

техно л. карта	прием пищи, наименован ие блюда	14-дневное меню для ЦДП возрастная категория: обучающиеся от 7 до 11 лет										
		масса порции, грамм	Энергет.це нность, ккал	пищевые вещества, г						минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У	В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
День № 1 (понедельник)		<i>Завтрак 9.15-10.00</i>										
182	Каша гречневая молочная	200	260	8,72	9,04	35,6	0,21	0,39	0,49	119,82	105,6	3,3
288	Какао с молоком	200	94	3,3	3,1	13,6	0,03	0,12	0,52	108,57	21,5	0,57
3	Бутерброд с сыром	50	190	9,2	5,8	24,2	0,09	0,11	0,14	211,5	27,5	1,14
	Фрукты (яблоко)	100	37	0,2	0,3	8			10			1,2
	Итого	550	581	21,42	18,24	81,4	0,33	0,62	11,15	439,89	154,6	6,21
		<i>Обед 13.00-14.00</i>										
42	Винегрет	80	44	1	1,9	5,7	0,03	0,02	4,14	18,59	12,93	0,54
63	Суп картофельный с бобовыми и	200	159	6,3	3,4	37,8	0,18	0,06	3,7	25,78	31,87	1,84
97	Жаркое по-	140	334	19,3	19,9	18,9	0,16	0,18	8,77	23,88	48,35	3,59
305	Кисель фруктовый	200	76	0	0	20	0	0	0	0,48	0	0,06
	Хлеб пшеничный	50,00	117,5	3,95	0,5	24,2	0,03	0,05		11,5	16,5	1
	Хлеб ржаной	30	53,84	2,04	0,37	10,35	0,24			14	16,45	1,36
	Итого	700	784,34	32,59	26,07	116,95	0,64	0,31	16,61	94,23	126,1	8,39
	Всего за День № 1	1250	1365,34	54,01	44,31	198,35	0,97	0,93	27,76	534,12	280,7	14,6
День № 2 (вторник)		<i>Завтрак 9.15-10.00</i>										
216	Макаронник	200	313,6	8	8,88	49,92	0,09	0,06	0	16,82	11,47	1,2
286	Кофейный напиток на молоке	200	94	2,9	2,8	14,9	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
	Хлеб пшеничный	30,00	146	2,4	8,6	14,6	0,05	0,03		8,1	9,9	0,62
	Итого	430	553,6	13,3	20,28	79,42	0,17	0,21	0,52	130,78	33,55	1,93

<i>Обед 13.00-14.00</i>												
33	Салат"Пестрый"	80	72	0,8	4	8,3	0,01	0,02	3,14	20,83	12,23	1,13
75	Куллама	250	322,5	14	15,4	30,8	0,09	0,12	1,68	34,38	25,88	2,01
293	Компот из сухофруктов	200	121	0,5	0,1	31,2	0,07	0,21	0,29	14,62	8,5	0,92
	Хлеб пшеничный	70	164,5	5,53	0,7	33,81	0,14			16,1	23,1	1,4
	Хлеб ржаной	40	69,51	2,64	0,48	13,36	0,24			14	18,8	1,56
	Итого за обед	640	749,51	23,47	20,68	117,47	0,55	0,35	5,11	99,93	88,51	7,02
	Всего за День № 2	1070	1303,11	36,77	40,96	196,89	0,72	0,56	5,63	230,71	122,06	8,95
<i>День № 3(среда) Завтрак 9.15-10.00</i>												
186	Каша из смеси круп	200	268,8	8,64	9,68	36,56	0,22	0,19	0,49	130,32	81,52	3,1
288	Какао с молоком	200	94	3,3	3,1	13,6	0,03	0,12	0,52	108,57	21,05	0,57
	Хлеб пшеничный	50,00	117,5	3,95	0,5	24,2	0,03	0,05		11,5	16,5	1
	Итого	450	480,3	15,89	13,28	74,36	0,28	0,36	1,01	250,39	119,07	4,67
<i>Обед</i>												
57	Рассольник домашний	250	111	2,1	5,2	13,6	0,08	0,06	10,5	23,19	24,14	0,9
87	Тефтели рыбные	80	203	12,1	10,9	13,9	0,1	0,09	2,83	28,35	19,74	0,69
138	Картофельное пюре	180	166	3,7	5,9	24	0,14	0,12	12,45	42,72	34,08	1,24
299	Напиток "Валетек"	200	60			15,8	0,3	0,38	11,2	220	12,18	
	Хлеб пшеничный	70	164,5	5,53	0,7	33,81	0,14			16,1	23,1	1,4
	Хлеб ржаной	40	69,51	2,64	0,48	13,36	0,24			14	18,8	1,56
	Итого	820	774,01	26,07	23,18	114,47	1	0,65	36,98	344,36	132,04	5,79
	Всего за день № 3	1270,00	1254,31	41,96	36,46	188,83	1,28	1,01	37,99	594,75	251,11	10,46
<i>День № 4(четверг) Завтрак 9.15-10.00</i>												
78	Суп молочный с макаронными изделиями	250	138	5,5	5,2	19,9	0,06	0,16	0,65	135,61	18,01	0,39
286	Кофейный напиток	200	109	3,2	2,8	18,5	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11

3	Бутерброд с сыром	50	190	9,2	5,8	24,2	0,09	0,11	0,14	211,5	27,5	1,14
	Фрукты(банан)	100	96	1,5	0,5	21	0,04	0,05	10	8		1,44
	Итого	600	533	19,4	14,3	83,6	0,22	0,44	11,31	460,97	57,69	3,08
<i>Обед</i>												
17	Салат из моркови	80	80	0,8	3,6	11,6	0,03	1,38	1,38	16,56	22,75	0,44
56	Борщ	200	77,6	1,36	4	9,28	0,03	0,03	6,35	23,15	16,78	0,76
127	Фрикадельки из кур	80	193	11,7	13,2	6,9	0,04	0,09	0,38	29,26	13,34	1,1
192	Каша рисовая молочная	150	162	3,75	6	28	0,04	0,12	0,4	92,7	21,08	0,32
	Сок абрикосовый	200	110	1		25,4	0,02	0,02	4	40	20	
	Хлеб пшеничный	50,00	117,5	3,95	0,5	24,2	0,03	0,05		11,5	16,5	1
	Хлеб ржаной	30	53,84	2,04	0,37	10,35	0,24			14	16,45	1,36
	Итого	790	793,94	24,6	27,67	115,73	0,43	1,69	12,51	227,17	126,9	4,98
	Всего за день № 4	1390,00	1326,94	44,00	41,97	199,33	0,65	2,13	23,82	688,14	184,59	8,06
День № 5(пятница) <i>Завтрак 9.15-10.00</i>												
219	Омлет с зеленым горошком	120	196	10,3	15,9	2,9	0,06	0,31	0,9	73,67	14,91	1,82
283	Чай с молоком и сахаром	200	61	1,4	1,4	11,2	0,01	0,06	0,26	53,06	6,09	0,07
	Баранка сдобная	50	125	4,1	4	30,2	0,06	0,01		9,5	23,28	0,65
	Хлеб пшеничный	50,00	117,5	3,95	0,5	24,2	0,03	0,05		11,5	16,5	1
	Итого	420	499,5	19,75	21,8	68,5	0,16	0,43	1,16	147,73	60,78	3,54
<i>Обед 13.00-14.00</i>												
13	Салат из св.помидоров	80	51	0,7	3,6	3,6	0,03	0,02	5,52	11,43	10,5	0,5
60	Суп картоф.с дом.лапшой	250	109	2,8	2,7	17,9	0,08	0,06	6,6	14,78	20,93	0,85
90	Рыба,запеченная с картофелем	265	338	23,6	17,9	20	0,17	0,19	0,79	65,72	46,97	1,44
305	Кисель фруктовый	200	76	0	0	20	0	0	0	0,48	0	0,06
	Хлеб пшеничный	70	164,5	5,53	0,7	33,81	0,14			16,1	23,1	1,4

	Хлеб ржаной	40	69,51	2,64	0,48	13,36	0,24			14	18,8	1,56
	Итого	905	808,01	35,27	25,38	108,67	0,66	0,27	12,91	122,51	120,3	5,81
	Всего за день № 5	1325,00	1307,51	55,02	47,18	177,17	0,82	0,70	14,07	270,24	181,08	9,35
День № 6(суббота)		<i>Завтрак 9.15-10.00</i>										
77	Суп молочный с овощами	200	110,4	4	4,72	12,8	0,08	0,16	6,87	117,25	26,58	0,6
299	Напиток "Валетек"	200	60			15,8	0,3	0,38	11,2	220	12,18	
225	Сырники из творога	150	400	26	16,8	36,1	0,09	0,43	0,76	254,31	37,48	0,96
	Итого	550	570,4	30	21,52	64,7	0,47	0,97	18,83	591,56	76,24	1,56
		<i>Обед 13.00-14.00</i>										
6	Салат из св. капусты	80	71,6	1,7	3,6	8,2	0,02	0,04	17,32	47,06	16,43	0,6
58	Суп картоф.с макар.изд	250	107	2,4	2,5	18,1	0,1	0,07	9,64	15,05	27,13	1,01
106	Тефтели из говядины	80	197	9,2	13	10,7	0,03	0,05	0,47	11,82	17,72	0,76
138	Картофельное пюре	180	166	3,7	5,9	24	0,14	0,12	12,45	42,72	34,08	1,24
282	Чай с сахаром	200	35	0,1		9,1				0,26		0,03
	Хлеб пшеничный	50,00	117,5	3,95	0,5	24,2	0,03	0,05		11,5	16,5	1
	Хлеб ржаной	30	53,84	2,04	0,37	10,35	0,24			14	16,45	1,36
	Итого	870	747,94	23,09	25,87	104,65	0,56	0,33	39,88	142,41	128,31	6
	Всего за день № 6	1420,00	1318,34	53,09	47,39	169,35	1,03	1,30	58,71	733,97	204,55	7,56
День № 7(воскресенье)		<i>Завтрак 9.15-10.00</i>										
205	Плов с изюмом	150	290	3,45	13,4	38,7	0,05	0,03	1,37	15,36	30,1	0,67
286	Кофейный напиток на молоке	200	94	2,9	2,8	14,9	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
2	Бутерброд с маслом и сыром	30	144	5	7,1	14,5	0,05	0,06	0,07	107,5	15,4	0,68
	Итого	380	528	11,35	23,3	68,1	0,13	0,21	1,96	228,72	57,68	1,46
		<i>Обед 13.00-14.00</i>										
14	Салат из свежих огурцов	80	44	0,6	3,6	2,4	0,02	0,02	3,07	16,39	9,35	0,42

74	Уря с птицей	200	178,4	10,64	8,24	15,12	0,1	0,06	0,66	14,42	25,57	1,26
214	Макаронны,запеченные с яйцом	180	242	8,6	10,5	27,7	0,06	0,15	0,17	58,15	12,64	1,21
293	Компот из сухофруктов	200	121	0,5	0,1	31,2	0,07	0,21	0,29	14,62	8,5	0,92
	Хлеб пшеничный	50,00	117,5	3,95	0,5	24,2	0,03	0,05		11,5	16,5	1
	Хлеб ржаной	30	53,84	2,04	0,37	10,35	0,24			14	16,45	1,36
	Итого	740	756,74	26,33	23,31	110,97	0,52	0,49	4,19	129,08	89,01	6,17
	Всего за день № 7	1120,00	1284,74	37,68	46,61	179,07	0,65	0,70	6,15	357,80	146,69	7,63
День № 8(понедельник)		<i>Завтрак 9.15-10.00</i>										
203	Запеканка манная	180	357	9,9	8,5	61	0,09	0,26	0,75	198,98	29,49	0,82
283	Чай с молоком и сахаром	200	61	1,4	1,4	11,2	0,01	0,06	0,26	53,06	6,09	0,07
3	Бутерброд с сыром	30,00	107	5	3	14,5	0,05	0,06	0,07	106,9	15,4	0,67
	Итого	410	525	16,3	12,9	86,7	0,15	0,38	1,08	358,94	50,98	1,56
		<i>Обед 13.00-14.00</i>										
21	Салат витаминный	80	72	1,3	3,6	8,9	0,02	0,03	11,1	30,82	15,74	0,77
68	Свекольник	200	86,4	1,6	4,1	11	0,04	0,04	3,87	22,6	19,92	0,97
93	Бефстроганов из отварного мяса	100	246	21,2	16,4	3,4	0,04	0,1	0,07	12,84	24,61	2,78
173	Каша перловая рассыпчатая	150	180	4,5	3,9	31	0,08	0,07	8,3	68,2	52,8	1,5
299	Напиток "Валетек"	200	60			15,8	0,3	0,38	11,2	220	12,18	
	Хлеб пшеничный	50,00	117,5	3,95	0,5	24,2	0,03	0,05		11,5	16,5	1
	Хлеб ржаной	30	53,84	2,04	0,37	10,35	0,24			14	16,45	1,36
	Итого	810	815,74	34,59	28,87	104,65	0,75	0,67	34,54	379,96	158,2	8,38
	Всего за день № 8	1220,00	1340,74	50,89	41,77	191,35	0,90	1,05	35,62	738,90	209,18	9,94
День № 9(вторник)		<i>Завтрак 9.15-10.00</i>										
78	Суп молочный с макаронными изделиями	250	148	5,5	5,2	19,9	0,06	0,16	0,65	135,61	18,01	0,39

305	Кисель фруктовый	200	76	0	0	20	0	0	0	0,48	0	0,06
3	Бутерброд с сыром	30,00	107	5	3	14,5	0,05	0,06	0,07	106,9	15,4	0,67
	Йогурт	200	180	8	3	28,6	0,06	0,3	1	224		0,2
	Итого	680	511	18,5	11,2	83	0,17	0,52	1,72	466,99	33,41	1,32
<i>Обед 13.00-14.00</i>												
13	Салат из св.помидоров	80	51	0,7	3,6	3,6	0,03	0,02	5,52	11,43	10,5	0,5
53	Щи из св.капусты	200	72,8	1,36	4,48	6,72	0,04	0,03	9,6	25,5	15,27	0,56
124	Сосиски отварные	47	110	4,7	9,9	0,4	0,01	0,04	0	10,76	6,26	0,75
139	Картофель тушеный	180	224	3,7	11,1	26,8	0,15	0,12	14,54	28	41,98	1,62
293	Компот из сухофруктов	200	121	0,5	0,1	31,2	0,07	0,21	0,29	14,62	8,5	0,92
	Хлеб пшеничный	50,00	117,5	3,95	0,5	24,2	0,03	0,05		11,5	16,5	1
	Хлеб ржаной	30	53,84	2,04	0,37	10,35	0,24			14	16,45	1,36
	Итого	787	750,14	16,95	30,05	103,27	0,57	0,47	29,95	115,81	115,46	6,71
	Всего за день № 9	1467,00	1261,14	35,45	41,25	186,27	0,74	0,99	31,67	582,80	148,87	8,03
День № 10(среда) Завтрак 9.15-10.00												
181	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	264	8	10,16	35	0,2	0,18	0,5	135	66,15	1,64
282	Чай с сахаром	200	35	0,1		9,1				0,26		0,03
1	Бутерброд с маслом	30	146	2,4	8,6	14,6	0,05	0,03	0	8,1	9,9	0,62
	Фрукты(банан)	100	96	1,5	0,5	21	0,04	0,05	10	8		1,44
	Итого	530	541	12	19,26	79,7	0,29	0,26	10,5	151,36	76,05	3,73
<i>Обед 13.00-14.00</i>												
14	Салат из свежих огурцов	80	44	0,6	3,6	2,4	0,02	0,02	3,07	16,39	9,35	0,42
71	Уха с крупой	200	89,6	7,12	1,8	11,04	0,08	0,06	3,95	14,91	19,2	0,67
103	Фрикадельки мясные (говядина)	80	162	11,3	9,3	8,2	0,04	0,1	0,02	23,84	20,99	0,92
211	Рожки отварные	180	230	6,6	4,7	39,4	0,07	0,02	0	11,31	9,07	0,92
284	Чай с лимоном	200	37	0,1	0	9,3	0	0	1,12	2,73	0,73	0,06

	Хлеб пшеничный	50	117,5	3,95	0,5	24,2	0,03	0,05		11,5	16,5	1
	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02	0,18	0,2		10,5	14,1	1,17
	Итого	820	732,3	31,65	20,26	104,56	0,42	0,45	8,16	91,18	89,94	5,16
	Всего за день № 10	1350,00	1273,30	43,65	39,52	184,26	0,71	0,71	18,66	242,54	165,99	8,89
День № 11(четверг)		<i>Завтрак 9.15-10.00</i>										
212	Макароны,запеченные с сыром	180	284	8,8	14,2	29,4	0,06	0,08	0,1	160,09	15,65	0,89
282	Чай с сахаром	200	35	0,1		9,1				0,26		0,03
	Хлеб пшеничный	70	164,5	5,53	0,7	33,81	0,14			16,1	23,1	1,4
	Итого	450	483,5	14,43	14,9	72,31	0,2	0,08	0,1	176,45	38,75	2,32
		<i>Обед 13.00-14.00</i>										
17	Салат из моркови	80	80	0,8	3,6	11,6	0,03	0,04	1,38	16,56	22,75	0,44
54	Рассольник ленинградский	250	119	2,1	5,2	15,4	0,08	0,05	6,7	15,05	22,5	0,84
90	Рыба, запеченная с картофелем	220	281	19,6	14,9	16,6	0,17	0,19	0,79	65,72	46,97	1,44
290	Напиток яблочно-лимонный	200	92	0,2	0,2	22,8	0,01	0,01	3,12	10,03	4,65	1,05
	Хлеб пшеничный	50	117,5	3,95	0,5	24,2	0,03	0,05		11,5	16,5	1
	Хлеб ржаной	40	69,51	2,64	0,48	13,36	0,24			14	18,8	1,56
	Итого	840	759,01	29,29	24,88	103,96	0,56	0,34	11,99	132,86	132,17	6,33
	Всего за день № 11	1290,00	1242,51	43,72	39,78	176,27	0,76	0,42	12,09	309,31	170,92	8,65
День № 12(пятница)		<i>Завтрак 9.15-10.00</i>										
223	Запеканка из творога	150	408	26,4	19	33,8	0,07	0,4	0,54	266,71	36,72	0,8
282	Чай с сахаром	200	35	0,1		9,1				0,26		0,03
	Хлеб пшеничный	50	117,5	3,95	0,5	24,2	0,03	0,05		11,5	16,5	1
	Итого	400	560,5	30,45	19,5	67,1	0,1	0,45	0,54	278,47	53,22	1,83
		<i>Обед 13.00-14.00</i>										
23	Салат из редиса	80	84	0,9	7,9	2,4	0,01	0,03	17,88	27,9	9,3	0,72
75	Куллама	200	256	11,2	12,3	24,6	0,07	0,1	1,34	27,5	20,71	1,6
171	Пюре овощное	180	179	5	8,8	20	0,13	0,18	25,28	119,34	61,46	1,67

293	Компот из сухофруктов	200	121	0,5	0,1	31,2	0,07	0,21	0,29	14,62	8,5	0,92
	Хлеб пшеничный	50	117,5	3,95	0,5	24,2	0,03	0,05		11,5	16,5	1
	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02	0,18	0,2		10,5	14,1	1,17
	Итого	740	809,7	23,53	29,96	112,42	0,49	0,77	44,79	211,36	130,57	7,08
	Всего за день № 12	1140,00	1370,20	53,98	49,46	179,52	0,59	1,22	45,33	489,83	183,79	8,91
День № 13(суббота)		<i>Завтрак 9.15-10.00</i>										
220	Омлет с морковью	120	180	9	14,4	3,7	0,05	0,29	0,33	79,29	20,42	1,58
289	Какао на сгущ.молоке	200	120	3,5	3,4	19,6	0,02	0,12	0,15	107,17	26,03	0,83
	Хлеб пшеничный	50	117,5	3,95	0,5	24,2	0,03	0,05		11,5	16,5	1
	Пряники	20	87,2	1,6	2,4	14,8	0,3	0,23	0	12,5	4,3	0,25
	Итого	390	504,7	18,05	20,7	62,3	0,4	0,69	0,48	210,46	67,25	3,66
		<i>Обед 13.00-14.00</i>										
33	Салат"Пестрый"	80	72	0,8	4	8,3	0,01	0,02	3,14	20,83	12,23	1,13
53	Щи из св.капусты	200	72,8	13,6	4,48	6,72	0,04	0,03	9,6	1,46	15,3	0,56
131	Плов из курицы	150	314	14,3	17,8	23,7	0,04	0,07	0,46	15,3	28,2	1,3
299	Напиток "Валетек"	200	60			15,8	0,3	0,38	11,2	220	12,18	
	Хлеб пшеничный	50	117,5	3,95	0,5	24,2	0,03	0,05		11,5	16,5	1
	Хлеб ржаной	30	52,2	1,98	0,36	10,02	0,18	0,2		10,5	14,1	1,17
280	Кефир с сахаром	200	151	5,7	6,3	17,6	0,06	0,33	1,37	235,5	27,44	0,23
	Итого	910	839,5	40,33	33,44	106,34	0,66	1,08	25,77	515,09	125,95	5,39
	Всего за день № 13	1300,00	1344,20	58,38	54,14	168,64	1,06	1,77	26,25	725,55	193,20	9,05
День № 14(воскресенье)		<i>Завтрак 9.15-10.00</i>										
77	Суп молочный с овощами	250	138	5	5,9	16	0,1	0,2	8,59	146,57	33,22	0,75
2	Бутерброд с маслом и сыром	30	144	5	7,1	14,5	0,05	0,06	0,07	107,5	15,4	0,68
286	Кофейный напиток на молоке	200	94	2,9	2,8	14,9	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
	Фрукты (апельсин)	100	43	0,9	0,2	8,1	0,3	0,02	60	34	13	0,3

