

МЕНЮ
осенне-зимний сезон
Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя первая

1 День понедельник

Завтрак

| № рец. | наименование блюда | масса, г | химический состав | | | энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|-----------------------------|------------|-------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|---------------|----------|------------|---------------------------|---------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | С | А | В1 | Ca | Р | Mg | Fe |
| 71 | Помидоры свежие порционные | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 | 10,50 | 0,00 | 0,04 | 8,40 | 20,64 | 12,00 | 0,54 |
| 243 | Сосиски отварные | 100 | 9,40 | 15,00 | 0,80 | 175,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,20 | 98,60 | 10,60 | 1,20 |
| 309 | Макаронны отварные с маслом | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 242,28 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 12,00 | 34,50 | 7,50 | 0,75 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |
| 389 | Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 4,00 | 0,00 | 0,02 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 10,00 | 0,00 | 0,03 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| | ИТОГО: | 660 | 20,05 | 23,74 | 85,95 | 678,4 | 24,5 | 0 | 0,2 | 81,1 | 226,04 | 62 | 8,44 |

Обед

| № рец. | Наименование блюда | масса, г | химический состав | | | энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|-------------------------|------------|-------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | С | А | В1 | Ca | Р | Mg | Fe |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,40 | 3,65 | 1,10 | 38,78 | 41,79 | 0,00 | 0,02 | 9,69 | 17,17 | 7,98 | 0,29 |
| 119 | Суп гороховый | 250 | 7,50 | 3,25 | 17,25 | 128,25 | 1,00 | 0,00 | 0,15 | 82,50 | 327,50 | 47,50 | 2,25 |
| 244 | Плов из отварного мяса | 230 | 21,46 | 21,97 | 37,38 | 445,40 | 0,40 | 0,00 | 0,06 | 33,26 | 238,71 | 49,07 | 3,30 |
| 375 | Компот из свежих ягод | 200 | 0,52 | 0,18 | 24,84 | 102,90 | 59,40 | 0,00 | 0,02 | 23,40 | 23,40 | 17,00 | 0,14 |
| пр | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 17,92 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| | ИТОГО: | 810 | 50,96 | 29,78 | 114,71 | 877,82 | 102,59 | 0,00 | 0,33 | 164,95 | 673,38 | 142,25 | 7,35 |

возрастная категория: 7-11 лет

Неделя первая

2 День вторник

Завтрак

| № рец. | Наименование блюда | масса, г | химический состав | | | энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|---------------------------------|------------|-------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | С | А | В1 | Са | Р | Mg | Fe |
| 71 | Огурцы свежие порционные | 60 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 7,2 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 10,2 | 18,0 | 8,4 | 0,3 |
| 278 | Тефтели мясные паровые с соусом | 100 | 7,20 | 9,40 | 11,48 | 144,42 | 1,66 | 24,21 | 0,06 | 33,34 | 169,80 | 22,62 | 2,28 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,9 | 4,1 | 39,8 | 231,9 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 14,6 | 210,0 | 140,00 | 5,0 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 2,37 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,80 | 0,00 | 0,02 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,76 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |
| пр | Йогурт | 100 | 4,10 | 1,50 | 5,90 | 53,50 | 0,60 | 10,00 | 0,60 | 124,00 | 95,00 | 15,00 | 0,10 |
| | ИТОГО: | 660 | 26,48 | 15,88 | 129,99 | 749,48 | 6 | 34,21 | 1,01 | 199,48 | 586,1 | 233,92 | 9,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | наименование блюда | масса, г | химический состав | | | энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | С | А | В1 | Са | Р | Mg | Fe |
| 21 | Салат из соленых огурцов | 60 | 0,51 | 3,03 | 1,55 | 42,66 | 12,67 | 0,00 | 0,01 | 14,24 | 13,93 | 7,99 | 0,37 |
| 99 | Суп из овощей | 250 | 2,28 | 2,33 | 11,25 | 75,03 | 10,63 | 0,00 | 0,08 | 43,25 | 188,25 | 27,50 | 0,83 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 230,00 | 21,92 | 24,08 | 18,26 | 377,47 | 28,14 | 0,00 | 0,41 | 36,93 | 284,93 | 56,82 | 3,46 |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200,00 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 1,80 | 0,00 | 0,01 | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,18 |
| пр | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 17,92 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| | ИТОГО: | 810 | 45,95 | 30,33 | 89,08 | 755,25 | 53,24 | 0,00 | 0,59 | 116,92 | 558,11 | 116,61 | 6,21 |

возрастная категория: 7-11 лет

Неделя первая

3 День среда

Завтрак

| № рец. | наименование блюда | масса, г | химический состав | | | энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--|------------|-------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|-------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | С | А | В1 | Ca | Р | Mg | Fe |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,80 | 3,65 | 5,11 | 56,47 | 14,66 | 0,00 | 0,01 | 25,80 | 16,99 | 9,60 | 0,31 |
| 234 | Котлеты рыбные | 100 | 13,38 | 5,38 | 9,38 | 130,38 | 0,44 | 12,13 | 0,09 | 53,88 | 170,63 | 26,13 | 0,75 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 3,75 | 33,15 | 1,16 | 38,25 | 76,95 | 26,70 | 0,86 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,87 | 41,60 | 2,13 | 0,00 | 0,00 | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 10,00 | 0,00 | 0,03 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| | ИТОГО: | 660 | 21,68 | 12,28 | 77,66 | 498,7 | 30,98 | 45,28 | 1,34 | 160,76 | 346,07 | 98,6 | 7,2 |

Обед

| № рец. | Наименование блюда | масса, г | химический состав | | | энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|-----------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|---------------|-------------|------------|---------------------------|--------------|--------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | С | А | В1 | Ca | Р | Mg | Fe |
| 108 | Суп картофельный с клецками | 250 | 3,6 | 5,5 | 18,8 | 144,3 | 5,8 | 22,5 | 0,11 | 33,4 | 72,2 | 25,4 | 1,1 |
| 268 | Шницель рубленый | 100 | 8,67 | 11,33 | 13,83 | 174,00 | 2,00 | 29,17 | 0,07 | 40,17 | 204,58 | 27,25 | 2,75 |
| 321 | Капуста тушеная | 150 | 4,35 | 12,00 | 33,21 | 258,24 | 32,40 | 0,00 | 0,06 | 113,70 | 89,25 | 42,90 | 3,45 |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200,00 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 1,80 | 0,00 | 0,01 | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,18 |
| пр | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 17,92 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| | ИТОГО: | 770 | 37,8 | 29,7 | 123,9 | 836,6 | 42,0 | 51,7 | 0,3 | 209,8 | 437,1 | 119,8 | 8,9 |

возрастная категория: 7-11 лет

Неделя первая

4 День четверг

Завтрак

| № рец. | Наименование блюда | масса, г | химический состав | | | энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|-----------------------------------|------------|-------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | С | А | В1 | Са | Р | Mg | Fe |
| 70 | Огурцы соленые порционные | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,00 | 2,10 | 0,00 | 0,01 | 13,80 | 14,40 | 8,40 | 0,36 |
| 255 | Печень по-строгановски | 100 | 22,80 | 10,20 | 9,40 | 219,40 | 14,00 | 9500,00 | 0,32 | 18,00 | 424,00 | 22,00 | 9,20 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 | 0,00 | 27,00 | 0,03 | 2,61 | 61,50 | 19,01 | 0,53 |
| 375 | Компот из свежих ягод | 200 | 0,52 | 0,18 | 24,84 | 102,90 | 59,40 | 0,00 | 0,02 | 23,40 | 23,40 | 17,00 | 0,14 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 10,00 | 0,00 | 0,03 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| | ИТОГО: | 660 | 31,36 | 16,78 | 106,1 | 698,93 | 85,5 | 9527 | 0,46 | 85,31 | 581,6 | 90,31 | 13,38 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюда | масса, г | химический состав | | | энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | С | А | В1 | Са | Р | Mg | Fe |
| 23 | Салат из свежих помидоров с луком | 60 | 0,67 | 3,71 | 2,77 | 47,14 | 12,18 | 0,00 | 0,05 | 10,33 | 19,27 | 10,57 | 0,50 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,83 | 4,90 | 11,75 | 98,40 | 10,30 | 0,00 | 0,05 | 34,45 | 53,03 | 26,20 | 1,18 |
| 295 | Котлеты, рубленые из птицы | 100 | 3,16 | 10,88 | 10,80 | 189,76 | 0,16 | 16,00 | 0,06 | 35,20 | 76,80 | 20,80 | 1,76 |
| 309 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 242,28 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 12,00 | 34,50 | 7,50 | 0,75 |
| 389 | Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 4,00 | 0,00 | 0,02 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| пр | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 17,92 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| | ИТОГО: | 830 | 32,84 | 27,92 | 108,16 | 733,15 | 26,64 | 16,00 | 0,32 | 122,08 | 264,20 | 93,77 | 8,36 |

возрастная категория: 7-11 лет

Неделя первая

5 День пятница

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 288 | Птица (курица) отварная | 100 | 21,67 | 11,33 | 0,00 | 206,67 | 0,00 | 20,00 | 0,04 | 40,00 | 143,33 | 20,00 | 2,00 |
| 143 | Рагу из овощей | 150 | 1,69 | 8,20 | 12,28 | 202,86 | 17,88 | 0,58 | 0,08 | 53,08 | 64,28 | 23,23 | 0,86 |
| 350 | Кисель | 200 | 0,16 | 0,08 | 27,50 | 111,36 | 24,00 | 0,00 | 0,01 | 8,20 | 9,00 | 4,40 | 0,14 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 10,00 | 0,00 | 0,03 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| пр | Изделие кондитерское | 30 | 1,55 | 3,39 | 20,91 | 124,35 | 0,00 | 19,50 | 0,03 | 12,30 | 26,10 | 4,50 | 0,30 |
| | ИТОГО: | 630 | 28,96 | 23,92 | 94,86 | 805,76 | 51,88 | 40,08 | 0,24 | 141,08 | 301,01 | 76,03 | 6,45 |

Обед

| № рец. | Наименование блюда | масса, г | химический состав | | | энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | С | А | В1 | Ca | Р | Mg | Fe |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,80 | 3,65 | 5,11 | 56,47 | 14,66 | 0,00 | 0,01 | 25,80 | 16,99 | 9,60 | 0,31 |
| 140 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 8,45 | 8,28 | 13,13 | 160,78 | 6,88 | 15,00 | 0,11 | 31,65 | 175,70 | 46,05 | 1,25 |
| 268 | Биточки мясные рубленые с соусом | 100 | 7,19 | 9,40 | 11,48 | 144,42 | 1,66 | 24,21 | 0,06 | 33,34 | 169,80 | 22,62 | 2,28 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,9 | 4,1 | 39,8 | 231,9 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 14,6 | 210,0 | 140,00 | 5,0 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 2,37 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,80 | 0,00 | 0,02 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,76 |
| пр | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 17,92 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| | ИТОГО: | 830 | 48,79 | 26,46 | 150,96 | 952,40 | 24,00 | 39,21 | 0,52 | 127,33 | 685,09 | 271,97 | 10,98 |

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя вторая
6 День Понедельник

Завтрак

| № рец. | Наименование блюда | масса, г | химический состав | | | энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|-----------------------------|------------|-------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | С | А | В1 | Ca | Р | Mg | Fe |
| пр | Икра кабачковая | 60 | 0,61 | 2,91 | 3,23 | 41,56 | 3,91 | 0,00 | 0,02 | 59,05 | 33,40 | 10,36 | 0,41 |
| 243 | Колбаса отварная | 100 | 9,40 | 12,50 | 0,80 | 175,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,20 | 98,60 | 10,60 | 1,20 |
| 309 | Макаронны отварные с маслом | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 242,28 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 12,00 | 34,50 | 7,50 | 0,75 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |
| 389 | Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 4,00 | 0,00 | 0,02 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 10,00 | 0,00 | 0,03 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| | ИТОГО: | 660 | 20,00 | 24,03 | 86,90 | 706,76 | 17,91 | 0,00 | 0,18 | 131,75 | 238,80 | 60,36 | 8,31 |

Обед

| № рец. | Наименование блюда | масса, г | химический состав | | | энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|-----------------------------------|------------|-------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | С | А | В1 | Ca | Р | Mg | Fe |
| 24 | Салат из огурцов и помидоров | 60 | 0,56 | 3,68 | 1,72 | 42,25 | 10,83 | 0,00 | 0,02 | 14,80 | 15,73 | 10,00 | 0,44 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,80 | 4,98 | 8,13 | 84,48 | 18,48 | 0,00 | 0,08 | 33,98 | 47,43 | 22,20 | 0,83 |
| 278 | Тефтели мясные паровые с соусом | 100 | 7,20 | 9,40 | 11,48 | 144,42 | 1,66 | 24,21 | 0,06 | 33,34 | 169,80 | 22,62 | 2,28 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,9 | 4,1 | 39,8 | 231,9 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 14,6 | 210,0 | 140,00 | 5,0 |
| 375 | Компот из свежих ягод | 200 | 0,52 | 0,18 | 24,84 | 102,90 | 59,40 | 0,00 | 0,02 | 23,40 | 23,40 | 17,00 | 0,14 |
| пр | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 17,92 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| | ИТОГО: | 830 | 40,06 | 23,07 | 120,15 | 768,4 | 90,37 | 24,21 | 0,5 | 136,22 | 532,96 | 232,52 | 10,07 |

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя вторая

7 День вторник

Завтрак

| № рец. | Наименование блюда | масса, г | химический состав | | | энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|------------------------------|------------|-------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | С | А | В1 | Ca | Р | Mg | Fe |
| 222 | Пудинг из творога запеченный | 200 | 24,80 | 17,20 | 40,20 | 444,80 | 0,40 | 120,00 | 0,12 | 260,00 | 376,00 | 44,00 | 1,80 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 60 | 5,76 | 8,16 | 17,80 | 188,40 | 0,13 | 70,80 | 0,05 | 167,04 | 115,20 | 11,34 | 0,59 |
| 379 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 | 1,47 | 0,00 | 0,03 | 158,67 | 132,00 | 29,33 | 2,40 |
| пр | Йогурт | 100 | 4,10 | 1,50 | 5,90 | 53,50 | 0,60 | 10,00 | 0,60 | 124,00 | 95,00 | 15,00 | 2,20 |
| | ИТОГО: | 560 | 38,26 | 29,53 | 93,10 | 841,90 | 2,60 | 200,80 | 0,80 | 709,71 | 718,20 | 99,67 | 6,99 |

Обед

| № рец. | Наименование блюда | масса, г | химический состав | | | энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|-----------------------------|------------|-------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | С | А | В1 | Ca | Р | Mg | Fe |
| 116 | Суп с крупой и томатом | 250 | 0,71 | 4,79 | 1,89 | 52,50 | 1,48 | 0,00 | 0,01 | 21,38 | 12,28 | 5,18 | 0,28 |
| 288 | Птица (курица) отварная | 100 | 21,67 | 11,33 | 0,00 | 206,67 | 0,00 | 20,00 | 0,04 | 40,00 | 143,33 | 20,00 | 2,00 |
| 143 | Рагу из овощей | 150 | 1,69 | 8,20 | 12,28 | 202,86 | 17,88 | 0,58 | 0,08 | 53,08 | 64,28 | 23,23 | 0,86 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 2,37 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,80 | 0,00 | 0,02 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,76 |
| пр | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 17,92 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| | ИТОГО: | 770 | 47,52 | 25,35 | 95,57 | 820,90 | 20,16 | 20,58 | 0,23 | 136,40 | 332,49 | 102,11 | 5,27 |

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя вторая
8 День среда

Завтрак

| № рец. | наименование блюда | масса, г | химический состав | энергетическая | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|--------|--------------------|----------|-------------------|----------------|---------------|---------------------------|
|--------|--------------------|----------|-------------------|----------------|---------------|---------------------------|

| № рец. | наименование блюда | масса, г | химический состав | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины (мг) | | | | | | |
|--------|--------------------------|------------|-------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | С | А | В1 | Са | Р | Мg | Fe |
| 71 | Огурцы свежие порционные | 60 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 7,2 | 2,9 | 0,0 | 0,0 | 10,2 | 18,0 | 8,4 | 0,3 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 230 | 21,92 | 24,08 | 18,26 | 377,47 | 28,14 | 0,00 | 0,41 | 36,93 | 284,93 | 56,82 | 3,46 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 40,00 | 0,27 | 0,00 | 0,00 | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 10,00 | 0,00 | 0,03 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| | ИТОГО: | 640 | 26,76 | 25,06 | 63,04 | 585,19 | 41,35 | 0,00 | 0,53 | 88,23 | 383,36 | 100,85 | 9,04 |

Обед

| № рец. | Наименование блюда | масса, г | химический состав | | | энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|----------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | С | А | В1 | Са | Р | Мg | Fe |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,97 | 3,72 | 5,34 | 58,73 | 7,80 | 0,00 | 0,06 | 24,24 | 29,28 | 14,04 | 0,61 |
| 112 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 2,57 | 2,78 | 12,61 | 109,00 | 6,10 | 0,00 | 0,09 | 29,50 | 57,73 | 23,80 | 1,00 |
| 255 | Печень по-строгановски | 100 | 22,80 | 10,20 | 9,40 | 219,40 | 14,00 | 9500,00 | 0,32 | 18,00 | 424,00 | 22,00 | 9,20 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 | 0,00 | 27,00 | 0,03 | 2,61 | 61,50 | 19,01 | 0,53 |
| 375 | Компот из свежих ягод | 200 | 0,52 | 0,18 | 24,84 | 102,90 | 59,40 | 0,00 | 0,02 | 23,40 | 23,40 | 17,00 | 0,14 |
| пр | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 17,92 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| | ИТОГО: | 830 | 51,61 | 23,03 | 123,00 | 862,63 | 87,30 | 9527,00 | 0,60 | 113,85 | 662,51 | 116,55 | 12,85 |

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя вторая

9 День четверг

Завтрак

| № рец. | Наименование блюда | масса, г | химический состав | | | энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|----------------------------|----------|-------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | С | А | В1 | Са | Р | Мg | Fe |
| 71 | Помидоры свежие порционные | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 | 10,50 | 0,00 | 0,04 | 8,40 | 20,64 | 12,00 | 0,54 |
| 244 | Плов из отварного мяса | 230 | 21,46 | 21,97 | 37,38 | 445,40 | 0,40 | 0,00 | 0,06 | 33,26 | 238,71 | 49,07 | 3,30 |

| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 1,80 | 0,00 | 0,01 | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,18 |
|-------------|--|------------|-------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 10,00 | 0,00 | 0,03 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| | ИТОГО: | 640 | 26,17 | 23,17 | 97,71 | 716,72 | 22,70 | 0,00 | 0,19 | 75,56 | 322,05 | 88,57 | 7,17 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюда | масса, г | химический состав | | | энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | С | А | В1 | Ca | Р | Mg | Fe |
| пр | Лечо овощное | 60 | 1,31 | 1,67 | 7,37 | 49,74 | 4,21 | 0,00 | 0,02 | 32,88 | 30,70 | 12,31 | 0,44 |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 2,20 | 2,78 | 15,39 | 106,00 | 11,01 | 0,00 | 0,12 | 29,70 | 72,20 | 29,68 | 1,02 |
| 229 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 100 | 15,11 | 3,65 | 1,87 | 100,76 | 1,49 | 18,43 | 0,10 | 35,86 | 220,28 | 35,52 | 0,68 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 3,75 | 33,15 | 1,16 | 38,25 | 76,95 | 26,70 | 0,86 |
| 389 | Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 4,00 | 0,00 | 0,02 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| пр | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 17,92 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| | ИТОГО: | 830 | 43,78 | 11,36 | 98,10 | 615,32 | 24,46 | 51,58 | 1,50 | 166,79 | 480,73 | 132,91 | 7,17 |

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя вторая
10 День пятница

Завтрак

| № рец. | Наименование блюда | масса, г | химический состав | | | энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|----------------------------------|----------|-------------------|------|-------|-----------------------------------|---------------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | С | А | В1 | Ca | Р | Mg | Fe |
| пр | Томаты в собственном соку | 60 | 0,54 | 0,24 | 2,58 | 9,60 | 12,06 | 0,00 | 0,18 | 5,40 | 19,56 | 9,72 | 0,42 |
| 268 | Котлеты мясные рубленые с соусом | 100 | 7,20 | 9,40 | 11,48 | 144,42 | 1,66 | 24,21 | 0,06 | 33,34 | 169,80 | 22,62 | 2,28 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,9 | 4,1 | 39,8 | 231,9 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 14,6 | 210,0 | 140,00 | 5,0 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 2,37 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,80 | 0,00 | 0,02 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,76 |

| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
|-------------|----------------------------|------------|-------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 10,00 | 0,00 | 0,03 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| | ИТОГО: | 660 | 22,90 | 14,96 | 135,33 | 742,78 | 24,52 | 24,21 | 0,58 | 86,68 | 503,66 | 229,24 | 11,62 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюда | масса, г | химический состав | | | энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | С | А | В1 | Ca | Р | Mg | Fe |
| 29 | Салат из свежих овощей | 60 | 0,66 | 3,62 | 2,27 | 44,34 | 7,93 | 0,00 | 0,02 | 15,25 | 21,38 | 11,30 | 0,40 |
| 96 | Рассольник Ленинградский | 250 | 2,20 | 5,20 | 15,58 | 117,90 | 14,30 | 0,00 | 0,15 | 16,55 | 34,95 | 28,00 | 1,03 |
| 243 | Сосиски отварные | 100 | 9,40 | 15,00 | 0,80 | 175,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,20 | 98,60 | 10,60 | 1,20 |
| 309 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 242,28 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 12,00 | 34,50 | 7,50 | 0,75 |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 1,80 | 0,00 | 0,01 | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,18 |
| пр | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 17,92 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 6,90 | 31,80 | 7,50 | 0,93 |
| | ИТОГО: | 830 | 38,60 | 32,21 | 105,17 | 840,41 | 24,03 | 0,00 | 0,32 | 85,50 | 260,43 | 81,70 | 4,93 |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях .,М.П. Могильного,В.А. Тутельяна.-М.:ДЕЛИ плюс.2017.-544 с.



