

Возрастная категория 7-11 лет (осень-зима)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1-ый день													
	Завтрак													
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	75,96	0,05	0	0,1	0	1,7	1,9	0,04	0,02
302	Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	15,44	9,14	21,33	262,00	0,17	1,00	0,09	0,70	105,22	140,47	36,27	0,94
389	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,21	4,08	0,18	1,21	185,23	187,72	23,50	3,46
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	11,2	46								
	ИТОГО:	530	19,19	18,19	67,27	538,96	0,38	7,98	0,27	1,91	298,50	337,97	65,01	5,31
	Обед													
29	Салат из свежих овощей (морковь, помидоры,огурцы, капуста	60	0,48	0,12	7,42	12,00	12,50	0,15	0,03	0,20	7,50	10,50	13,50	0,40
102	Суп картофельный с горохом	200	4,71	3,73	14,39	214,00	0,19	9,60	0,05	0,21	30,72	72,00	27,59	1,67
	Макароны отварные	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,09	0,00	0,05	0,76	10,30	45,28	8,16	0,82
	Гуляш из филе птицы	50/30	14,28	19,35	7,22	220,00	0,07	0,35	0,15	2,13	24,25	138,80	17,34	1,10
	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	1,04	0,00	0,05	6,13	7,21	3,98	0,58
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
	ИТОГО:	750	27,95	28,71	89,68	878,00	0,39	10,99	0,25	3,93	85,80	315,49	68,47	6,41
	ВСЕГО:	1280	47,14	46,9	156,95	1416,96	0,77	18,97	0,52	5,84	384,30	653,46	133,48	11,72

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2-ой день													
	Завтрак													
224	Запеканка из творога с морковью, с повидлом	150/10	4,52	4,18	12	174	0	0	0	0,89	0,4	53	7	0,82
302	Каша молочная манная с маслом	100/5	17,63	12,96	23,61	148,33	0,23	1,18	0,09	0,14	165,01	148,10	10,27	1,32
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,21	4,08	0,18	1,21	185,23	187,72	23,50	3,46
	Груша свежая	100	0,4	0,40	9,6	42								
	ИТОГО:	605	25,79	17,93	79,66	517,33	0,44	5,36	0,27	2,24	355,89	397,06	45,17	6,47
	Обед													
78	Икра свекольная	60	0,93	3,05	5,85	53,00	0,01	9,34	0,01	1,18	25,87	17,00	9,86	0,33
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	1,47	4,67	7,31	89,00	0,03	8,81	0,09	0,17	36,00	43,72	19,46	0,55
45	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271,00	0,08	0,00	0,05	0,55	14,59	217,52	207,51	4,65
	Тефтели с соусом	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	192	0,08	1,86	0,01	4,25	16,35	707,57	18,6	4,68
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	38,88	116,18	0,01	0,46	6,00	0,00	44,09	15,40	6,00	1,26
699	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
	ИТОГО:	765	22,98	29,05	112,71	847,18	0,25	20,47	6,16	6,93	151,30	1053,41	272,83	13,71
	ВСЕГО:	1370	48,77	46,98	192,37	1364,51	0,69	25,83	6,43	9,17	507,19	1450,47	318,00	20,18

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	3-ой день													
	Завтрак													
	Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,3	22	137	0,03	0,02	8	0,4	8	14	5	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,21	4,08	0,18	1,21	185,23	187,72	23,50	3,46
389	Кофейный напиток с молоком	200	2,50	3,60	28,70	152,00	1,00	0,10	0,02	0,00	61,00	7,00	45,00	1,00
	Каша молочная рисовая с маслом	180/5	4,47	6,87	31,88	208,00	0,06	0,98	0,07	0,20	96,82	119,53	27,43	0,42
	Мандарины	100	0,8	0,3	9,2	40								
	ИТОГО:	565	12,01	15,41	11,22	633	11,37	91,67	37,56	39,43	1884,22	4639,66	1061,93	79,90
	Обед													
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,04	5,00	52,00	0,01	15,18	0,00	1,26	25,75	18,55	25,25	0,33
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,88	5,10	13,92	113,00	0,07	13,44	0,07	0,17	23,10	55,31	21,80	0,81
520	Картофельное пюре	150	3,22	5,56	22,00	155,00	0,16	25,94	0,09	0,13	40,45	95,63	32,67	1,17
82	Рыба припущенная с соусом	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139	0,02	1,19	0,02	1,43	34,75	159,11	23,2	0,77
202	Компот из изюма	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,05	0,00	0,00	0,10	16,40	25,80	8,40	0,66
348	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
	ИТОГО:	755	23,05	20,06	77,41	713,00	0,35	55,75	0,18	3,87	154,85	351,29	122,72	5,98
	ВСЕГО:	1320	35,06	35,47	188,63	1346	11,72	147,42	37,74	43,30	2039,07	4990,95	1184,65	85,88

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рецептуры	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	4-ый день													
1	Завтрак													
	Каша молочная гречневая с маслом	150/5	6,76	7,66	31,20	222,00	0,26	1,18	0,08	0,59	181,66	140,30	65,12	1,86
	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,75	0,02	0,00	65,25	53,24	11,40	0,90
182	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,21	4,08	0,18	1,21	185,23	187,72	23,50	3,46
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,00	0,00	0,10	0,00	1,20	1,90	0,04	0,02
	Банан	100	30		44,7	90								
338	ИТОГО:	505	14,45	17,84	11278	569	0,49	6,01	0,38	1,80	433,34	383,16	100,06	6,24
	Обед													
14	Салат "Закусочный"	60	0,48	0,12	3,12	12,00	17,00	0,13	0,03	0,20	7,50	10,50	13,50	0,45
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,46	4,75	6,22	79,00	0,04	14,64	0,08	0,14	38,49	41,11	17,29	0,68
492	Плов из птицы	150	20,27	6,74	28,08	256,00	0,09	4,80	0,16	1,35	25,92	194,06	45,30	1,76
631	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	6,60	0,01	0,08	6,88	4,40	3,60	0,95
	Печенье сахарное	30	2,25	2,94	32,17	125,50	0,00	0,00	0,00	0,00	11,27	46,90	0,00	0,18
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
	ИТОГО:	705	27,44	15,31	98,06	707,50	17,18	26,17	0,28	2,55	104,46	349,17	91,09	6,26
	ВСЕГО:	1210	41,89	33,15	210,84	1276,5	17,67	32,18	0,66	4,35	537,80	732,33	191,15	12,50

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рецептуры	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	5-ый день													
1	Завтрак													
97	Сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,04	0,16	0,05	0,05	100,00	54,00	0,50	0,11
302	Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	17,63	12,96	23,65	262,00	6,23	0,18	0,00	0,14	348,00	168,00	30,77	3,28
182	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,21	4,08	0,18	1,21	185,23	187,72	23,50	3,46
686	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,78	5,24	0,91
	Апельсины	100	0,9	0,2	9,4	40								
15	ИТОГО:	535	24,13	16,46	67,71	493	6,48	7,32	0,23	1,40	641,28	419,50	60,01	7,76
	Обед													
	Салат из свежей капусты с яблоками	60	9,76	9,04	4,59	53,00	0,01	9,54	0,01	4,02	15,82	21,20	11,22	0,30
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	4,30	16,68	117,00	0,08	13,20	0,06	0,23	18,63	52,91	19,61	0,85
436	Жаркое по- домашнему	150	16,56	35,31	15,09	256,21	14,21	15,21	0,25	0,50	29,34	50,62	30,20	3,13
638	Компот из свежих ягод	200	0,57	0,00	34,47	134,00	0,28	0,36	0,01	6,45	20,40	20,75	23,50	2,31
349	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
	ИТОГО:	670	31,97	49,25	71,43	686,21	14,62	38,31	0,33	11,98	98,59	197,68	95,93	8,83
	ВСЕГО:	1205	56,1	65,71	139,14	1179,21	21,10	45,63	0,56	13,38	739,87	617,18	155,94	16,59

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рецептуры	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	6-ой день													
1	Завтрак													
97	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,00	0,00	0,10	0,00	1,20	1,90	0,04	0,02
302	Каша молочная манная с маслом	150/5	17,63	12,96	23,61	148,33	0,23	1,18	0,09	0,14	165,01	148,10	10,27	1,32
222	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,21	4,08	0,18	1,21	185,23	187,72	23,50	3,46
693	Какао с молоком	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,04	1,30	0,03	0,01	120,64	98,08	14,88	0,24
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	11,2	46								
	ИТОГО:	505	23,76	24,94	82,24	514,33	0,48	6,56	0,40	1,36	472,08	435,80	48,69	5,04
	Обед													
71	Винегрет овощной	60	0,82	6,07	4,52	76,00	0,03	7,77	0,54	2,72	16,83	24,65	11,12	0,46
134	Суп крестьянский с крупой	200	1,51	3,32	9,24	106,00	0,04	8,00	0,04	0,32	19,28	40,84	16,62	0,53
413	Биточки рубленые с соусом	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165,00	0,05	1,00	0,00	2,08	23,75	50,15	7,39	0,48
534	Капуста тушеная	150	3,60	4,52	15,30	115,00	0,60	79,72	0,42	1,50	87,66	63,36	31,59	1,22
63	Компот из кураги	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,02	0,80	0,70	1,10	32,40	29,20	21,00	0,70
348	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
	ИТОГО:	750	18,87	23,97	71,28	711,00	0,78	97,29	1,70	8,50	194,32	260,40	99,12	5,63
	ВСЕГО:	1255	42,67	49,31	153,52	1225,33	1,26	103,85	2,10	9,86	666,40	696,20	147,81	10,67

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	7-ой день													
	Завтрак													
97	Сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,04	0,16	0,05	0,05	100,00	54,00	0,50	0,11
302	Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	15,44	9,14	21,33	262,00	0,17	1,00	0,09	0,70	105,22	140,47	36,27	0,94
297	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,75	0,02	0,00	65,25	53,24	11,40	0,90
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,21	4,08	0,18	1,21	185,23	187,72	23,50	3,46
	Груша свежая	100	0,4	0,40	9,6	42								
	ИТОГО:	535	20,48	11,53	67,73	522	0,40	5,83	0,29	1,91	355,70	381,43	71,17	5,30
	Обед													
17	Салат из соленых огурцов	60	0,47	6,04	3,31	60,00	0,13	25,46	0,02	2,20	13,04	21,89	3,64	0,31
139	Суп картофельный с горохом	200	4,71	3,73	14,39	214,00	0,19	9,60	0,05	0,21	30,72	72,00	27,59	1,67
305	Кнели из кур с соусом	80(50/30)	0,01	13,20	3,14	157,00	0,04	0,83	0,00	0,08	21,56	106,30	12,10	1,11
516	Макароны отварные	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,09	0,00	0,05	0,76	10,30	45,28	8,16	0,82
79	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	1,04	0,00	0,05	6,13	7,21	3,98	0,58
342	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
	ИТОГО:	670	13,67	28,48	81,49	863,00	0,49	36,93	0,12	4,08	96,15	304,88	66,87	6,73
	ВСЕГО:	1285	34,15	40,01	149,22	1385	0,89	42,76	0,41	5,99	451,85	686,31	138,04	12,03

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рецептуры	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	8-ой день													
1	Завтрак													
2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,3	22	132	0,02	8	0,03	0,4	8	14	5	0,3
	Каша молочная из риса и пшена с маслом	180/5	22,80	15,42	20,55	135,56	0,07	1,17	0,08	0,24	116,06	141,25	32,92	0,51
120	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,21	4,08	0,18	1,21	185,23	187,72	23,50	3,46
686	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,78	5,24	0,91
	Мандарины	100	0,8	0,3	9,2	40								
338	ИТОГО:	565	28,1	20,42	86,41	462,56	0,30	16,15	0,29	1,85	317,34	352,75	66,66	5,18
	Обед													
40	Салат витаминный	60	0,48	0,12	3,32	12,00	12,60	0,75	0,03	195,00	7,50	19,56	13,50	0,45
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	1,47	4,67	7,31	89,00	0,03	8,81	0,09	0,17	36,00	43,72	19,46	0,55
498	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом	80 (50/30)	10,84	7,60	1,86	157,00	0,07	1,01	0,00	2,96	42,63	117,32	18,03	1,12
511	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228,00	0,04	0,00	0,07	0,44	5,13	82,28	27,03	0,55
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	38,88	116,18	0,01	0,46	6,00	0,00	44,09	15,40	6,00	1,26
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
	ИТОГО:	755	19,86	19,10	90,58	728,18	12,79	11,03	6,19	199,35	149,75	330,48	95,42	6,17
	ВСЕГО:	1320	47,96	39,52	176,99	1190,74	13,09	27,18	6,48	201,20	467,09	683,23	162,08	11,35

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	9-ый день													
1	Завтрак													
366	Запеканка из творога	140	50	8,23	0,08	336	0	0	0,1	0	1,2	1,9	0,04	0,02
	Каша жидкая молочная ячневая с маслом	160/5	22,80	15,42	20,55	135,56	0,07	1,18	0,08	0,24	116,06	141,25	32,92	0,51
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,87
182	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,21	4,08	0,18	1,21	185,23	187,72	23,50	3,46
15	ИТОГО:	685	76,04	24,04	55,08	624,56	0,28	5,36	0,26	1,45	306,54	337,21	60,82	4,84
14														
	Обед													
	Салат новинка	60	0,96	3,94	5,08	52,00	0,01	15,18	0,00	1,26	25,25	18,58	8,62	0,35
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,46	4,75	6,22	79,00	0,04	14,64	0,08	0,14	38,49	41,11	17,29	0,68
391	Шницель рыбный натуральный с соусом	80(50/30)	9,04	8,22	16,71	138,00	0,03	7,01	0,01	7,53	31,55	71,65	17,63	0,56
520	Картофельное пюре	150	3,22	5,56	22,00	155,00	0,16	25,94	0,09	0,13	40,45	95,63	32,67	1,17
631	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	6,60	0,01	0,08	6,88	4,40	3,60	0,95
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
	ИТОГО:	755	17,66	23,23	78,48	659,00	0,29	69,37	0,19	9,92	157,02	283,57	91,21	5,95
	ВСЕГО:	1440	93,7	47,23	133,56	1283,56	0,57	74,73	0,45	11,37	463,56	620,78	152,03	10,79

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рецептуры	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	10-ый день													
1	Завтрак													
97	Сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,04	0,16	0,05	0,05	100,00	54,00	0,50	0,11
302	Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	17,63	12,96	23,65	262,00	6,23	0,18	0,00	0,14	348,00	168,00	30,77	3,28
79	Чай с соком	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	1,04	0,00	0,05	6,13	7,21	3,98	0,58
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,21	4,08	0,18	1,21	185,23	187,72	23,50	3,46
	Банан	100	30		44,7	90								
	ИТОГО:	535	26,31	16,22	112,32	579	6,48	5,46	0,23	1,45	639,36	416,93	58,75	7,43
	Обед													
43	Салат из белокачанной капусты	60	0,93	3,05	5,65	53,00	0,01	9,54	0,01	1,38	25,87	17,99	9,86	0,33
	Суп картофельный с рыбой	200/12,5	4,57	2,80	215,30	107,00	0,10	18,39	0,04	0,29	21,41	85,17	27,91	1,01
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271,00	0,08	0,00	0,05	0,55	14,49	207,51	138,62	4,65
99	Котлеты "особые" с соусом	80(50/30)	13,00	17,78	8,50	199,60	0,07	0,52	0,08	2,45	18,53	128,74	15,68	1,03
268	Компот из изюма	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,05	0,00	0,00	0,10	16,40	25,80	8,40	0,22
349	Хлеб ржаной	60	3,89	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
	ИТОГО:	762,5	31,51	30,85	306,29	884,60	0,35	28,45	0,18	5,55	111,10	517,41	211,87	9,48
	ВСЕГО:	1297,5	57,82	47,07	418,61	1463,6	6,83	33,91	0,41	7,00	750,46	934,34	270,62	16,91

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рецептуры	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	11-ый день													
1	Завтрак													
97	Каша молочная гречневая с маслом	155/5	6,76	7,66	31,20	222,00	0,26	1,18	0,08	0,59	181,66	140,30	65,12	1,86
302	Кофейный напиток с молоком	200	2,50	3,60	28,70	152,00	1,00	0,10	0,02	0,00	61,00	7,00	2,80	0,22
79	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,21	4,08	0,18	1,21	185,23	187,72	23,50	3,46
	Апельсины	100	0,9	0,2	9,4	40								
	ИТОГО:	500	13,2	11,80	88,74	510	1,47	5,36	0,28	1,80	427,89	335,02	91,42	5,54
	Обед													
	Салат из свеклы отварной	60	1,00	7,10	2,39	79,00	0,03	914,40	0,01	3,52	0,01	30,00	22,00	0,60
43	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	1,88	5,10	13,92	113,00	0,07	13,44	0,07	0,17	23,10	55,36	21,80	0,81
	Макароны отварные	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,09	0,00	0,05	0,76	10,30	45,28	10,30	0,82
67	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140,00	0,05	0,27	0,04	0,28	35,92	36,41	5,39	0,13
99	Напиток яблочный	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	6,60	0,01	0,08	6,88	4,40	3,60	0,90
268	Хлеб ржаной	60	3,89	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
349	ИТОГО:	755	21,08	26,48	87,84	778,00	0,29	934,71	0,18	5,59	90,61	168,29	74,49	5,50
	ВСЕГО:	1255	34,28	38,28	176,58	1288,00	1,76	940,07	0,46	7,39	518,50	503,31	165,91	11,04

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рецептуры	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	12-ый день													
1	Завтрак													
	Яйцо варёное	20	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,35	0,07	0,00	55,00	54,00	185,00	3
302	Каша молочная ячневая с маслом	180/5	18,44	9,14	21,03	262,00	0,17	1,18	0,09	0,77	168,08	150,04	112,02	2,09
79	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,75	0,02	0,00	65,25	53,24	11,40	0,90
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,21	4,08	0,18	1,21	185,23	187,72	23,50	3,46
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	11,2	46								
	ИТОГО:	545	28,58	16,13	69,33	553	0,40	6,36	0,36	1,98	473,56	445,00	331,92	9,45
	Обед	20	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,35	0,07	0,00	55,00	54,00	185,00	3
43	Огурец солёный порциями	60	0,48	0,06	0,96	8,0	0,17	1,18	0,09	0,77	168,08	150,04	112,02	2,09
79	Суп крестьянский с крупой	200	1,51	3,32	9,24	106,0	0,02	0,75	0,02	0,00	65,25	53,24	11,40	0,90
67	Кнели из говядины	80(50/30)	18,03	6,64	2,6	143,0	0,21	4,08	0,18	1,21	185,23	187,72	23,50	3,46
99	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228,0								
268	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,0	133	0,40	6,36	0,36	1,98	473,56	445,00	331,92	9,45
	Хлеб ржаной	60	3,89	0,6	0,60	126,0	0,00	0,35	0,07	0,00	55,00	54,00	185,00	3
	ИТОГО	750	56,98	17,01	72,01	744	0,17	1,18	0,09	0,77	168,08	150,04	112,02	2,09
	ВСЕГО	1295	56,98	32,74	130,14	1297	0,02	0,75	0,02	0,00	65,25	53,24	11,40	0,90
	Итого за 12 дней:		596,52	520,77	2237,75	15716,41	7,03	981,02	7285,48	99,02	4995,11	7,438,52	2092,56	100,63
	ср. дневное сбалансированное:		1,00	1,00	4,00	1571,64		98,10			1,00	1,50		

Возрастная категория 12-18 лет (осень-зима)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1-ый день													
	Завтрак													
	Масло сливочное порциями	15	0,08	12,37	0,08	112,5	0,18	0	0,15	0	1,8	2,85	0,06	0,03
182	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	20,49	10,15	23,36	272,72	0,18	1,30	0,07	0,73	186,75	53,38	14,25	2,55
389	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,40	24,30	119,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,80	0,95
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	11,2	146	46							
	ИТОГО:	570	24,31	23,38	74,16	609,22	0,42	4,20	0,22	1,28	206,60	98,51	27,35	4,44
	Обед													
29	Салат из свежих овощей (морковь, помидоры,огурцы, капуста	100	0,8	0,22	12,36	20	12,50	0,15	0,03	0,20	7,50	10,50	13,50	0,40
102	Суп картофельный с горохом	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,25	11,50	0,06	0,26	38,40	88,32	34,87	2,08
	Макароны отварные	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,13	0,00	0,06	0,92	12,37	54,34	9,88	0,99
	Гуляш из филе птицы	100(60/40)	12,00	11,00	5,00	177,00	0,00	4,50	0,00	0,00	17,00	18,00	17,00	1,10
	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	1,04	0,00	0,05	6,13	7,21	3,98	0,58
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
	ИТОГО:	890	28,23	22,34	105,09	818	0,45	33,91	0,12	4,31	121,79	249,42	93,13	7,97
	ВСЕГО:	1460	52,54	45,72	179,25	1427,22	0,87	38,11	0,34	5,59	328,39	347,93	120,48	12,41

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2-ой день													
	Завтрак													
224	Запеканка из творога с морковью, с повидлом	200	27,13	21,17	25,47	232	0,09	2,45	0	0	248,01	335,17	53,73	1,32
302	Каша молочная манная с маслом	200/5	19,62	22,44	22,65	262,73	0,11	1,37	0,07	0,47	193,26	76,80	23,01	0,56
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,40	24,30	119,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,80	0,95
	ИТОГО:	655	50,03	44,06	87,43	670,73	0,26	3,92	0,07	1,02	456,52	452,71	88,94	3,70
	Обед													
78	Икра свекольная	100	0,93	3,05	5,85	53,00	0,01	9,34	0,01	1,18	25,87	17,00	9,86	0,33
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	1,47	4,67	7,31	89,00	0,03	8,81	0,09	0,17	36,95	43,72	19,46	0,95
45	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271,00	0,08	0,00	0,05	0,55	14,59	217,52	207,51	4,65
	Тефтели с соусом	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,05	1,86	0,01	4,25	16,35	35,53	6,76	0,33
304	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,40	0,00	0,00	44,80	15,40	6,00	1,26
699	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
	ИТОГО:	805	22,98	29,05	94,79	852,00	0,21	20,41	0,16	6,93	152,96	381,37	260,99	9,76
	ВСЕГО:	1460	73,01	73,11	182,22	1522,73	0,47	24,33	0,23	7,95	609,48	834,08	349,93	13,46

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	3-й день													
	Завтрак													
1	Завтрак													
	Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,3	22	137	0,03	0,02	8	0,4	8	14	5	0,3
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,40	24,30	119,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,80	0,95
389	Кофейный напиток с молоком	200	2,50	3,60	28,70	152,00	1,00	0,10	0,02	0,00	61,00	7,00	45,00	1,00
	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	4,47	6,87	31,88	208,00	0,06	0,98	0,07	0,20	96,82	119,53	27,43	0,42
	Груша свежая	100	0,4	0,40	9,6	42								
	ИТОГО:	550	11,65	15,57	116,48	658,00	1,15	1,10	8,09	1,15	175,82	173,03	85,23	2,67
	Обед													
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,04	5,00	52,00	0,01	15,18	0,00	1,26	25,25	18,55	8,62	0,35
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,88	5,10	13,92	113,00	0,07	13,44	0,07	0,17	23,10	55,31	21,80	0,81
62	Картофельное пюре	150	3,22	5,56	22,00	155,00	0,16	25,94	0,09	0,13	40,45	95,63	32,67	1,17
82	Рыба припущенная с соусом	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139	0,02	1,19	0,02	1,43	34,75	159,11	23,2	0,77
202	Компот из изюма	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,05	0,00	0,00	0,10	16,40	25,80	8,40	0,66
348	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рецептуры	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	4-ый день													
1	Завтрак													
	Каша молочная гречневая с маслом	200/5	7,73	4,65	30,00	248,00	0,28	1,3ѐ1	0,07	0,65	22,03	155,89	72,35	2,06
	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,75	0,02	0,00	65,25	53,24	11,40	0,90
182	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,40	24,30	119,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,80	0,95
	Масло сливочное порциями	15	0,08	12,37	-0,08	112,50	0,00	0,00	0,15	0,00	1,80	12,85	0,06	0,03
	Мандарины	100	0,8	0,3	9,2	40								
338	ИТОГО:	570	13,29	19,37	80,78	605,50	0,36	0,75	0,24	1,20	99,08	254,48	91,61	3,94
	Обед													
	Салат "Закусочный"	100	1,09	6,04	3,78	74,00	0,20	9,10	0,05	4,50	21,73	39,82	123,74	0,57
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	18,29	0,05	0,17	49,45	50,65	21,52	0,83
29	Плов из птицы	200	26,96	8,96	37,35	340,48	0,12	6,38	0,21	1,80	34,47	258,10	60,25	2,34
102	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	6,60	0,01	0,08	6,88	4,40	3,60	0,95
202	Печенье сахарное	30	1,82	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
348	Хлеб ржаной	60	2,25	2,94	22,32	125,00	0,00	0,00	0,01	0,00	11,27	46,99	0,00	1,18
	ИТОГО:	845	34,08	23,87	108,75	788,24	0,40	40,37	0,33	6,81	128,40	417,36	215,71	6,09
	ВСЕГО:	1415	47,37	43,24	189,53	1393,74	0,76	41,12	0,57	8,01	227,48	671,84	307,32	10,03

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рецептуры	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	5-ый день													
1	Завтрак													
	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	20,49	10,15	23,36	272,73	0,18	1,30	0,07	0,73	186,75	163,38	14,25	2,55
389	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,78	5,24	0,91
182	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,40	24,30	119,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,80	0,95
379	Сыр порциями	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,07	0,32	0,09	0,10	200,00	108,00	10,00	0,22
	Банан	100	30		44,7	90								
	ИТОГО:	575	31,43		107,58	612,73	0,31	4,52	0,16	1,38	404,80	313,66	37,29	4,63
15														
14	Обед													
	Салат из свежей капусты с яблоками	100	10,12	5,10	11,16	90,10	0,03	16,87	0,00	2,30	33,49	39,35	16,00	98,00
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/5	2,84	5,37	20,84	146	0,12	16,5	0,07	0,29	23,28	66,14	24,51	1,05
	Жаркое по домашнему	200	22,08	47,08	28,88	341,6	0,00	0,40	0,00	0,00	44,80	15,40	6,00	1,26
631	Компот из свежих ягод	200	0,57	0,16	34,47	134,00	0,01	6,60	0,01	0,01	6,88	4,40	3,60	0,95
302	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
349	ИТОГО:	815	38,43	58,31	95,95	837,7	0,20	40,37	0,08	3,38	122,85	177,49	61,51	103,50
	ВСЕГО:	1390	69,86	74,72	203,53	1450,43	0,51	40,37	0,24	4,76	527,65	491,15	98,80	108,13

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ рецептуры	6-ой день													
	Завтрак													
	Масло сливочное порциями	15	0,08	12,37	-0,08	112,50	0,00	0,00	0,15	0,00	1,80	12,85	0,06	0,03
302	Каша молочная манная с маслом	200/5	19,62	22,44	22,65	262,73	0,11	1,37	0,07	0,47	193,26	76,80	23,01	0,56
693	Какао с молоком	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,04	1,30	0,03	0,01	120,64	98,08	14,88	0,24
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,40	24,30	119,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,80	0,95
	Апельсины	100	0,9	0,2	9,4	40								
389	ИТОГО:	570	26,64	38,8	84,26	683,23	0,21	2,67	0,10	1,03	323,90	207,38	45,69	1,75
338	Обед													
	Винегрет овощной	100	1,37	10,14	7,55	126,92	0,05	12,98	0,90	4,54	28,11	41,17	18,57	0,77
134	Суп крестьянский с крупой	250	2,99	4,97	1,52	121,00	0,05	10,00	0,01	0,40	23,50	50,10	20,75	0,65
413	Биточки рубленные с соусом	100(60/40)	10,96	11,54	13,12	201,00	0,07	1,31	0,00	2,56	29,30	63,82	9,15	0,61
534	Капуста тушеная	180	3,84	6,24	108,00	115,00	0,05	26,40	0,08	2,88	86,40	57,60	28,80	1,20
63	Компот из кураги	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,02	0,80	0,70	1,10	32,40	29,20	21,00	0,70
304	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
348	ИТОГО:	890	23,02	33,49	161,75	812,92	0,28	51,49	1,69	12,26	214,11	294,09	109,67	6,17
	ВСЕГО:	1460	49,66	72,29	246,01	1496,15	0,49	54,16	1,79	13,29	538,01	501,47	155,36	7,92

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ рецептуры	7-ой день													
	Завтрак													
379	Сыр порциями	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,07	0,32	0,09	0,10	200,00	108,00	10,00	0,22
302	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	20,49	10,15	23,36	272,73	0,18	1,30	0,07	0,73	186,75	173,38	4,24	2,55
297	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,75	0,02	0,00	65,25	53,24	11,40	0,90
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,40	24,30	119,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,80	0,95
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	11,2	146	46							
382	ИТОГО:	575	30,17	18	65,02	695,73	0,27	2,37	0,18	0,83	452,00	334,62	25,64	3,67
386	Обед													
17	Салат из соленных огурцов	100	0,80	0,10	1,60	13,36	0,03	5,01	0,03	0,10	23,05	24,05	14,03	0,60
139	Суп картофельный с горохом	250	5,89	4,65	19,98	147,00	0,25	11,50	0,06	0,26	38,40	88,32	34,87	2,08
305	Кнели из кур с соусом	80(50/30)	0,01	13,20	3,14	157,00	0,04	0,83	0,00	0,08	21,56	106,30	12,10	1,11
516	Макароны отварные	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,13	0,00	0,06	0,92	12,37	54,34	9,89	0,99
79	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	1,04	0,00	0,05	6,13	7,21	3,98	0,58
128	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
342	ИТОГО:	870	16,24	24,44	92,47	791,36	0,49	18,38	0,15	2,19	115,91	332,42	86,27	7,60
	ВСЕГО:	1445	46,41	42,44	157,49	1487,09	0,76	20,75	0,33	3,02	567,91	667,04	111,91	11,27

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ рецептуры	8-ой день													
	Завтрак													
2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,3	22	132	0,02	8	0,03	0,4	8	14	5	0,3
	Каша молочная из риса и пшена с маслом	200/5	22,80	15,42	20,55	135,56	0,07	1,17	0,08	0,24	116,06	141,25	32,92	0,51
120	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,21	4,08	0,18	1,21	185,23	187,72	23,50	3,46
686	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,78	5,24	0,91
338	Мандарины	100	0,8	0,3	9,2	40								
	ИТОГО:	585	30,1	20,42	86,77	422,96	0,30	16,15	0,29	1,85	317,34	352,75	66,66	5,18
209	Обед													
40	Салат витаминный II вариант	100	2,28	16,85	12,57	215,00	0,08	21,54	1,50	7,57	46,75	68,47	30,88	1,28
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	1,80	5,57	7,70	93,00	0,05	18,20	0,05	1,17	49,45	50,65	21,52	0,83
498	Котлеты рубленые из филе птицы с соусом	100(60/40)	10,96	11,54	33,12	201,00	0,07	1,31	0,00	2,56	29,30	63,82	9,15	0,61
511	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228,00	0,04	0,00	0,07	0,44	5,13	82,28	27,03	0,55
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	38,88	116,18	0,01	0,46	6,00	0,00	44,09	15,40	6,00	1,26
128	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
	ИТОГО:	865	19,29	40,07	130,88	853,18	0,25	41,51	7,62	11,74	174,72	280,62	94,58	4,53
	ВСЕГО:	1450	49,39	60,49	217,65	1276,14	0,55	57,66	7,91	13,59	492,06	633,37	161,24	9,71

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ рецептуры	9-ый день													
	Завтрак													
366	Запеканка из творога с соусом	150	16,76	11,34	51,39	375	0,17	0,9	0,06	0,73	152,5	208,5	26,6	1,1
	Каша молочная ячневая с маслом	200/5	19,62	22,44	22,65	262,73	0,10	1,37	0,07	0,47	193,26	76,80	23,01	0,56
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,87
182	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,21	4,08	0,18	1,21	185,23	187,72	23,50	3,46
	ИТОГО:	595	39,62	34,17	108,49	790,73	0,48	6,45	0,31	2,41	536,24	481,26	77,51	5,99
	Обед													
	Салат новинка	100	0,96	3,94	5,08	52,00	0,01	15,18	0,00	1,26	25,25	18,58	8,62	0,35
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	18,29	0,05	0,17	49,45	50,65	21,52	0,83
391	Шницель рыбный натуральный с соусом	80(50/30)	9,04	8,22	16,71	138,00	0,03	7,01	0,01	7,53	31,55	71,65	17,63	0,56
62	Картофельное пюре	150	3,22	5,56	22,00	155,00	0,16	25,94	0,09	0,13	40,45	95,63	32,67	1,17
631	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	6,60	0,01	0,08	6,88	4,40	3,60	0,95
102	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
259	ИТОГО:	845	18,00	24,05	80,03	673,00	0,30	73,02	0,16	9,95	167,98	293,11	95,44	6,10
348	ВСЕГО:	1440	57,62	58,22	188,52	1463,73	0,78	79,47	0,47	12,36	704,22	774,37	172,95	12,09

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	10-ый день													
№ рецептуры	Завтрак													
	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	20,49	10,15	23,36	272,73	0,18	1,30	0,07	0,73	186,75	163,38	14,25	2,55
79	Чай с соком	200	0,34	0,02	24,53	95,00	0,00	1,04	0,00	0,05	6,13	7,21	3,98	0,58
182	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,40	24,30	119,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,80	0,95
379	Сыр порциями	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,07	0,32	0,09	0,10	200,00	108,00	10,00	0,22
	Банан	100	30		44,7	90								
382	ИТОГО:	575	31,51	0	116,89	648,73	0,31	2,66	0,16	1,43	402,88	311,09	36,03	4,30
386	Обед													
43	Салат из белокачанной капусты	100	1,55	5,08	9,42	88,00	0,07	15,90	0,02	2,30	43,12	29,99	16,44	0,55
	Суп картофельный с рыбой	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134,00	0,15	24,10	0,04	0,36	27,26	103,81	35,39	1,31
45	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271,00	0,08	0,00	0,05	0,55	14,59	217,52	207,51	4,65
99	Котлеты "особые" с соусом	100(60/40)	16,88	17,78	4,50	199,00	0,07	0,52	0,08	2,45	18,53	128,74	15,68	1,03
268	Компот из изюма	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,05	0,00	0,00	0,10	16,40	25,80	8,40	0,22
102	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
268	ИТОГО:	872,5	32,71	32,87	110,23	820,00	0,42	40,52	0,19	5,76	119,90	505,86	283,42	7,76
349	ВСЕГО:	14447,5	64,22	49,24	227,12	1468,73	0,73	43,18	0,35	7,19	522,78	816,95	319,45	12,06

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	11-ый день													
1	Завтрак													
	Каша молочная гречневая с маслом	200/10	7,73	4,65	30,00	248,00	0,28	1,381	0,07	0,65	22,03	155,89	72,35	2,06
302	Кофейный напиток с молоком	200	2,50	3,60	28,70	152,00	1,00	0,10	0,02	0,00	61,00	7,00	2,80	0,22
79	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,21	4,08	0,18	1,21	185,23	187,72	23,50	3,46
	Апельсины	100	0,9	0,2	9,4	40								
	ИТОГО:	550	14,17	8,61	87,54	536,00	1,49	4,18	0,27	1,86	268,26	350,61	98,65	5,74
	Обед													
	Салат из свёклы отварной	100	1,27	15,06	7,65	171,00	0,05	8,50	0,01	6,70	31,45	36,55	18,70	1,19
43	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	1,88	6,20	9,00	107,00	0,04	10,99	0,11	0,21	47,11	53,88	24,21	1,17
516	Макароны отварные	180	6,38	5,87	42,62	253,00	0,13	0,00	0,06	0,92	12,37	54,34	9,89	0,99
67	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	30	6,30	5,06	0,24	71,70	0,02	0,29	0,00	0,00	6,81	62,65	7,86	0,29
99	Напиток яблочный	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	6,60	0,01	0,08	6,88	4,40	3,60	0,90
268	Хлеб ржаной	60	3,89	0,60	0,60	126,00	0,04	0,00	0,00	0,78	14,40	52,20	11,40	2,24
349	ИТОГО:	825	19,88	32,95	87,98	837,70	0,29	26,38	0,19	8,69	119,02	264,02	75,66	6,78
	ВСЕГО:	1375	34,05	41,56	175,55	1373,70	1,78	30,56	0,46	10,55	387,28	614,63	174,31	12,52

УТВЕРЖДАЮ

Директор: /Э. Н. Михайлова/

Приказ №1 от 10.01.2022 г.

Двенадцатидневное меню рационов питания для учащихся

МБОУ «Кокшакасинская ООШ им. А. Г. Николаева»

Цивильского района Чувашской Республики

(осенне-зимний вариант)

д. Мунсют

