

№ 1 мл.

ДЕНЬ:1
 НЕДЕЛЯ:
 СЕЗОН:
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Понедельник
 Первая
 Осенне-зимний
 С 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества			Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	14	15	16	14	15	14

Завтрак

186	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5,6	7,44	8	36,56	302	129,2	44,94	1,18	0,18	0,16	0,54	
	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,75	1,45	25,7	133	1,9	3,3	6,7	7,3	1,7	0	
13//10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	105,86	0,11	0,03	0,12	0,582	89	0	
3	Бутерброд с сыром	40	10	5,32	7,06	20,56	139,8	89,52	6,14	5,37	5,843	1,39	0,007
	Итого	250	19,51	19,41	96,22	680,66	220,73	54,41	13,37	13,905	92,25	0,547	

Обед

3 2	Борщ со сметаной	200	2,800	4,400	10,900	94,000	39,600	1,090	2,400	0,050	0,040	5,290
99/1	Котлета из мяса говядины	100	12,000	25,000	13,900	273,000	32,310	26,570	1,280	0,090	0,130	1,080
202	Макаронные изделия отварные	200	7,300	5,560	44,340	262,000	12,420	9,740	0,980	0,080	0,030	0,000
1//10	Компот из яблок и кураги	200	0,3	0	18,4	71	7,44	0,18	0,18	0	0,01	50,08
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	173,78	35	27	3,9	1,8	0,08	0
	Итого	800	29,000	36,160	120,940	873,780	126,770	64,580	8,740	2,020	0,290	56,450

ДЕНЬ:2
 НЕДЕЛЯ:
 СЕЗОН:
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Вторник
 Первая
 Осенне-зимний
 С 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества			Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	14	15	16	14	15	14

Завтрак

14	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом растительным	100	0,7	7,4	2,9	81	16,03	9,94	0,43	0,02	0,02	13,88
99/1	Котлета из мяса говядины	100	12	25	13,9	273	32,31	26,57	1,28	0,09	0,13	1,08
202	Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,56	44,34	262	12,42	9,74	0,98	0,08	0,03	0
223	Соус томатный	50	0,5	2,3	30	35	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4
279	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6

	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,89	17,5	23,5	1,95	0,9	0,04	0
	Итого	700	24,000	40,960	125,040	805,890	87,790	77,780	5,650	1,120	0,250	17,960
Обед												
15//2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	5,100	12,300	13,800	188,000	49,340	2,600	1,610	0,110	0,110	12,000
18//3	Рагу из овощей	200	3,06	4,93	18	129,33	62,8	2,6	1,48	0,1	0,09	15,58
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	173,78	35	27	3,9	1,8	0,08	0
	Сок	200	1,000	0,200	20,200	92,000	14,000	8,000	2,800	0,020	0,020	4,000
	Итого	700	15,760	18,630	85,400	583,110	161,140	40,200	9,790	2,030	0,300	31,580

ДЕНЬ:3
 НЕДЕЛЯ:
 СЕЗОН:
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Среда
Первая
Осенне-зимний
С 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества			Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	14	15	16	14	15	14

Завтрак

99/1	Шницель классический	100	13	20	13,5	232	29,3	64	1,37	0,06	0,08	0,62
131	Картофельное пюре	200	4,1	7,04	26	187	48,55	39,2	1,42	0,16	0,13	6,92
227	Соус белый основной	50	9,4	8,7	1,9	123	1,07	0,53	0,04	0	0	0,06
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,89	17,5	23,5	1,95	0,9	0,04	0
25	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,4	8,2	8	110	37,15	20,16	1,3	0,02	0,04	9,07
	Итого	700	31,4	44,58	76,3	779,89	136,67	148,23	6,15	1,14	0,29	19,47

Обед

66	Суп с домашней лапшой	200	2,3	3,5	10,5	83	10,11	8,2	0,36	0,03	0,03	0,48
169	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,96	4,72	50,16	268	73,75	80,57	1,62	0,096	0,08	11,3
125	Котлета рыбная	100	4	1,5	6	95	49,67	31,86	1,41	0,19	0,15	0,38
223	Соус томатный	30	0,3	1,4	1,8	21	1,5	4,9	0,09	0,01	0,01	0,6
4//10	Компот из кураги и изюма	200	0,5	0	18,3	72	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	1,6
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	173,78	35	27	3,9	1,8	0,08	0
	Итого	830	18,66	12,32	120,16	712,78	184,51	152,85	7,39	2,146	50,51	14,36

ДЕНЬ:4
 НЕДЕЛЯ:
 СЕЗОН:
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Четверг
Первая
Осенне-зимний
С 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества			Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	14	15	16	14	15	14

Завтрак

6	Салат из свежей капусты с маслом растительным	100	2,2	4,5	10,5	91	61,3	21,34	0,08	0,03	0,05	22,7
98	Жаркое по-домашнему	200	15	16,13	16,27	271	7,97	7,19	0,35	0,01	0,01	1,6
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,89	17,5	23,5	1,95	0,9	0,04	0
	Итого	550	20,6	21,26	53,37	483,89	87,03	52,03	2,41	0,94	0,1	24,3

Обед

17/.2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,25	4	15,85	118	28,39	17,3	1,48	0,14	0,05	4,52
	Ленивые голубцы	200	13,2	14,4	12,6	237,2	5,2	12,2	13,8	0,16	0,07	12,6
	Сок	200	1,000	0,200	20,200	92,000	14,000	8,000	2,800	0,020	0,020	4,000
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	173,78	35	27	3,9	1,8	0,08	0
	Итого	700	25,05	19,8	82,05	620,98	82,59	64,5	21,98	2,12	0,22	21,12

ДЕНЬ:5

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Пятница

Первая

Осенне-зимний

С 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества			Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	14	15	16	14	15	14

Завтрак

440	Пельмени со сметаной	200/20	10,6	13,4	17,6	232	24,4	0	0,97	0,17	0,17	0,39
	Сок	200	1,000	0,200	20,200	92,000	14,000	8,000	2,800	0,020	0,020	4,000
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,89	17,5	23,5	1,95	0,9	0,04	0
16	Салат из моркови с маслом растительным	100	1	4,5	14,5	100	20,7	28,5	0,55	0,03	0,05	1,73
	Итого	550/20	15,9	18,7	69	510,89	76,6	60	6,27	1,12	0,28	6,12

Обед

54-12	Суп с рыбными консервами	200	7,900	4,100	12,420	118,000	66,600	14,560	0,900	0,060	0,080	5,840
	Кондитерские изделия	100	8,000	10,000	74,000	420,000	44,000	16,300	23,000	0,900	0,080	0,000
2//10	Компот из яблок и чернослива	200	0,3	0	18,5	71	6,03	0,15	0	0,01	50,06	
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	173,78	35	27	3,9	1,8	0,08	0
	Итого	600	22,800	15,300	138,320	782,780	151,630	58,010	27,800	2,770	50,300	5,840

ДЕНЬ:6
 НЕДЕЛЯ:
 СЕЗОН:
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Понедельник
 Вторая
 Осенне-зимний
 С 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества			Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	14	15	16	14	15	14

Завтрак

175	Каша гречневая молочная вязкая	200/5,6	9,04	8,96	37,04	266	122,54	109,22	3,416	0,216	0,224	0,504
14//10	Какао с молоком	200	3,900	3,500	22,900	135,000	111,760	6,200	1,100	0,030	0,130	0,520
	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,75	1,45	25,7	133	1,9	3,3	6,7	7,3	1,7	0
3	Бутерброд со сливочным маслом	40 10	3,05	9,41	20,64	172,6	89,52	6,14	5,37	5,843	1,39	0,007
	Итого	250	19,74	23,32	106,28	706,6	325,72	124,86	16,586	13,389	3,444	1,031

Обед

3 2	Борщ со сметаной	200	2,800	4,400	10,900	94,000	39,600	1,090	2,400	0,050	0,040	5,290
98	Жаркое по-домашнему	200	15	16,13	16,27	271	7,97	7,19	0,35	0,01	0,01	1,6
4//10	Компот из кураги и изюма	200	0,5	0	18,3	72	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	1,6
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	173,78	35	27	3,9	1,8	0,08	0
	Итого	700	24,900	21,730	78,870	610,780	97,050	35,600	6,660	1,880	50,290	8,490

ДЕНЬ:7
 НЕДЕЛЯ:
 СЕЗОН:
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Вторник
 Вторая
 Осенне-зимний
 С 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества			Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	14	15	16	14	15	14

Завтрак

	Тефтели из мяса говядины с томатным соусом	100	14,25	13,87	6,5	207,5	10,23	1,44	1,8	0,037	0,1	0
169	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,96	4,72	50,16	268	73,75	80,57	1,62	0,096	0,08	11,3
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,89	17,5	23,5	1,95	0,9	0,04	0
14	Салат из помидор и огурца с маслом растительным	100	0,75	7,3	2,875	81,25	16,025	9,93	0,425	0,025	0,025	13,87
	Итого	650	23,46	26,53	86,435	684,64	120,605	116,28	5,865	1,058	0,245	27,97

Обед

15//2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	5,100	12,300	13,800	188,000	49,340	2,600	1,610	0,110	0,110	12,000
	Кондитерские изделия	100	8,000	10,000	74,000	420,000	44,000	16,300	23,000	0,900	0,080	0,000
291	Кисель	200	0	0	20	76	0,48	0	0,06	0	0	
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	173,78	35	27	3,9	1,8	0,08	0
	Итого	600	19,700	23,500	141,200	857,780	128,820	45,900	28,570	2,810	0,270	12,000

ДЕНЬ:8
 НЕДЕЛЯ:
 СЕЗОН:
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Среда
 Вторая
 Осенне-зимний
 С 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества			Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1 ,мг	B2 ,мг	C,мг
1	2	3	4	5	6	7	14	15	16	14	15	14

Завтрак

99/1	Шницель классический	100	13	20	13,5	232	29,3	64	1,37	0,06	0,08	0,62
202	Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,56	44,34	262	12,42	9,74	0,98	0,08	0,03	0
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,89	17,5	23,5	1,95	0,9	0,04	0
227	Соус белый основной	50	9,4	8,7	1,9	123	1,07	0,53	0,04	0	0	0,06
18	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	3,4	8,4	67	19,14	23,1	0,79	0,03	0,04	2,1
	Итого	700	34	38,29	94,74	805,89	79,69	120,87	5,16	1,07	0,19	2,78

Обед

66	Суп с домашней лапшой	200	2,3	3,5	10,5	83	10,11	8,2	0,36	0,03	0,03	0,48
169	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,96	4,72	50,16	268	73,75	80,57	1,62	0,096	0,08	11,3
125	Котлета рыбная	100	4	1,5	6	95	49,67	31,86	1,41	0,19	0,15	0,38
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	173,78	35	27	3,9	1,8	0,08	0
	Итого	800	18,06	10,96	110,26	660,78	171,63	148,47	7,36	2,116	0,34	14,96

ДЕНЬ:9
 НЕДЕЛЯ:
 СЕЗОН:
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Четверг
 Вторая
 Осенне-зимний
 С 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества			Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1 ,мг	B2 ,мг	C,мг

1	2	3	4	5	6	7	14	15	16	14	15	14
Завтрак												
115	Рагу овощное с мясом говядины	200	18,7	22,8	18,8	355	46,78	43,22	2,84	0,09	0,16	11,33
4//10	Компот из кураги и изюма	200	0,5	0	18,3	72	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	1,6
6	Салат из свежей капусты с маслом растительным	100	2,2	4,5	10,5	91	61,3	21,34	0,08	0,03	0,05	22,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,89	17,5	23,5	1,95	0,9	0,04	0
	Итого	550	24,7	27,9	64,3	604,89	140,06	88,38	4,88	1,04	50,41	35,63
Обед												
11//2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,800	4,500	12,500	99,000	71,230	14,560	1,380	0,100	0,080	14,370
131	Картофельное пюре	200	4,1	7,04	26	187	48,55	39,2	1,42	0,16	0,13	6,92
29//8	Рулет из мяса говядины с яйцом	80/5	12	14,3	3,9	192	16,96	66	1,66	0,03	0,13	0
1//10	Компот из яблок и кураги	200	0,3	0	18,4	71	7,44	0,18	0,18	0	0,01	50,08
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	173,78	35	27	3,9	1,8	0,08	0
	Итого	700	24,800	27,040	94,200	722,780	179,180	146,940	8,540	2,090	0,430	71,370

ДЕНЬ:10
 НЕДЕЛЯ:
 СЕЗОН:
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Пятница
Вторая
Осенне-зимний
С 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)			Витамины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	В1,мг	В2,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	14	15	16	14	15	14
Завтрак												
16	Салат из моркови с маслом растительным	100	1	4,5	14,5	100	20,7	28,5	0,55	0,03	0,05	1,73
96-54	Плов с мясом говядины	200	18,5	7,4	33,1	273	17	79	1,54	0,06	0,06	2,07
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	14	8	2,8	0,02	0,02	4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,89	17,5	23,5	1,95	0,9	0,04	0
	Итого	550	23,8	12,7	84,5	551,89	69,2	139	6,84	1,01	0,17	7,8
Обед												
17//2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,25	4	15,85	118	28,39	17,3	1,48	0,14	0,05	4,52
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	14	8	2,8	0,02	0,02	4
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	173,78	35	27	3,9	1,8	0,08	0
	Итого	500	11,85	5,4	69,45	383,78	77,39	52,3	8,18	1,96	0,15	8,52