

№ 1 мл.

ДЕНЬ: Понедельник
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Весенне-летний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)			Витамины(мг)		
			Б	Ж	У		Са	Мд	Fe	В1 ,мг	В2 ,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	14	15	16
187	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	180/5	5,700	8,000	30,600	217,000	113,850	33,290	0,730	0,110	0,140	0,480
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,030	9,900	35,000	0,260	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000
1	Бутерброд с маслом	30 10	2,400	8,6	14,6	146,00	8,1	9,9	0,62	0,05	0,03	0
16	Яйцо с зеленым горошком	100	6,370	5,750	0,380	79,000	27,500	0,000	1,250	0,037	0,230	0,000
	Йогурт	100	4,500	2,400	13,900	110,000						
	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,750	1,450	25,700	133,000	1,900	3,300	6,700	7,300	1,700	0,000
	ИТОГО:		22,820	26,230	95,080	720,000	151,610	46,490	9,330	7,497	2,100	0,480

№ 2 мл.

ДЕНЬ: Вторник
НЕДЕЛЯ: Первая
СЕЗОН: Весенне-летний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)			Витамины(мг)		
			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
21	Салат витаминный	100	1,5	4,6	11	91	38,1	19,54	0,95	0,03	0,04	13,7
131	Картофельное пюре	180	3,700	6,300	23,400	168,000	43,690	35,260	1,280	0,140	0,120	6,220
54-5м	Котлета из мяса курицы с томатным соусом	80/50	15,360	3,400	10,800	135,000	23,500	51,200	1,090	0,050	0,064	0,500
291	Компот из свежих плодов	200	0,200	0,100	17,200	68,000	6,030	3,130	0,800	0,010	0,010	1,600
	Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	16,700	86,890	17,500	23,500	1,950	0,900	0,040	0,000
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	8,00	42,00	0,60	0,04	0,05	10,00
	ИТОГО:		25,560	15,500	100,100	644,890	136,820	174,630	6,670	1,170	0,324	32,020

№ 3 мл.

ДЕНЬ: Среда
НЕДЕЛЯ: Первая
СЕЗОН: Весенне-летний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)			Витпмины		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1 ,мг	B2 ,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	14	15	16	14	15	14
196	Плов с фруктами	200	4,700	19,400	53,400	408,000	21,670	42,700	0,960	0,070	0,050	1,730
270	Чай с лимоном	200	0,200	0,040	10,200	41,000	3,100	0,840	0,070	0,000	0,000	2,800
	Батон	50	3,850	1,500	25,050	143,530	11,000	0,000	1,000	0,080	0,025	0,000
	Йогурт	100	4,500	2,400	13,900	110,000						
	Пирожок сладкий с курагой	100	7,39	3,20	61,16	303,00						
	ИТОГО:		13,250	23,340	102,550	702,530	235,500	139,300	2,030	0,150	0,075	4,530

№ 4 мл.

ДЕНЬ: Четверг
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Весенне-летний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 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
18	Салат из моркови с яблоком	100	0,9	3,4	8,4	67,00	19,14	23,1	0,79	0,03	0,04	2,1
54-21	Курица отварная в соусе	100.50	32,200	2,330	1,170	155,00	21,670	111,670	1,870	0,067	0,083	3,600
202	Макаронные изделия отварные	180	6,600	5,000	40,000	235,00	11,170	8,770	0,890	0,070	0,020	0,000
	Сок	200	1,000	0,200	20,200	92,00	14,000	8,000	2,800	0,020	0,020	4,000
	Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	16,700	86,890	17,500	23,500	1,950	0,900	0,040	0,000
	Яблоко	100	0,400	0,400	9,800	47,000	18,000	9,000	1,100	0,030	0,020	10,000
	Ватрушка	100	12,700	7,300	33,200	248,000	1,840	0,610	0,080	0,100	0,010	0,000
	ИТОГО:		57,100	19,230	129,470	930,890	103,320	184,650	9,480	1,217	0,233	19,700

№ 5 мл.

ДЕНЬ: Пятница
 НЕДЕЛЯ: Первая
 СЕЗОН: Весенне-летний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)			Витмины		
			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
2 1	Горошек зелёный с яйцом	100	10,200	8,200	8,600	148,000	48,500	0,000	1,700	0,360	0,380	25,000
98	Жаркое по домашнему	200	15,000	16,130	16,270	271,000	7,970	7,190	0,350	0,010	0,006	1,600
278	Компот из сухофруктов	200	1,000	0,050	27,500	110,000	28,690	18,270	0,610	0,010	0,030	0,320
	Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	16,700	86,890	17,500	23,500	1,950	0,900	0,040	0,000
	Груша	100	0,040	0,030	10,300	47,000	18,000	12,000	2,300	0,020	0,020	5,000
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,02	4,00
	ИТОГО:		30,540	25,210	99,570	754,890	134,660	68,960	9,710	1,320	0,496	35,920

№ 6 мл.

ДЕНЬ: Понедельник
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Весенне-летний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные вещества (мг)			Витмины		
			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
186	Каша пшенная со сливочным маслом	180/5	6,700	7,200	32,900	217,00	120,830	32,650	1,640	0,120	0,160	0,480
268	Чай с сахаром	200	0,100	0,030	9,900	35,00	0,260	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000
	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,75	1,45	25,70	133,00	1,90	3,30	6,70	7,30	1,70	0,00
16	Яйцо	50	6,370	5,750	0,380	79,000	27,500	0,000	1,250	0,037	0,230	0,000
	Йогурт	100	4,500	2,400	13,900	110,00						
3	Бутерброд с сыром	30 10	5,000	3,000	14,500	106,00	106,900	15,400	0,670	0,050	0,060	0,070
	ИТОГО:		26,420	19,830	97,280	680,000	257,390	51,350	10,290	7,507	2,150	0,550

№ 7 мл.

ДЕНЬ: Вторник
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Весенне-летний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 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
2 9	Кура отварная в соусе	100	43	36,2	0,4	497	34,64	35,84	3,38	0,1	0,24	1,54
202	Макаронные изделия отварные	180	6,600	5,000	40,000	235,000	11,170	8,770	0,890	0,070	0,020	0,000
278	Компот из сухофруктов	200	0,100	0,050	27,500	110,000	28,690	18,270	0,610	0,010	0,030	0,320
	Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	16,700	86,890	17,500	23,500	1,950	0,900	0,040	0,000
	Сок	200	1,000	0,200	20,200	92,000	14,000	8,000	2,800	0,020	0,020	4,000
	Кондитерское изделие	25	1,600	0,500	18,900	87,000	3,000	2,500	0,250	0,020	0,010	0,000
	ИТОГО:		55,600	42,550	123,700	1107,890	109,000	96,880	9,880	15,120	0,360	5,860

№ 8 мл.

ДЕНЬ: Среда
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Весенне-летний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 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
14	Салат из помидор и огурца с маслом растительным	80	0,6	5,9	2,3	65	12,82	7,95	0,34	0,02	0,02	11,1
440	Пельмени со сметаной	200/20	10,600	13,400	17,600	232,000	24,400	0,000	0,970	0,170	0,170	0,390
274	Какао с молоком	200	3,600	2,700	13,800	93,000	110,360	27,000	0,870	0,030	0,130	0,520
	Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	16,700	86,890	17,500	23,500	1,950	0,900	0,040	0,000
	Груша	100	0,400	0,300	10,300	47,000	18,000	12,000	2,300	0,020	0,020	5,000
	Йогурт	100	4,500	2,400	13,900	110,000						
	ИТОГО:		22,400	19,400	72,300	568,890	170,260	62,500	6,090	1,120	0,360	5,910

№ 9 мл.

ДЕНЬ: Четверг
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Весенне-летний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 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
2 1	Горошек зелёный с яйцом	100	10,200	8,200	8,600	148,000	48,500	0,000	1,700	0,360	0,380	25,000
83	Котлета рыбная	80	12,900	14,200	10,300	222,000	39,770	25,490	1,130	0,150	0,120	0,300
131	Катрофельное пюре	180	3,700	6,300	23,400	168,000	43,690	35,260	1,280	0,140	0,120	6,220
223	Соус томатный	50	0,500	2,300	3,000	35,000	3,500	4,900	0,210	0,020	0,020	1,400
	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	3,300	0,600	16,700	86,890	17,500	23,500	1,950	0,900	0,040	0,000
	Пирожки сладкие	100	7,39	3,20	61,16	303,00						
	Яблоко	100	0,400	0,400	9,800	47,000	18,000	9,000	1,100	0,030	0,020	10,000
	ИТОГО:		39,390	35,400	153,160	1 101,890	184,960	106,150	10,170	1,620	0,720	46,920

№ 10 мл.

ДЕНЬ: Пятница
НЕДЕЛЯ: Вторая
СЕЗОН: Весенне-летний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 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
11	Салат из капусты и огурца с маслом раст.	80	2,7	7,4	6,4	102,5	51,43	20,44	0,96	0,05	0,08	44,38
54-12	Плов с курицей	200	18,500	7,400	33,100	273,100	17,000	79,000	1,540	0,060	0,060	2,070
270	Чай с лимоном	200	0,200	0,040	10,200	41,000	3,100	0,840	0,070	0,000	0,000	2,800
	Банан	100	1,500	0,500	21,000	96,000	8,000	42,000	0,600	0,040	0,050	10,000
	Хлеб ржаной	50	3,300	0,600	16,700	86,890	17,500	23,500	1,950	0,900	0,040	0,000
	ИТОГО:		26,200	15,940	87,400	599,490	97,030	165,780	5,120	1,050	0,230	59,250