14   | Масло сливочное                | 10       | 0,1               | 8,2          | 0,1          | 74,6          | 1,2           | 0,04          | 0,2          | 0             |
|                | 182  | Каша пшенно-рисовая            | 187      | 4,9               | 7,4          | 32,6         | 216,6         | 117,9         | 33,3          | 1            | 1             |
|                | 383  | Какао                          | 200      | 3,5               | 3,9          | 13,4         | 102,7         | 252           | 21,3          | 0,4          | 1,5           |
|                |      | Хлеб пшен. (батон)             | 70       | 4,9               | 0,7          | 34,8         | 165,1         | 16,1          | 23,8          | 1,4          | 0             |
|                |      | <b>Итого:</b>                  |          | <b>13,4</b>       | <b>20,2</b>  | <b>80,9</b>  | <b>559</b>    | <b>387,2</b>  | <b>78,44</b>  | <b>3</b>     | <b>2,5</b>    |
|                |      | Фрукты                         | 200      | 1,8               | 0,5          | 26           | 118           | 32            | 18            | 4,4          | 220           |
| 2 завтрак      |      | Йогурт                         | 150      | 4,8               | 4,8          | 13,5         | 116,4         | 183           | 22,5          | 0,15         | 0,9           |
|                |      | <b>Итого:</b>                  |          | <b>6,6</b>        | <b>5,3</b>   | <b>39,5</b>  | <b>234,4</b>  | <b>215</b>    | <b>40,5</b>   | <b>4,55</b>  | <b>220,9</b>  |
| Обед           | 75   | Икра свекольная                | 80       | 1,9               | 0,1          | 18,2         | 148,2         | 47,4          | 24,1          | 1,4          | 4,5           |
|                | 99   | Суп овощной с мясом и сметаной | 300/207  | 8,2               | 5,1          | 12,8         | 129,9         | 36,6          | 34,5          | 1,3          | 12,1          |
|                | 250  | Бефстроганов                   | 100      | 15                | 21,6         | 7,9          | 272,4         | 43,3          | 22,3          | 2,4          | 0,7           |
|                | 171  | Греча отварная                 | 135      | 7,6               | 6            | 34,5         | 225,5         | 13            | 92,3          | 3            | 0             |
|                | 389  | Сок плодовый                   | 200      | 1                 | 0            | 25,2         | 85            | 14            | 8             | 2,8          | 4             |
|                |      | Хлеб ржаной                    | 40       | 1,6               | 0,5          | 17,2         | 79,7          | 7,2           | 7,6           | 1            | 0             |
|                |      | Хлеб пшеничный                 | 40       | 2,8               | 0,4          | 19,9         | 94,4          | 9,2           | 13,6          | 0,8          | 0             |
|                |      | <b>Итого:</b>                  |          | <b>38,1</b>       | <b>33,7</b>  | <b>135,7</b> | <b>1035,1</b> | <b>170,7</b>  | <b>202,4</b>  | <b>12,7</b>  | <b>21,3</b>   |
|                | 385  | Молоко кипяченое               | 200      | 5,8               | 5            | 9,6          | 106,6         | 240           | 28            | 0,2          | 2,6           |
|                | 410  | Ватрушка с творогом            | 75       | 7,7               | 5,5          | 30,7         | 202,8         | 50,8          | 21,6          | 0,6          | 0,03          |
|                |      | <b>Итого:</b>                  |          | <b>13,5</b>       | <b>10,5</b>  | <b>40,3</b>  | <b>309,4</b>  | <b>290,8</b>  | <b>49,6</b>   | <b>0,8</b>   | <b>2,63</b>   |
| Ужин           | 243  | Сосиски отварные               | 70       | 6,8               | 12,4         | 0,5          | 140,8         | 19,6          | 11,2          | 1,3          | 0             |
|                | 143  | Рагу овощное                   | 180      | 3,1               | 9,8          | 15,4         | 255,6         | 66,8          | 29,3          | 1,1          | 22,5          |
|                | 210  | Омлет                          | 105      | 10,7              | 15,1         | 2            | 186,7         | 74,7          | 11,4          | 2            | 0,2           |
|                | 349  | Компот из с/фруктов            | 200      | 0,7               | 0            | 22,2         | 91,6          | 32,3          | 17,5          | 0,7          | 0,7           |
|                |      | Хлеб ржаной                    | 40       | 1,6               | 0,5          | 17,2         | 79,7          | 7,2           | 7,6           | 1            | 0             |
|                |      | Хлеб пшеничный                 | 40       | 2,8               | 0,4          | 19,9         | 94,4          | 9,2           | 13,6          | 0,8          | 0             |
|                |      | <b>Итого:</b>                  |          | <b>25,7</b>       | <b>38,2</b>  | <b>77,2</b>  | <b>848,8</b>  | <b>209,8</b>  | <b>90,6</b>   | <b>6,9</b>   | <b>23,4</b>   |
|                |      | <b>Всего:</b>                  |          | <b>97,3</b>       | <b>107,9</b> | <b>373,6</b> | <b>2986,7</b> | <b>1273,5</b> | <b>461,54</b> | <b>27,95</b> | <b>270,73</b> |

**12 день (с 7 до 11 лет)**

| Рацион<br>питания | №<br>РЦ | Наименование блюд         | Выход,<br>г  | Химический состав |             |              | Ккал          | Са           | Mg            | Fe           | C             |
|-------------------|---------|---------------------------|--------------|-------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
|                   |         |                           |              | Белки             | Жиры        | Углевод<br>ы |               | (мг)         | (мг)          | (мг)         | (мг)          |
| Завтрак           | 14      | Масло сливочное           | 10           | 0,1               | 8,2         | 0,1          | 74,6          | 1,2          | 0,04          | 0,2          | 0             |
|                   | 182     | Каша овсяная              | 187          | 5,2               | 34,6        | 38,5         | 237,5         | 135          | 47,7          | 1,5          | 1             |
|                   | 376     | Чай сладкий               | 200          | 0,2               | 0           | 10           | 40,8          | 0,3          | 0             | 0,04         | 0             |
|                   |         | Хлеб пшен. (батон)        | 70           | 4,9               | 0,7         | 34,8         | 165,1         | 16,1         | 23,8          | 1,4          | 0             |
|                   |         | <b>Итого:</b>             |              | <b>10,4</b>       | <b>43,5</b> | <b>83,4</b>  | <b>518</b>    | <b>152,6</b> | <b>71,54</b>  | <b>3,14</b>  | <b>13,5</b>   |
| 2 завтрак         |         | Фрукты                    | 200          | 1,8               | 0,5         | 26           | 118           | 32           | 18            | 4,4          | 220           |
|                   |         | <b>Итого:</b>             |              | <b>1,8</b>        | <b>0,5</b>  | <b>26</b>    | <b>118</b>    | <b>32</b>    | <b>18</b>     | <b>4,4</b>   | <b>220</b>    |
| Обед              | 71      | Огурец свежий             | 80           | 0,6               | 0           | 1,5          | 8             | 13,6         | 11,2          | 0,4          | 5,6           |
|                   | 102     | Суп из бобовых с<br>мясом | 300/20<br>80 | 10,5              | 5,1         | 19,8         | 167,1         | 53,6         | 50,7          | 2,9          | 6,8           |
|                   | 268     |                           |              | 13,1              | 12,8        | 11,3         | 215,5         | 33,5         | 44,6          | 2,1          | 0,2           |
|                   | 127     | Картофель в молоке        | 180          | 16,4              | 16          | 14,2         | 269,4         | 41,9         | 55,8          | 2,6          | 0,3           |
|                   | 348     | Компот из изюма           | 200          | 0,3               | 0           | 22,8         | 92,4          | 13,8         | 6,7           | 0,5          | 0,6           |
|                   |         | Хлеб ржаной               | 40           | 1,6               | 0,5         | 17,2         | 79,7          | 7,2          | 7,6           | 1            | 0             |
|                   |         | Хлеб пшеничный            | 40           | 2,8               | 0,4         | 19,9         | 94,4          | 9,2          | 13,6          | 0,8          | 0             |
|                   |         | <b>Итого:</b>             |              | <b>45,3</b>       | <b>34,8</b> | <b>106,7</b> | <b>926,5</b>  | <b>172,8</b> | <b>190,2</b>  | <b>10,3</b>  | <b>13,5</b>   |
|                   |         |                           |              |                   |             |              |               |              |               |              |               |
| Полдник           | 386     | Кефир                     | 150          | 4,3               | 3,7         | 6            | 74,5          | 180          | 21            | 0,2          | 1,1           |
|                   |         | <b>Итого:</b>             |              | <b>4,3</b>        | <b>3,7</b>  | <b>6</b>     | <b>74,5</b>   | <b>180</b>   | <b>21</b>     | <b>0,2</b>   | <b>1,1</b>    |
| Ужин I            | 208     | Лапшевник с<br>творогом   | 180          | 15,9              | 15,5        | 36,2         | 349,2         | 153,6        | 29,1          | 1,4          | 0,4           |
|                   | 14      | Масло сливочное           | 10           | 0,1               | 8,2         | 0,1          | 74,6          | 1,2          | 0,04          | 0,2          | 0             |
|                   | 15      | Сыр                       | 20           | 4,5               | 5,8         | 0            | 70,2          | 187,5        | 9,3           | 0,25         | 0,25          |
|                   | 209     | Яйцо вареное              | 1шт          | 5,8               | 4,6         | 0,3          | 63            | 22           | 4,8           | 1            | 0             |
|                   | 389     | Сок                       | 200          | 1                 | 0           | 25,2         | 85            | 14           | 8             | 2,8          | 4             |
|                   |         | Хлеб ржаной               | 40           | 1,6               | 0,5         | 17,2         | 79,7          | 7,2          | 7,6           | 1            | 0             |
|                   |         | Хлеб пшеничный            | 40           | 2,8               | 0,4         | 19,9         | 94,4          | 9,2          | 13,6          | 0,8          | 0             |
|                   |         | <b>Итого:</b>             |              | <b>15,8</b>       | <b>19,5</b> | <b>62,7</b>  | <b>466,9</b>  | <b>241,1</b> | <b>43,34</b>  | <b>6,05</b>  | <b>4,25</b>   |
|                   |         | <b>Всего:</b>             |              | <b>77,6</b>       | <b>102</b>  | <b>284,8</b> | <b>2103,9</b> | <b>778,5</b> | <b>344,08</b> | <b>24,09</b> | <b>252,35</b> |

**13 день (с 7 до 11 лет)**

| Рацион питания | № РЦ | Наименование блюд                       | Выход, г | Химический состав |              |              | Ккал         | Са            | Mg            | Fe           | C           |
|----------------|------|-----------------------------------------|----------|-------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
|                |      |                                         |          | Белки             | Жиры         | Углевод<br>ы |              | (мг)          | (мг)          | (мг)         | (мг)        |
| Завтрак        | 182  | Каша рисовая молочная                   | 187      | 4,4               | 9,6          | 33,7         | 241,4        | 122,6         | 29,6          | 0,5          | 0,8         |
|                | 14   | Масло сливочное                         | 10       | 0,1               | 8,2          | 0,1          | 74,6         | 1,2           | 0,04          | 0,2          | 0           |
|                | 379  | Кофейный напиток                        | 200      | 3,1               | 3,1          | 13,8         | 95,5         | 249,8         | 16,8          | 0,1          | 1           |
|                |      | Хлеб пшен. (батон)                      | 70       | 4,9               | 0,7          | 34,8         | 165,1        | 16,1          | 23,8          | 1,4          | 0           |
|                |      | <b>Итого:</b>                           |          | <b>12,5</b>       | <b>21,6</b>  | <b>82,4</b>  | <b>576,6</b> | <b>389,7</b>  | <b>70,24</b>  | <b>2,2</b>   | <b>1,8</b>  |
| 2 завтрак      |      | Фрукты                                  | 200      | 1,8               | 0,5          | 26           | 118          | 32            | 18            | 4,4          | 220         |
|                |      | <b>Итого:</b>                           |          | <b>1,8</b>        | <b>0,5</b>   | <b>26</b>    | <b>118</b>   | <b>32</b>     | <b>18</b>     | <b>4,4</b>   | <b>220</b>  |
| Обед           | 613  | Маринад овощной                         | 80       | 0,9               | 7,1          | 8,2          | 100,2        | 13,8          | 9,7           | 0,2          | 4,4         |
|                | 95   | Рассольник домашний с птицей и сметаной | 300/20/2 | 8,2               | 8,8          | 16,9         | 179,6        | 51,3          | 37,7          | 1,6          | 31,5        |
|                | 239  | Тефтели рыбные                          | 110      | 7,9               | 4            | 12,5         | 117,6        | 32,8          | 35,6          | 0,9          | 1,9         |
|                | 216  | Картофель тушеный                       | 180      | 3,8               | 11,5         | 33,3         | 217,8        | 33,1          | 28,6          | 1,2          | 17,5        |
|                | 348  | Сок плодовый                            | 200      | 1                 | 0            | 25,2         | 85           | 14            | 8             | 2,8          | 4           |
|                |      | Хлеб ржаной                             | 40       | 1,6               | 0,5          | 17,2         | 79,7         | 7,2           | 7,6           | 1            | 0           |
|                |      | Хлеб пшеничный                          | 40       | 2,8               | 0,4          | 19,9         | 94,4         | 9,2           | 13,6          | 0,8          | 0           |
|                |      | <b>Итого:</b>                           |          | <b>26,2</b>       | <b>32,3</b>  | <b>133,2</b> | <b>874,3</b> | <b>161,4</b>  | <b>140,8</b>  | <b>8,5</b>   | <b>59,3</b> |
| Полдник        | 386  | Снежок                                  | 150      | 4,8               | 4,2          | 6            | 84           | 182           | 21            | 0,17         | 0,9         |
|                | 219  | Сырники с морк.и сгущ.молоком           | 180      | 19,7              | 21,4         | 34,5         | 409,4        | 183           | 37,7          | 1,1          | 1,3         |
|                |      | <b>Итого:</b>                           |          | <b>24,5</b>       | <b>25,6</b>  | <b>40,5</b>  | <b>493,4</b> | <b>365</b>    | <b>58,7</b>   | <b>1,27</b>  | <b>2,2</b>  |
| Ужин I         | 290  | Птица тушеная в соусе                   | 100      | 11,5              | 10,5         | 2            | 148,5        | 35,7          | 13,7          | 1,3          | 0           |
|                | 139  | Капуста тушеная                         | 200      | 4,1               | 7,4          | 15,8         | 154          | 117,5         | 41,7          | 1,7          | 34,1        |
|                | 209  | Печенье                                 | 20       | 1,7               | 4,5          | 18,2         | 120,1        | 8,6           | 4             | 0,3          | 0           |
|                | 349  | Компот из кураги                        | 200      | 0,8               | 0            | 19,2         | 80           | 29,5          | 17,6          | 0,5          | 0,6         |
|                |      | Хлеб ржаной                             | 40       | 1,6               | 0,5          | 17,2         | 79,7         | 7,2           | 7,6           | 1            | 0           |
|                |      | Хлеб пшеничный                          | 40       | 2,8               | 0,4          | 19,9         | 94,4         | 9,2           | 13,6          | 0,8          | 0           |
|                |      | <b>Итого:</b>                           |          | <b>22,5</b>       | <b>23,3</b>  | <b>92,3</b>  | <b>676,7</b> | <b>207,7</b>  | <b>98,2</b>   | <b>5,6</b>   | <b>34,7</b> |
|                |      | <b>Всего:</b>                           |          | <b>87,5</b>       | <b>103,3</b> | <b>374,4</b> | <b>2739</b>  | <b>1155,8</b> | <b>385,94</b> | <b>21,97</b> | <b>318</b>  |

**14 день (с 7 до 11 лет)**

| Рацион питания | № РЦ | Наименование блюд                   | Выход, г | Химический состав |             |              | Ккал          | Са            | Mg            | Fe           | C           |
|----------------|------|-------------------------------------|----------|-------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
|                |      |                                     |          | Белки             | Жиры        | Углевод<br>ы |               | (мг)          | (мг)          | (мг)         | (мг)        |
| Завтрак        | 14   | Масло сливочное                     | 10       | 0,1               | 8,2         | 0,1          | 74,6          | 1,2           | 0,04          | 0,2          | 0           |
|                | 15   | Сыр                                 | 20       | 4,5               | 5,8         | 0            | 70,2          | 187,5         | 9,3           | 0,25         | 0,25        |
|                | 210  | Омлет                               | 105      | 10,7              | 15,1        | 2            | 186,7         | 74,7          | 11,4          | 2            | 0,2         |
|                |      | Сок                                 | 200      | 1                 | 0           | 25,2         | 85            | 14            | 8             | 2,8          | 4           |
|                |      | Фрукты                              | 160      | 1,4               | 0,4         | 20,8         | 94,4          | 25,6          | 14,4          | 3,5          | 176         |
|                |      | Хлеб пшен. (батон)                  | 70       | 4,9               | 0,7         | 34,8         | 165,1         | 16,1          | 23,8          | 1,4          | 0           |
|                |      | <b>Итого:</b>                       |          | <b>22,6</b>       | <b>30,2</b> | <b>82,9</b>  | <b>676</b>    | <b>319,1</b>  | <b>66,94</b>  | <b>10,15</b> | <b>0,45</b> |
| Обед           | 98   | Суп крестьянский с мясом и сметаной | 300/20/2 | 9                 | 5,2         | 14,8         | 142           | 45,6          | 25,1          | 1,2          | 11,9        |
|                | 229  | Рыба тушеная с овощами              | 110      | 10,5              | 3,4         | 2,7          | 100,6         | 42            | 39,4          | 0,7          | 3,6         |
|                | 71   | Помидора свежая                     | 80       | 0,9               | 0,2         | 3            | 17,1          | 11,2          | 16            | 0,7          | 20          |
|                | 127  | Картофель в молоке                  | 180      | 3                 | 7           | 20           | 155           | 75,2          | 30,6          | 1,1          | 18,1        |
|                | 342  | Компот из св.плодов                 | 200      | 0,2               | 0           | 15,4         | 62,4          | 14,2          | 5,1           | 1            | 0,9         |
|                |      | Хлеб ржаной                         | 40       | 1,6               | 0,5         | 17,2         | 79,7          | 7,2           | 7,6           | 1            | 0           |
|                |      | Хлеб пшеничный                      | 40       | 2,8               | 0,4         | 19,9         | 94,4          | 9,2           | 13,6          | 0,8          | 0           |
|                |      | <b>Итого:</b>                       |          | <b>28</b>         | <b>16,7</b> | <b>93</b>    | <b>651,2</b>  | <b>204,6</b>  | <b>137,4</b>  | <b>5,8</b>   | <b>34,5</b> |
| Полдник        | 385  | Молоко кипяченое                    | 200      | 5,8               | 5           | 9,6          | 106,6         | 240           | 28            | 0,2          | 2,6         |
|                |      | Пряники                             | 40       | 2,5               | 0,8         | 30,8         | 134,4         | 4,4           | 0             | 0,3          | 0           |
|                |      | <b>Итого:</b>                       |          | <b>8,3</b>        | <b>5,8</b>  | <b>40,4</b>  | <b>241</b>    | <b>244,4</b>  | <b>28</b>     | <b>0,5</b>   | <b>2,6</b>  |
| Ужин I         | 283  | Пудинг из говядины                  | 80       | 13,2              | 5,2         | 0,6          | 103           | 22,3          | 15            | 1,3          | 0,1         |
|                | 317  | Овощи в молочном соусе              | 200      | 4,1               | 3,7         | 17,7         | 121,2         | 84,2          | 41,9          | 1,2          | 16,3        |
|                | 42   | Салат картофельный                  | 100      | 1,7               | 6,2         | 9,2          | 99,5          | 15,9          | 18,7          | 0,7          | 13          |
|                | 378  | Чай с молоком                       | 200      | 1,5               | 1,1         | 13,5         | 69,9          | 60,3          | 7             | 0,07         | 0,6         |
|                |      | Хлеб ржаной                         | 40       | 1,6               | 0,5         | 17,2         | 79,7          | 7,2           | 7,6           | 1            | 0           |
|                |      | Хлеб пшеничный                      | 40       | 2,8               | 0,4         | 19,9         | 94,4          | 9,2           | 13,6          | 0,8          | 0           |
|                |      | <b>Итого:</b>                       |          | <b>24,9</b>       | <b>17,1</b> | <b>78,1</b>  | <b>567,7</b>  | <b>199,1</b>  | <b>103,8</b>  | <b>6,37</b>  | <b>30,1</b> |
| Ужин II        | 386  | Ряженка                             | 150      | 4,2               | 6           | 6,3          | 96            | 186           | 21            | 0,15         | 0,45        |
|                |      | <b>Итого:</b>                       |          | <b>4,2</b>        | <b>6</b>    | <b>6,3</b>   | <b>96</b>     | <b>186</b>    | <b>21</b>     | <b>0,15</b>  | <b>0,45</b> |
|                |      | <b>Всего:</b>                       |          | <b>88</b>         | <b>75,8</b> | <b>300,7</b> | <b>2231,9</b> | <b>1153,2</b> | <b>357,14</b> | <b>22,97</b> | <b>68,1</b> |