

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет



Утверждаю:

Директор: Юшанова

07.09.2020г.

№ реп.	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества			Энерге ти- ческая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
68	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.07	7.81	19.39	168.71	0.20	0.07	0.15	0.33	0.67	139.39	136.8	27.93	0.54
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7.60	0.90	49.70	226.00									
117a	Какао-напиток на молоке	150	4.65	4.8	16.77	127.36	0.21	0.03	0.18	0.18	0.81	165.85	139.0 6	23.83	0.52
	Итого		17.32	13.51	85.86	522.07	0.41	0.1	0.33	0.51	1.48	305.24	275.8 6	51.76	1.06
	Обед														
36	Суп гороховый на курином бульоне	250	4.72	2.5	19.4	140.65	0.003	0.20	11.98	2.22	16.2 6	11.58	67.17	25.03	1.09
88	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14.20	7.45	6.61	150.06	0.07	0.1	0.1	0.12	6.4	38.58	162.0 2	39.86	0.74
75	Макароны с маслом	150	7.8	8.2	41.64	207.37	0.06	0.008	0.02	0.72	0	8.42	50.2	11.1	1.08
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	7.60	0.90	49.70	113.00									
132	Чай с сахаром	150	9	2.29	9.75	36.96	0	0	0.006	0.04	6	11.6	4.94	4.5	0.54
	Итого:		43.32	21.34	126.66	648.02	0.13	0.31	12.11	3.1	28.6	70.18	284.3 3	80.49	3.45
	Всего:		60.64	34.85	212.96	1170.0 9	0.543	0.41	12.44	3.61	30.1 2	375.42	560.1 9	132.25	4.51

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
70	Каша рисовая на сгущенном молоке	150	4.53	7.96	23.99	179.50	0.2	0.04	0.016	0.37	0.7	94.37	16.77	87.69	0.28
	Бутерброд со сгущенным молоком (вареное)														
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	7.6	0.90	49.70	113.00									
117а	Напиток кофейный на молоке	150	3.43	3.78	16.12	109	0.03	0.09	0.25	0.51	5.34	170.62	98.4	18.54	0.1
	Итого:		19.4	20.8	98.65	527.28	0.23	0.14	0.27	1.48	6.06	277.27	120.67	114.43	0.43
	Обед														
37	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	250	3.63	2.0	16.50	115.1	0.01	0.12	0.06	1.1	8.60	48.3	83.65	38.85	1..15

65	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	7.23	41.17	270.51	0.03	0.21	0.11	2.68	0	15.98	121.36	235.16	4.5
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	7.60	0.90	49.70	113.00									
96	Колбаса вареная «Молочная»	50	8.51	7.8	0.1	104.5	0	0	0.08	0	14.5	14.5	0	0	0.85
132	Компот из сухофруктов	150	1	0,2	20,20	92	0	0,02	0.02	0.04	6	11.6	4.94	4.5	2,8
	Итого:		38.39	27.9	121.72	728.76	0.04	0.34	0.53	4.25	46.74	106.54	240.03	296.75	8.32
	Всего:		57.79	48.70	220.37	1256.04	0.27	0.47	0.8	5.73	52.8	383.81	360.7	411.18	8.75

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Са	Р	Mg	Fe

						(ккал)									
	Завтрак														
77	Каша манная на сгущенном молоке	150	8.65	10.88	33.15	235.83	0.12	0.04	0.12	0.45	0.12	63.79	91.83	13.72	0.78
132	Чай с сахаром	150	9	2.29	9.75	36.96	0	0.0	0.006	0.04	6	11.6	4.94	4.5	0.54
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	7.60	0.90	49.70	113									
	Итого:		17.86	12.59	118.18	485.81	0.56	0.06	0.17	0.47	29.15	102.51	105.83	21.72	3.88
	Обед														
28	Борщ на курином бульоне со сметаной	250	3.85	2.17	6.77	81.22	0.03	0.09	10.05	1.32	14.97	88.71	190.83	37.17	1..32
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	7.60	0.90	49.70	113.00									
56	Пюре картофельное и кабачковая икра	150	4.34	6.24	10.72	123.9	0.12	0.14	14.04	1.28	4.18	73.44	31.12	109.34	0.98
86	Котлеты рыбные любительские	100	22.35	3.11	5.95	136.63	0.04	0.03	0.19	2.23	0.62	61.82	28.66	261.26	0.59
122	Сок фруктовый	150	2.78	0	20.22	80.58	0.	0.02	0.04	0.6	0.8	41.14	29.02	22.96	0.68
	Итого:		40.92	12.42	93.36	535.33	0.2	0.28	24.32	5.43	20.57	265.11	279.63	430.73	3.57
	Всего:		58.78	25.01	211.54	1021.14	0.76	0.34	24.49	5.9	49.72	367.62	385.46	452.45	7.45

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
33	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.95	6.75	15.48	140.38	0.19	0.03	0.1	0.24	0.67	79.5	90.58	17.44	0.34
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	7.6	0.90	49.7	113									
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	3.6	3.6	16.47	110.88	0.15	3.03	0.15	0.12	0.67	138.69	102.37	16.27	0.13
	Итого:		16.15	11.25	81.65	364.26	0.34	3.06	0.25	0.36	1.34	218.19	192.95	33.71	0.47
	Обед														
32	Рассольник на курином бульоне со сметаной	250	4.22	3.8	15.30	118.42	0.012	0.15	0.12	1.7	10.	63.9	214.2	43.56	1.32

										7	95		9		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	7.6	0.90	49.70	113.00									
72	Плов с мясом курицы	150	3.61	4.77	42.66	229.08	0.04	0.06	0.06	1.38	0.64	37.56	46.04	109.76	1.12
118	Кисель витаминизированный	150	0	0	19.6	60	0.50	0.6	0.6	6.5	30	9	2	0	0
	Итого:		17.35	19.55	135.15	650.72	0.55	0.85	0.85	10.47	89.94	166.79	299.76	173.9	3.24
	Всего:		33.5	30.8	216.8	1014.98	0.89	3.91	1.1	10.83	91.28	384.98	492.71	207.61	3.71

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Ca	Р	Mg	Fe

						(ккал)									
	Завтрак														
64	Яйцо вареное	150	15.7	18.12	6.42	187.39	0.44	0.08	0.6	0.3 2	0.3 6	201.64	303	28.8	2.64
	Бутерброд с повидлом														
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	7.60	0.9	49.7	113									
	Напиток какао витаминизированный	150	4.65	4.8	16.77	127.36	0.21	0.03	0.18	0.1 8	0.8 1	165.85	139.0 6	23.83	0.52
	Итого:		27.95	23.82	72.89	427.75	0.65	0.11	0.78	0.5	1.1 7	367.49	442.0 6	52.63	3.16
	Обед														
39	Суп – солянка на курином бульоне	250	5.16	0.75	12.54	76.5	0	0.24	0.21	2.6 1	21. 51	49.65	458.9 1	51.63	1.32
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	7.60	0.90	49.70	113.00									
132	Чай с сахаром	150	9	2.29	9.75	36.96	0	0.0	0.006	0.0 4	6	11.6	4.94	4.5	0.54
136	Ватрушки с творогом или картошкой	50	5.24	5.45	16.55	143.65	0.05	0.04	0.8	0.4 1	0.0 25	33.92	7.95	55.4	0.46
	Итого:		33.61	22.63	128.3	681.01	0.11	0.38	1.576	4.0 2	323 .34	140.18	565.8 1	144.15	4.75
	Всего:		61.56	46.45	201.1 9	1108.76	0.76	0.49	2.36	4.5 2	33. 51	507.67	1007. 87	196.78	7.91

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
137	Оладьи с фруктовым повидлом	100	7.25	4.95	33.77	201.05	0.03	0.14	0.16	1.25	1.81	75.7	119.41	28.93	1.45
117а	Напиток кофейный на молоке	150	3.43	3.78	16.12	109	0.03	0.09	0.25	0.51	5.34	170.62	98.4	18.54	0.1
	Итого:		11.29	9.34	65.02	378.03	0.06	0.23	0.44	1.76	32.18	271.04	217.81	47.47	1.86
	Обед														
42	Суп рыбный с консервами «Сайра»	250	10.17	2.6	16.65	150.85	0.007	0.1	0.1	2.77	8.02	107.92	54.4	164.02	1.3

65	Каша гречневая	150	8.55	7.23	41.17	270.51	0.03	0.21	0.11	2.68	0	15.98	121.36	235.16	4.5
108	Курица отварная	100	22.26	14.21	0	232.47	19.8	0.12	0.12	4.57	1.34	16.9	143.4	18.3	1.235
	Хлеб пшеничный 1сорт	50	7.60	0.90	49.70	113									
132	Компот из свежих плодов	150	1,3	0	29,89	116	0	0	0.006	0.04	8,3	37	12	12	2,4
	Итого:		57.58	27.23	117.27	803.79	19.84	0.43	0.34	10.06	15.36	152.4	324.1	421.98	7.58
	Всего:		68.87	36.57	182.29	1181.82	19.9	0.66	0.78	11.82	47.54	423.44	541.91	469.45	9.44

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергет и-	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-----------	---------------------------	---------------------	-------------------------	-------------------	----------------	-----------------------------------

			Б	Ж	У	ческая ценност ь (ккал)	А	В1	В2	РР	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
174	Каша кукурузная на сгущенном молоке	150	7.4 7	4.53	23.49	179.50	0.19	0.04	0.16	0.3 7	0.6 7	131.53	25.25	141.55	0.42
	Хлеб пшеничный 1 сорт,	50	7.6 0	0.90	49.7	113									
	Бутерброд со сгущенным молоком (вареное)														
	Чай с сахаром	150	9	2.29	9.75	36.96	0	0	0.006	0.0 4	6	11.6	4.94	4.5	0.54
	Итого:		27. 91	15.88	91.78	455.24	0.19	0.04	0.17	1.0 1	6.6 9	155.41	35.69	154.25	3.76
	Обед														
36	Суп домашний на курином бульоне	250	10. 62	10.86	19.4	182.80	0.02	0.16	0.14	3.5 2	4.1	29.1	170.2 8	46.32	2.36
2	Капуста тушеная	100	1.6 1	5.19	8.4	91.51	0	0.06	0.05	0.6 5	11	26.7	47.09	21.94	0.90
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	7.6 0	0.90	49.7	113.00									
100	Котлета «Здоровье»	100	15	12,25	8	202,5	0	0,07	0,16		0.5 5	38,19	0	0	1,35
130	Чай сладкий	150	1	0.2	20.20	69.00	0.	0.02	0.02	0.0 2	4	14	14	8	2.8

117 а	Какао-напиток на молоке	200	6.2	6.4	22.36	127.36	0.28	0.04	0.24	0.24	1.08	221.14	185.42	31.78	0.70
	Итого:		20.9	16.58	110.67	476.19	0.33	0.07	0.3	0.63	0.93	229.64	230.83	37.55	1.48
	Обед														
39	Суп овощной на курином бульоне	300	5.16	0.75	12.54	76.5	0	0.24	0.21	2.61	21.51	49.65	458.91	51.63	1.32
4	Икра из кабачков	100	1.9	8.9	7.7	119	0	0.02	0.05	0.4	7	41	37	15	0.7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7.60	0.90	49.70	113									
56	Пюре картофельное	200	4.34	6.24	10.72	123.9	0.12	0.14	14.04	1.28	4.18	73.44	109.34	31.12	0.98
107	Печень по-строгановски	100	14.4	5.78	3.55	121.51	6.47	0.1	1	4.92	0.52	28.1	205.06	20.05	4.63
132	Сок фруктовый	200	9	2.29	9.75	36.96	0	0	0.006	0.04	6	11.6	4.94	4.5	0.54
	Итого:		42.4	24.86	93.96	590.87	6.59	0.5	25.31	9.25	39.21	203.79	815.26	122.3	8.17
	Всего:		63.3	41.44	204.63	1067.06	6.92	0.57	15.61	9.88	40.14	433.43	1046.08	159.85	9.65

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
174	Каша «Геркулес» на сгущенном молоке	150	5.07	7.81	19.39	168.71	0.20	0.07	0.15	0.33	0.67	139.39	136.8	27.93	0.54
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	7.6	0.90	49.70	113.00									
1	Бутерброды с сыром	33	3.84	8.16	8.84	125.78	0.005	0.007	0.005	0.6	0.02	12.28	5.5	8.2	0.05
132	Чай с сахаром	150	12	3.06	13	36.96	0	0	0.006	0.04	6	11.6	4.94	4.5	0.54
	Итого:		28.51	19.93	90.93	444.45	0.2	0.71	0.16	0.97	6.69	163.27	147.24	40.63	1.13
	Обед														
32	Рассольник на курином бульоне со сметаной	250	4.22	3.8	15.3	118.42	0.12	0.15	0.12	1.77	10.95	63.9	214.29	43.56	1.32
16	Салат из морской капусты с маслом растительным	100	0.84	7.15	4.77	86.46	0.11	0.04	0.05	0.42	3.21	35.96	46.64	124.66	11.36
	Хлеб пшеничный 1 сорт	100	7.60	0.90	49.70	113.00									
75	Спагетти под красным соусом	150	7.8	8.2	41.64	207.37	0.06	0.008	0.02	0.72	0.0	8.42	50.2	11.1	1.08

90	Сосиска	100	11.64	4.46	8.032	116.68	0.03	0.07	0.07	0.6	0.85	44.92	158.87	33.6	0.66
118	Кисель витаминизированный	150	0	0	19.6	60	0.50	0.60	0.6	6.5	30	9	0	2	0
	Итого:		32.1	24.51	139.04	701.93	0.82	0.87	0.86	10.01	45.01	325.47	439.93	214.92	14.42
	Всего:		60.61	44.41	229.97	1146.38	1.02	1.58	1.02	10.98	51.7	488.74	587.17	255.55	5.55

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
33	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.95	6.75	15.48	140.28	0.25	0.03	0.1	0.24	0.67	79.5	90.58	17.44	0.34

	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	7.6	0.9	49.70	113									
130	Цикорий	150	1	0.2	20.20	69.0	0	0.02	0.02	0.02	4	14	14	8	2.8
	Итого:		13.55	7.85	85.38	322.28	0.25	0.05	0.12	0.26	4.67	93.5	104.58	25.44	3.14
	Обед														
30	Щи со сметаной курином бульоне	250	2.1	1.67	9.22	61.65	0.02	0.07	0.05	0.9	24.67	64.75	53.9	27	0.77
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	7.60	0.90	49.70	113									
138	Пирожки печеные с капустой или картошкой (сосиска в тесте)	50	3.41	4.95	14.74	124.59	0.04	0.035	0.5	0.42	0.66	23.46	36.21	7.41	0.43
122	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	0	0.02	0.04	0.6	0.8	41.14	22.96	28.02	0.68
	Итого:		33.88	27.17	143.16	844.84	0.2	0.46	0.86	7.56	26.35	216.02	511.78	265.36	8.88
	Всего:		47.43	35.02	228.54	1167.12	0.7	0.51	0.98	7.82	31.02	309.52	616.36	290.8	12.02