

Возрастная категория: с 7-11 лет			Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Первый день (понеделник)														
завтрак	97*	10	2,30	3,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Сыр порциями														
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175**	240	11,13	8,54	19,30	282	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО:			17,64	13,00	58,52	494,00	0,13	0,27	4,24	0,63	281,06	66,11	237,88	2,78
обед														
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	61	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп картофельный с горохом с мясом птицы	102**	5/200	6,44	9,62	8,3	123	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Птица тушенная в соусе	290**	90	11,85	18,82	2,03	131	0,07	0,06	0,47	2,21	16,68	14,11	115,83	0,93
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	29	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Компот из апельсина	ТТК	200	0,45	0,1	24	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
ИТОГО:			28,11	37,08	102,18	833,00	0,18	0,46	41,21	5,62	136,97	88,05	324,46	8,43
полдник														
Булочка домашняя	769*	50	3,8	8,58	30	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
ИТОГО:			5,20	8,78	50,20	316	0,00	0,20	80,00	0,92	44,87	28,09	59,92	0,89
всего			50,95	58,86	210,90	1643	0,31	0,93	125,45	7,17	462,90	182,25	622,26	12,10
Второй день (вторник)														
завтрак														
Масло сливочное порциями	97*	10	0,05	8,25	0,08	75	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	240	10,08	8,00	26,88	321	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО:			16,58	20,35	69,66	665,00	0,20	1,21	1,28					

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Огурцы свежие порциями	71**	60	0,5	0,06	1,14	7	0	0,04	0,2	10,2	8,4	18	0,3	
Суп картоф. с макарон. издел. с мясом птицы	103**	5/200	4	4,72	13,7	122	0,06	0,08	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85	
Котлеты особые с соусом	269**	90	12,6	14,4	8,6	216	0	0,05	1	2,08	7,39	50,15	0,48	
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	9,8	6,62	30,1	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	1,92	3,52	0,17	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	52,2	2,24	
ИТОГО:			29,86	26,42	102,57	838	0,11	0,30	23,54	3,85	88,35	384,29	8,69	
ПОЛДНИК														
Кекс		33	1,82	7,2	17	142	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	
ИТОГО:			2,46	7,22	48,13	277,00	0,01	0,10	11,42	0,25	51,35	27,77	74,39	
всего			48,90	53,99	220,36	1780	0,32	1,61	36,24	5,31	377,98	278,67	643,62	
Третий день (среда)														
завтрак														
Яйцо вареное	209**	20 -0,5 шт	2,55	2,3	0,15	32	0,04	0	0,18	0	27,5	92,5	27	
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	200	17,7	12,8	20,8	250	0,07	0,06	1,03	0,21	101	28,6	125	
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00*	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	
Пряник		33	1,65	1,32	24,42	122	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	
ИТОГО:			26,05	16,97	84,38	577,50	0,11	0,14	1,31	1,09	149,75	136,70	212,24	
обед														
Салат из белокочанной капусты с огурцами	ТТК	60	0,84	3,1	5,34	53	0,01	0,04	9,54	1,40	25,90	9,90	18,00	
Борщ с капустой картофелем со сметаной с мясом	82**	5/200/5	2,31	5,1	7,33	94	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	
Биточки рыбные с соусом	388*	90	17,3	16,12	2,6	176	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	
Напиток Цитрус	ТТК	200	0,1	0	24,9	97	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	
ИТОГО:			26,59	30,48	86,77	701	0,20	0,37	45,30	5,49	165,65	99,26	312,40	
ПОЛДНИК														
Булочка творожная	786*	50	7	2	27	147	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	
Чай с молоком	297***	200	1,60	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	
Шоколад мини		9	0,90	2,80	4,60	48					2,60	0,68	1,32	
ИТОГО:			9,50	6,45	48,96	280,90	0,07	0,18	0,88	0,15	121,03	26,01	160,30	
всего			62,14	53,90	220,11	1559	0,38	0,69	47,49	6,73	436,43	261,97	684,94	
Четвертый день (четверг)													11,55	

Наименование блюда		номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Слойка с джемом			80	3,92	8,16	36,16	235	0,06	0,17	0,9	0,73	152,5	26,6	208,5	1,1
Какао с молоком	693*		200	4,90	5,00	32,50	190	0	0,141	1,16	0	113,1	0	0	0,93
ИТОГО:				8,82	13,16	68,66	425	0,06	0,31	2,06	0,73	265,60	26,60	208,50	2,03
всего				56,03	54,92	245,65	1885	0,41	18,96	103,32	6,43	603,00	524,32	607,53	17,09
Шестой день (суббота)															
завтрак															
Бутерброд с повидлом	2*		40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30
Каша молочная овсяная с маслом	302*		210	9,20	12,00	18,56	253	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Какао с молоком	693*		200	4,90	5,00	32,50	190	0	0,141	1,16	0	113,1	0	0	0,93
Хлеб пшеничный			50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО:				19,25	21,80	97,06	692,00	0,12	0,43	10,34	0,98	294,11	60,87	188,10	2,99
обед															
Салат Бурячок	ТТК		60	0,99	2,47	2,37	44	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Суп крестьянский с крупой со сметаной с мясом птицы	134*		5/200	2,35	6,74	7,3	111	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Биточки рубленые с соусом	451*		90	15,38	14,1	12,1	179	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Рис отварной с овощами	ТТК		150	3,82	6,10	12,40	229	0,07	0,03	0,00	0,44	5,12	27,02	82,28	0,56
Напиток лимонный	699*		200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Хлеб ржаной			60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
ИТОГО:				25,50	30,03	83,20	785	0,65	0,20	23,17	6,35	86,26	75,47	253,64	4,44
полдник															
Пирожки с яблоками	738*		60	3,1	3	27,2	148	0,01	0,05	3,7	0,74	12,4	7,2	35,2	1
Фрукты свежие			100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
Напиток из плодов шиповника	705*		200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66
ИТОГО:				4,08	3,28	55,80	321	0,01	0,09	13,76	0,94	40,80	19,60	49,60	3,86
всего				48,83	55,11	236,06	1798	0,78	0,72	47,27	8,27	421,17	155,94	491,34	11,32
Седьмой день (понедельник)															
завтрак															
Сыр порциями	97*		10	2,30	3,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175**		240	11,13	8,54	19,30	282	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
Чай с лимоном	686*		200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный			50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
ИТОГО:				17,64	13,00	58,52	494,00	0,13	0,27	4,24	0,63	281,06	66,11	237,88	2,78
обед															
Салат из белокочанной капусты	43*		60	0,93	3,05	5,65	61	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп картофельный с горохом с мясом птицы	102**		5/200	6,44	9,62	12,32	123	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Птица тушеная в соусе	290**		90	12	18,82	2,03	131	0,07	0,06	0,47	2,21	16,68	14,11	115,83	0,93

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	29	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Компот из апельсина	ТТК	200	0,45	0,1	24	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
итоги:			28,26	37,08	106,20	833	0,13	0,27	32,01	5,41	106,25	60,15	253,80	6,76
полдник														
Булочка российская	775*	60	4,3	2,81	36,4	177	9	0,12	0,01	0,83	16,4	15,1	43,7	0,74
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
итоги:			5,70	3,01	56,60	297	9,00	0,24	80,01	1,23	52,40	37,10	69,70	1,34
всего			51,60	53,09	221,32	1624	9,26	0,78	116,26	7,27	439,71	163,36	561,38	10,88
Восьмой день (вторник)														
завтрак														
Масло сливочное порциями	97*	10	0,05	8,25	0,08	75	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	240	15,5	11,9	35	290	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итоги:			22,00	24,25	77,78	634	0,10	1,30	1,28	1,03	250,66	115,72	173,30	3,30
обед														
Огурцы свежие порциями	71**	60	0,5	0,06	1,14	7	0	0,04	2,94	0,2	10,2	8,4	18	0,3
Борщ с капустой картофелем со сметаной с мясом птицы	82**	5/200/5	2,31	5,1	7,33	94	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Бифштекс Нежность с соусом	603****	90	19,71	9,72	2,9	218	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Рис отварной	511*	150	3,81	16	27	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итоги:			29,25	31,48	89,37	775	0,16	0,20	13,15	3,67	135,23	79,68	261,75	5,78
полдник														
Запеканка из творога со сгущ. молоком	366*	100	17,1	10,98	26,5	244	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
итоги:			17,30	11,03	41,51	301	0,05	0,16	0,23	0,15	58,43	18,33	113,98	1,67
всего			68,55	66,76	208,66	1710	0,31	1,66	14,66	4,85	444,32	213,73	549,03	10,75
Девятый день (среда)														
завтрак														
Яйцо вареное	209**	20 -0,5 шт	2,55	2,3	0,15	32	0,04	0	0,18	0	27,5	92,5	27	1,5
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	230	19,9	10,5	23,3	281	0,08	0,07	1,15	0,24	114	32,2	140,2	0,5
Какао с молоком	693*	200	4,90	5,00	32,50	190	0	0,141	1,16	0	113,1	0	0	0,93
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итоги:			31,30	18,30	79,95	619,50	0,12	0,25	2,49	0,68	262,60	130,30	193,20	3,37

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
обед														
Салат из квашеной капусты	64****	60	0,96	3,04	4,8	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Щи из св капусты с картофелем со сметаной с мясом	88**	5/200/5	4,30	5,20	6,20	84	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Гуляш	260**	90	10,64	28,19	2,89	309		0,37	0,92	1,9	20	22,39	128,62	2,21
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			22,08	42,61	84,92	822,00	0,17	0,63	63,08	4,22	145,47	94,29	339,63	6,82
полдник														
Слойка сахарная		60	4,32	11,34	23,4	254	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,8	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
итого:			5,06	11,34	60,80	410,00	0,01	0,10	10,78	0,20	90,02	29,79	82,58	4,25
Десятый день (четверг)														
завтрак														
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	240	10,08	9,00	20,80	321	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Пряник		33	1,65	1,32	24,42	122	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			15,94	10,88	84,44	619	0,08	0,25	4,08	1,65	192,13	29,36	211,82	3,88
обед														
Салат из белокочанной капусты с огурцами	ТТК	60	0,84	3,1	5,34	53	0,01	0,04	9,54	1,40	25,90	9,90	18,00	0,33
Суп картофельный рыбный	97**	200/10	5	2,8	6,3	107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01
Котлеты натуральные рубленые из птицы с соусом	ТТК	90	11,1	12,5	2,76	171	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	30,1	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Напиток Цитрус	ТТК	200	0,1	0	24,9	97	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			28,62	25,62	94,00	825	0,10	0,38	28,94	6,08	135,23	214,26	506,00	10,01
полдник														
Булочка домашняя	769*	50	3,72	8,58	30	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
Конфета		9		0,10	6,93	28					2,60	0,68	1,32	0,12
итого:			5,12	8,78	56,40	344	0	0	80	1	47	29	61	1
Одиннадцатый день (пятница)														
всего			49,68	45,28	234,84	1788	0,18	0,83	113,02	8,65	374,83	272,39	779,06	14,90

Наименование блюда			Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
номер по СР	выход (гр)	Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
завтрак														
Макароны с сыром*	333*	19,2	13,7	33,3	373	0,08	0,25	1,16	0,58	178	63,81	137,5	1,82	
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
Вафли	20	2,38	9,68	12,32	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62	
ИТОГО:		25,87	23,90	92,15	765,00	0,09	0,29	2,20	1,07	198,13	73,39	195,84	3,46	
обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	0,54	4,26	1,92	63,00	0,03	0,62	0,15	1,00	7,52	13,53	10,52	0,45	
Суп картоф. с макарон. издел. с мясом птицы	103**	3,53	4,72	13,7	122	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85	
Плов	265**	18,7	23,4	32	429	0,19	0,1	5,7	1,62	31,1	54,3	232	2,1	
Компот из св. плодов	631*	0,16	0,16	17,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95	
Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
Фрукты свежие	100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2	
ИТОГО:		26,05	33,14	98,69	889,00	0,29	0,88	35,65	3,91	94,53	111,44	363,03	8,79	
полдник														
Ватрушка с творогом	741*	8,46	7,34	22	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8	
Чай с сахаром	685*	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87	
Фрукты свежие	100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2	
ИТОГО:		8,96	7,39	45,61	326,00	0,05	0,19	10,23	0,35	74,43	27,33	124,98	3,87	
всего		60,88	64,43	236,45	1980	0,43	1,36	48,08	5,33	367,09	212,16	683,85	16,12	
Двенадцатый день (суббота)														
завтрак														
Бутерброд с повидлом	2*	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30	
Каша молочная овсяная с маслом	302*	9,20	12,00	18,56	253	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32	
Какао с молоком	693*	4,90	5,00	32,50	190	0	0,141	1,16	0	113,1	0	0	0,93	
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
ИТОГО:		19,25	21,80	97,06	692	0,12	0,43	10,34	0,98	294,11	60,87	188,10	2,99	
обед														
Салат Бурячок	ТТК	0,99	2,47	2,37	44	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46	
Суп крестьянский с крупой со сметаной с мясом птицы	134*	5,3	6,74	7,3	111	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53	
Шницель рубленый с соусом	268**	15,38	18,1	8,1	223	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48	
Каша пшеничная вязкая	302*	5,32	4,89	20,5	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82	
Напиток Свежесть	ТТК	0,1	0	24,9	97	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66	
Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
ИТОГО:		29,91	32,80	87,77	812	0,63	0,30	16,77	6,76	100,96	63,09	238,92	5,19	
полдник														
Слойка с джемом	80	3,92	8,16	36,1	235	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	27	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2
Итого:			4,96	8,16	63,10	358	0,71	0,09	1,18	1,10	61,62	35,79	85,38
всего			54,12	62,76	247,93	1862	1,46	0,32	28,29	8,84	456,69	159,75	512,40
													9,57

При составлении меню использовались:

- * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год
- ** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2017 год
- *** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2002 год
- **** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2022 год
- ***** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 1997 год

Технолог

Бурцева Г.В.

Экономист по ценам

Некрасова И.Б.