

№ 1 мл.

ДЕНЬ:1
НЕДЕЛЯ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Понедельник
Первая
Осенне-зимний
С 7 до 11 лет

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищ |
|--------|--------------------|--------------|-----|
| | | | Б |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

Завтрак

| | | | |
|--------|--|---------|-------|
| 186 | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 200/5,6 | 7,44 |
| | Хлеб пшеничный (батон) | 50 | 3,75 |
| 13//10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40 10 | 5,32 |
| | Итого | 250 | 19,51 |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

ДЕНЬ:2
НЕДЕЛЯ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Вторник
Первая
Осенне-зимний
С 7 до 11 лет

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевы |
|--------|--------------------|--------------|-------------|
| | | | е веществ а |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

Завтрак

| | | | |
|------|---|-----|--------|
| 14 | Салат из свежих помидор и огурцов с маслом растительным | 100 | 0,7 |
| 99/1 | Котлета из мяса говядины | 100 | 12 |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,3 |
| 223 | Соус томатный | 50 | 0,5 |
| 279 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 |
| | Итого | 700 | 24,000 |

ДЕНЬ:3
НЕДЕЛЯ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Среда
Первая
Осенне-зимний
С 7 до 11 лет

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищ |
|--------|--------------------|--------------|-----|
| | | | Б |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

Завтрак

| | | | |
|------|---------------------------------------|-----|------|
| 99/1 | Шницель классический | 100 | 13 |
| 131 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 |
| 227 | Соус белый основной | 50 | 9,4 |
| 270 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 |
| 25 | Салат из свеклы с маслом растительным | 100 | 1,4 |
| | Итого | 700 | 31,4 |

ДЕНЬ:4

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Четверг

Первая

Осенне-зимний

С 7 до 11 лет

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищ |
|--------|--------------------|--------------|-----|
| | | | Б |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

Завтрак

| | | | |
|-----|---|-----|------|
| 6 | Салат из свежей капусты с маслом растительным | 100 | 2,2 |
| 98 | Жаркое по-домашнему | 200 | 15 |
| 268 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 |
| | Итого | 550 | 20,6 |

ДЕНЬ:5

НЕДЕЛЯ:

СЕЗОН:

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Пятница

Первая

Осенне-зимний

С 7 до 11 лет

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищ |
|--------|--------------------|--------------|-----|
| | | | Б |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

Завтрак

| | | | |
|-----|--|--------|-------|
| 440 | Пельмени со сметаной | 200/20 | 10,6 |
| | Сок | 200 | 1,000 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 |
| 16 | Салат из моркови с маслом растительным | 100 | 1 |
| | Итого | 550/20 | 15,9 |

ДЕНЬ:6

Понедельник

НЕДЕЛЯ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Вторая
Осенне-зимний
С 7 до 11 лет

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищ |
|--------|--------------------|--------------|-----|
| | | | Б |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

Завтрак

| | | | |
|--------|--------------------------------|---------|-------|
| 175 | Каша гречневая молочная вязкая | 200/5,6 | 9,04 |
| 14//10 | Какао с молоком | 200 | 3,900 |
| | Хлеб пшеничный (батон) | 50 | 3,75 |
| 3 | Бутерброд со сливочным маслом | 40 10 | 3,05 |
| | Итого | 250 | 19,74 |

ДЕНЬ:7
НЕДЕЛЯ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Вторник
Вторая
Осенне-зимний
С 7 до 11 лет

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищ |
|--------|--------------------|--------------|-----|
| | | | Б |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

Завтрак

| | | | |
|-----|---|-----|-------|
| | Тефтели из мяса говядины с томатным соусом | 100 | 14,25 |
| 169 | Каша рисовая рассыпчатая | 200 | 4,96 |
| 270 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 |
| 14 | Салат из помидор и огурца с маслом растительным | 100 | 0,75 |
| | Итого | 650 | 23,46 |

ДЕНЬ:8
НЕДЕЛЯ:
СЕЗОН:
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Среда
Вторая
Осенне-зимний
С 7 до 11 лет

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищ |
|--------|--------------------|--------------|-----|
| | | | Б |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

Завтрак

| | | | |
|------|-----------------------------|-----|-----|
| 99/1 | Шницель классический | 100 | 13 |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,3 |
| 268 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 |

| | | | |
|-----|-----------------------------|-----|-----|
| 227 | Соус белый основной | 50 | 9,4 |
| 18 | Салат из моркови с яблоками | 100 | 0,9 |
| | Итого | 700 | 34 |

ДЕНЬ:9
 НЕДЕЛЯ:
 СЕЗОН:
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Четверг
Вторая
Осенне-зимний
С 7 до 11 лет

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищ |
|--------|--------------------|--------------|-----|
| | | | Б |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

Завтрак

| | | | |
|-------|---|-----|------|
| 115 | Рагу овощное с мясом говядины | 200 | 18,7 |
| 4//10 | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,5 |
| 6 | Салат из свежей капусты с маслом растительным | 100 | 2,2 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 |
| | Итого | 550 | 24,7 |

ДЕНЬ:10
 НЕДЕЛЯ:
 СЕЗОН:
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:

Пятница
Вторая
Осенне-зимний
С 7 до 11 лет

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищ |
|--------|--------------------|--------------|-----|
| | | | Б |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

Завтрак

| | | | |
|-------|--|-----|------|
| 16 | Салат из моркови с маслом растительным | 100 | 1 |
| 96-54 | Плов с мясом курицы | 200 | 18,5 |
| | Сок | 200 | 1 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 |
| | Итого | 550 | 23,8 |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |

| Живые вещества | | ЭЦ ккал | Минеральные вещества | | | Витамины | | |
|----------------|---|------------|----------------------|----|----|----------|-------|------|
| Ж | У | | Са | Mg | Fe | В1,мг | В2,мг | С,мг |
| 5 | 6 | 7 | 14 | 15 | 16 | 14 | 15 | 14 |

| | | | | | | | | |
|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|
| 8 | 36,56 | 302 | 129,2 | 44,94 | 1,18 | 0,18 | 0,16 | 0,54 |
| 1,45 | 25,7 | 133 | 1,9 | 3,3 | 6,7 | 7,3 | 1,7 | 0 |
| 2,9 | 13,4 | 105,86 | 0,11 | 0,03 | 0,12 | 0,582 | 89 | 0 |
| 7,06 | 20,56 | 139,8 | 89,52 | 6,14 | 5,37 | 5,843 | 1,39 | 0,007 |
| 19,41 | 96,22 | 680,66 | 220,73 | 54,41 | 13,37 | 13,905 | 92,25 | 0,547 |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | ЭЦ ккал | Минеральные вещества (мг) | | | Витамины | | |
|---|---|------------|---------------------------|----|----|----------|-------|------|
| Ж | У | | Са | Mg | Fe | В1,мг | В2,мг | С,мг |
| 5 | 6 | 7 | 14 | 15 | 16 | 14 | 15 | 14 |

| | | | | | | | | |
|------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|-------|
| 7,4 | 2,9 | 81 | 16,03 | 9,94 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 13,88 |
| 25 | 13,9 | 273 | 32,31 | 26,57 | 1,28 | 0,09 | 0,13 | 1,08 |
| 5,56 | 44,34 | 262 | 12,42 | 9,74 | 0,98 | 0,08 | 0,03 | 0 |
| 2,3 | 30 | 35 | 3,5 | 4,9 | 0,21 | 0,02 | 0,02 | 1,4 |
| 0,1 | 17,2 | 68 | 6,03 | 3,13 | 0,8 | 0,01 | 0,01 | 1,6 |
| 0,6 | 16,7 | 86,89 | 17,5 | 23,5 | 1,95 | 0,9 | 0,04 | 0 |

| | | | | | | | | |
|--------|---------|---------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|
| 40,960 | 125,040 | 805,890 | 87,790 | 77,780 | 5,650 | 1,120 | 0,250 | 17,960 |
|--------|---------|---------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|

| евые вещества | | ЭЦ ккал | Минеральные вещества (мг) | | | Витамины | | |
|---------------|---|------------|------------------------------|----|----|----------|--------|------|
| Ж | У | | Са | Mg | Fe | В1 ,мг | В2 ,мг | С,мг |
| 5 | 6 | 7 | 14 | 15 | 16 | 14 | 15 | 14 |

| | | | | | | | | |
|-------|------|--------|--------|--------|------|------|------|-------|
| 20 | 13,5 | 232 | 29,3 | 64 | 1,37 | 0,06 | 0,08 | 0,62 |
| 7,04 | 26 | 187 | 48,55 | 39,2 | 1,42 | 0,16 | 0,13 | 6,92 |
| 8,7 | 1,9 | 123 | 1,07 | 0,53 | 0,04 | 0 | 0 | 0,06 |
| 0,04 | 10,2 | 41 | 3,1 | 0,84 | 0,07 | 0 | 0 | 2,8 |
| 0,6 | 16,7 | 86,89 | 17,5 | 23,5 | 1,95 | 0,9 | 0,04 | 0 |
| 8,2 | 8 | 110 | 37,15 | 20,16 | 1,3 | 0,02 | 0,04 | 9,07 |
| 44,58 | 76,3 | 779,89 | 136,67 | 148,23 | 6,15 | 1,14 | 0,29 | 19,47 |

| евые вещества | | ЭЦ ккал | Минеральные вещества | | | Витамины | | |
|---------------|---|------------|----------------------|----|----|----------|--------|------|
| Ж | У | | Са | Mg | Fe | В1 ,мг | В2 ,мг | С,мг |
| 5 | 6 | 7 | 14 | 15 | 16 | 14 | 15 | 14 |

| | | | | | | | | |
|-------|-------|--------|-------|-------|------|------|------|------|
| 4,5 | 10,5 | 91 | 61,3 | 21,34 | 0,08 | 0,03 | 0,05 | 22,7 |
| 16,13 | 16,27 | 271 | 7,97 | 7,19 | 0,35 | 0,01 | 0,01 | 1,6 |
| 0,03 | 9,9 | 35 | 0,26 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| 0,6 | 16,7 | 86,89 | 17,5 | 23,5 | 1,95 | 0,9 | 0,04 | 0 |
| 21,26 | 53,37 | 483,89 | 87,03 | 52,03 | 2,41 | 0,94 | 0,1 | 24,3 |

| евые вещества | | ЭЦ ккал | Минеральные вещества | | | Витамины | | |
|---------------|---|------------|----------------------|----|----|----------|--------|------|
| Ж | У | | Са | Mg | Fe | В1 ,мг | В2 ,мг | С,мг |
| 5 | 6 | 7 | 14 | 15 | 16 | 14 | 15 | 14 |

| | | | | | | | | |
|-------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 13,4 | 17,6 | 232 | 24,4 | 0 | 0,97 | 0,17 | 0,17 | 0,39 |
| 0,200 | 20,200 | 92,000 | 14,000 | 8,000 | 2,800 | 0,020 | 0,020 | 4,000 |
| 0,6 | 16,7 | 86,89 | 17,5 | 23,5 | 1,95 | 0,9 | 0,04 | 0 |
| 4,5 | 14,5 | 100 | 20,7 | 28,5 | 0,55 | 0,03 | 0,05 | 1,73 |
| 18,7 | 69 | 510,89 | 76,6 | 60 | 6,27 | 1,12 | 0,28 | 6,12 |

| евые вещества | | ЭЦ ккал | Минеральные вещества | | | Витамины | | |
|---------------|--------|------------|----------------------|--------|--------|----------|--------|-------|
| Ж | У | | СА | Mg | Fe | B1 ,мг | B2 ,мг | С,мг |
| 5 | 6 | 7 | 14 | 15 | 16 | 14 | 15 | 14 |
| 8,96 | 37,04 | 266 | 122,54 | 109,22 | 3,416 | 0,216 | 0,224 | 0,504 |
| 3,500 | 22,900 | 135,000 | 111,760 | 6,200 | 1,100 | 0,030 | 0,130 | 0,520 |
| 1,45 | 25,7 | 133 | 1,9 | 3,3 | 6,7 | 7,3 | 1,7 | 0 |
| 9,41 | 20,64 | 172,6 | 89,52 | 6,14 | 5,37 | 5,843 | 1,39 | 0,007 |
| 23,32 | 106,28 | 706,6 | 325,72 | 124,86 | 16,586 | 13,389 | 3,444 | 1,031 |

| евые вещества | | ЭЦ ккал | Минеральные вещества | | | Витамины | | |
|---------------|--------|------------|----------------------|--------|-------|----------|--------|-------|
| Ж | У | | СА | Mg | Fe | B1 ,мг | B2 ,мг | С,мг |
| 5 | 6 | 7 | 14 | 15 | 16 | 14 | 15 | 14 |
| 13,87 | 6,5 | 207,5 | 10,23 | 1,44 | 1,8 | 0,037 | 0,1 | 0 |
| 4,72 | 50,16 | 268 | 73,75 | 80,57 | 1,62 | 0,096 | 0,08 | 11,3 |
| 0,04 | 10,2 | 41 | 3,1 | 0,84 | 0,07 | 0 | 0 | 2,8 |
| 0,6 | 16,7 | 86,89 | 17,5 | 23,5 | 1,95 | 0,9 | 0,04 | 0 |
| 7,3 | 2,875 | 81,25 | 16,025 | 9,93 | 0,425 | 0,025 | 0,025 | 13,87 |
| 26,53 | 86,435 | 684,64 | 120,605 | 116,28 | 5,865 | 1,058 | 0,245 | 27,97 |

| евые вещества | | ЭЦ ккал | Минеральные вещества | | | Витамины | | |
|---------------|-------|------------|----------------------|------|------|----------|--------|------|
| Ж | У | | СА | Mg | Fe | B1 ,мг | B2 ,мг | С,мг |
| 5 | 6 | 7 | 14 | 15 | 16 | 14 | 15 | 14 |
| 20 | 13,5 | 232 | 29,3 | 64 | 1,37 | 0,06 | 0,08 | 0,62 |
| 5,56 | 44,34 | 262 | 12,42 | 9,74 | 0,98 | 0,08 | 0,03 | 0 |
| 0,03 | 9,9 | 35 | 0,26 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| 0,6 | 16,7 | 86,89 | 17,5 | 23,5 | 1,95 | 0,9 | 0,04 | 0 |

| | | | | | | | | |
|-------|-------|--------|-------|--------|------|------|------|------|
| 8,7 | 1,9 | 123 | 1,07 | 0,53 | 0,04 | 0 | 0 | 0,06 |
| 3,4 | 8,4 | 67 | 19,14 | 23,1 | 0,79 | 0,03 | 0,04 | 2,1 |
| 38,29 | 94,74 | 805,89 | 79,69 | 120,87 | 5,16 | 1,07 | 0,19 | 2,78 |

| Живые вещества | | ЭЦ ккал | Минеральные вещества | | | Витамины | | |
|----------------|---|------------|----------------------|----|----|----------|--------|------|
| Ж | У | | Са | Mg | Fe | В1 ,мг | В2 ,мг | С,мг |
| 5 | 6 | 7 | 14 | 15 | 16 | 14 | 15 | 14 |

| | | | | | | | | |
|------|------|--------|--------|-------|------|------|-------|-------|
| 22,8 | 18,8 | 355 | 46,78 | 43,22 | 2,84 | 0,09 | 0,16 | 11,33 |
| 0 | 18,3 | 72 | 14,48 | 0,32 | 0,01 | 0,02 | 50,16 | 1,6 |
| 4,5 | 10,5 | 91 | 61,3 | 21,34 | 0,08 | 0,03 | 0,05 | 22,7 |
| 0,6 | 16,7 | 86,89 | 17,5 | 23,5 | 1,95 | 0,9 | 0,04 | 0 |
| 27,9 | 64,3 | 604,89 | 140,06 | 88,38 | 4,88 | 1,04 | 50,41 | 35,63 |

| Живые вещества | | ЭЦ ккал | Минеральные вещества | | | Витамины | | |
|----------------|---|------------|----------------------|----|----|----------|--------|------|
| Ж | У | | Са | Mg | Fe | В1 ,мг | В2 ,мг | С,мг |
| 5 | 6 | 7 | 14 | 15 | 16 | 14 | 15 | 14 |

| | | | | | | | | |
|------|------|--------|------|------|------|------|------|------|
| 4,5 | 14,5 | 100 | 20,7 | 28,5 | 0,55 | 0,03 | 0,05 | 1,73 |
| 7,4 | 33,1 | 273 | 17 | 79 | 1,54 | 0,06 | 0,06 | 2,07 |
| 0,2 | 20,2 | 92 | 14 | 8 | 2,8 | 0,02 | 0,02 | 4 |
| 0,6 | 16,7 | 86,89 | 17,5 | 23,5 | 1,95 | 0,9 | 0,04 | 0 |
| 12,7 | 84,5 | 551,89 | 69,2 | 139 | 6,84 | 1,01 | 0,17 | 7,8 |

| Живые вещества | | ЭЦ ккал | Минеральные вещества | | | Витамины | | |
|----------------|---|------------|----------------------|----|----|----------|--------|------|
| Ж | У | | Са | Mg | Fe | В1 ,мг | В2 ,мг | С,мг |
| 5 | 6 | 7 | 14 | 15 | 16 | 14 | 15 | 14 |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |