

|  |
| --- |
| **Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 209 | Яйца вареные | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 100,00 | 0,00 | 22,00 | 77,00 | 5,00 | 1,00 |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,45 | 0,00 | 54,00 | 0,02 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 182 | Каша молочная рисовая вязкая | 200 | 7,50 | 11,57 | 38,03 | 286,22 | 0,09 | 2,03 | 71,16 | 0,00 | 193,64 | 205,45 | 42,52 | 0,60 |
| 13.39 | Чай с сухофруктами | 200 | 0,31 | 0,01 | 12,22 | 50,17 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 17,40 | 11,85 | 7,50 | 1,08 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,44 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **515** | **20,67** | **21,25** | **79,87** | **593,37** | **0,24** | **2,24** | **210,16** | **0,60** | **381,24** | **435,70** | **82,87** | **4,41** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет) Обед** |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,84 | 3,61 | 4,96 | 55,68 | 0,01 | 3,99 | 0,00 | 0,00 | 21,28 | 24,38 | 12,42 | 0,79 |
| 87 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 134,68 | 0,23 | 5,81 | 0,00 | 0,00 | 38,30 | 87,18 | 35,30 | 2,03 |
| 54-22м-2020 | Рагу из птицы | 250 | 26,38 | 8,75 | 21,88 | 271,75 | 0,17 | 14,10 | 32,50 | 0,00 | 40,00 | 241,00 | 117,00 | 2,70 |
| 390 | Компот из свежих плодов (яблоки) | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 0,01 | 1,72 | 0,00 | 0,00 | 14,48 | 4,40 | 3,60 | 0,94 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,35 | 0,55 | 26,73 | 129,25 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 12,65 | 47,85 | 18,15 | 1,10 |
| ПР | Кондитерские изделия | 20 | 1,68 | 2,26 | 13,94 | 82,80 | 0,02 | 0,46 | 13,00 | 0,00 | 8,20 | 17,40 | 3,00 | 0,20 |
|  | **Итого** | **865** | **40,57** | **20,93** | **122,52** | **840,73** | **0,58** | **26,08** | **45,50** | **0,72** | **145,41** | **469,61** | **203,57** | **8,93** |
|  | **ИТОГО за день** | **1380** | **61,24** | **42,18** | **202,39** | **1434,10** | **0,82** | **28,32** | **255,66** | **1,32** | **526,65** | **905,31** | **286,44** | **13,34** |

|  |
| --- |
| **Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 182 | Каша молочная пшенная вязкая | 150 | 7,37 | 9,47 | 28,71 | 229,52 | 0,15 | 1,49 | 52,80 | 0,00 | 148,79 | 186,36 | 44,96 | 1,07 |
| 416 | Какао | 200 | 5,17 | 4,48 | 19,39 | 138,56 | 0,07 | 2,08 | 32,00 | 0,00 | 197,56 | 158,56 | 26,62 | 0,52 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 17,01 | 82,25 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | 0,70 |
| ПР | Йогурт 3,2% жирности | 150 | 7,50 | 4,80 | 5,25 | 94,20 | 0,06 | 0,90 | 30,00 | 0,00 | 183,00 | 144,00 | 22,50 | 0,15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **555** | **23,94** | **19,31** | **80,24** | **590,51** | **0,38** | **4,47** | **114,80** | **0,46** | **544,40** | **550,97** | **115,03** | **3,22** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет) Обед** |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,89 | 36,24 | 0,01 | 10,26 | 0,00 | 0,00 | 14,98 | 16,99 | 9,05 | 0,28 |
| 88 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,88 | 0,11 | 8,25 | 0,00 | 0,00 | 24,60 | 66,65 | 27,00 | 1,08 |
| 295 | Котлеты рубленые из птицы | 90 | 16,34 | 10,76 | 15,15 | 222,76 | 0,09 | 0,16 | 21,38 | 0,00 | 40,50 | 181,24 | 28,01 | 1,78 |
| 334 | Рис отварной с овощами | 200 | 4,62 | 6,61 | 41,74 | 244,95 | 0,06 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 17,40 | 110,80 | 39,00 | 0,89 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,26 | 0,01 | 6,64 | 27,66 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,56 | 9,54 | 6,84 | 0,81 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,30 | 117,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
|  | **Итого** | **880** | **30,33** | **23,00** | **123,67** | **822,96** | **0,40** | **22,67** | **21,38** | **0,65** | **134,04** | **476,12** | **140,50** | **7,01** |
|  | **ИТОГО за день** | **1435** | **54,26** | **42,31** | **203,91** | **1413,47** | **0,78** | **27,14** | **136,18** | **1,11** | **678,44** | **1027,0** | **255,53** | **10,23** |

|  |
| --- |
| **Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,24 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 182 | Каша молочная гречневая вязкая | 200 | 10,35 | 12,62 | 33,87 | 290,48 | 0,20 | 1,98 | 70,40 | 0,00 | 195,16 | 278,69 | 114,48 | 3,30 |
| 13.40 | Чай витаминный | 200 | 0,37 | 0,07 | 11,69 | 48,85 | 0,00 | 50,00 | 0,00 | 0,00 | 14,85 | 8,85 | 6,85 | 0,93 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,58 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| 338 | Фрукты свежие | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **610** | **14,89** | **21,05** | **84,85** | **588,41** | **0,33** | **66,98** | **110,40** | **0,49** | **250,31** | **364,74** | **154,13** | **8,93** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет) Обед** |
| 50 | Икра из кабачков | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,10 | 0,01 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 24,60 | 22,20 | 9,00 | 0,42 |
| 63 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,82 | 4,91 | 12,74 | 102,43 | 0,05 | 10,29 | 0,00 | 0,00 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 348 | Рыба в яйце запеченная | 100 | 16,95 | 8,20 | 3,10 | 154,00 | 0,01 | 1,70 | 6,80 | 0,00 | 30,40 | 231,80 | 31,95 | 0,60 |
| 312 | Картофельное пюре | 200 | 4,09 | 6,40 | 27,25 | 182,97 | 0,19 | 24,21 | 0,00 | 0,00 | 49,30 | 115,46 | 37,00 | 1,35 |
| 394 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113,01 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 31,82 | 15,40 | 6,00 | 1,25 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 29,16 | 141,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
|  | **Итого** | **900** | **30,85** | **25,80** | **119,46** | **833,48** | **0,41** | **40,80** | **6,80** | **0,78** | **204,80** | **537,69** | **144,10** | **7,18** |
|  | **ИТОГО за день** | **1510** | **45,74** | **46,85** | **204,31** | **1421,89** | **0,74** | **107,78** | **117,20** | **1,27** | **455,11** | **902,43** | **298,23** | **16,11** |

|  |
| --- |
| **Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 190 | Каша молочная овсяная с сухофруктами | 200 | 9,36 | 13,01 | 43,55 | 328,73 | 0,20 | 2,26 | 67,06 | 0,00 | 213,98 | 276,96 | 83,68 | 2,19 |
| 54-34гн-2020 | Чай фруктовый с яблоками | 200 | 0,24 | 0,05 | 10,45 | 43,21 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 13,77 | 9,32 | 7,08 | 1,04 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,58 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| ПР | Напиток "Снежок" 2,5% жирности | 150 | 4,05 | 3,75 | 16,20 | 114,75 | 0,05 | 1,35 | 30,00 | 0,00 | 181,50 | 141,00 | 22,50 | 0,15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **600** | **17,14** | **17,33** | **94,66** | **603,17** | **0,33** | **4,81** | **97,06** | **0,39** | **423,15** | **484,98** | **132,56** | **4,76** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет) Обед** |
| 1.60 | Салат "Здоровье" | 60 | 1,06 | 3,67 | 4,37 | 54,74 | 0,03 | 4,02 | 0,00 | 0,00 | 18,38 | 30,16 | 15,84 | 0,59 |
| 73 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,39 | 3,91 | 6,79 | 67,88 | 0,05 | 14,77 | 0,00 | 0,00 | 34,66 | 38,10 | 17,80 | 0,64 |
| 54-28м-2020 | Жаркое по-домашнему из филе птицы | 200 | 13,35 | 11,66 | 20,88 | 241,86 | 0,15 | 20,21 | 34,00 | 0,00 | 40,36 | 148,66 | 39,98 | 2,06 |
| 13.37 | Напиток витаминный | 200 | 0,48 | 0,15 | 18,59 | 77,63 | 0,02 | 80,00 | 0,00 | 0,00 | 13,10 | 14,26 | 5,56 | 0,57 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,30 | 117,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| ПР | Кондитерские изделия | 50 | 4,19 | 5,65 | 34,85 | 207,00 | 0,05 | 1,15 | 32,50 | 0,00 | 20,50 | 43,50 | 7,50 | 0,50 |
|  | **Итого** | **785** | **25,82** | **25,81** | **122,13** | **824,09** | **0,43** | **120,15** | **66,50** | **0,65** | **147,25** | **357,68** | **114,93** | **6,34** |
|  | **ИТОГО за день** | **1385** | **42,96** | **43,14** | **216,79** | **1427,26** | **0,76** | **124,96** | **163,56** | **1,04** | **570,40** | **842,66** | **247,49** | **11,10** |

|  |
| --- |
| **Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 209 | Яйца вареные | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 100,00 | 0,00 | 22,00 | 77,00 | 5,00 | 1,00 |
| 182 | Каша молочная пшенная вязкая | 150 | 7,37 | 9,47 | 28,71 | 229,52 | 0,15 | 1,49 | 52,80 | 0,00 | 148,79 | 186,36 | 44,96 | 1,07 |
| 414 | Кофейный напиток | 200 | 5,33 | 4,52 | 19,35 | 139,37 | 0,07 | 2,21 | 34,00 | 0,00 | 212,50 | 153,00 | 23,80 | 0,20 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,84 | 0,17 | 7,41 | 34,49 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 23,70 | 7,05 | 0,59 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,58 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| 338 | Фрукты свежие | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 62,16 | 0,04 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 15,40 | 12,60 | 3,08 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **575** | **21,57** | **19,61** | **84,07** | **599,04** | **0,37** | **17,70** | **186,80** | **0,39** | **417,84** | **481,56** | **103,31** | **6,54** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед** |
| 49 | Салат витаминный с кукурузой | 60 | 1,56 | 3,73 | 13,29 | 92,98 | 0,03 | 11,89 | 0,00 | 0,00 | 19,18 | 25,89 | 11,05 | 0,58 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 1,48 | 4,92 | 6,09 | 74,55 | 0,04 | 9,88 | 0,00 | 0,00 | 35,88 | 33,58 | 14,18 | 0,58 |
| 54-12м-2020 | Плов из отварной птицы | 250 | 19,20 | 19,46 | 46,06 | 436,21 | 0,06 | 1,48 | 42,63 | 0,10 | 35,59 | 179,16 | 33,10 | 1,84 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,26 | 0,01 | 6,64 | 27,66 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,56 | 9,54 | 6,84 | 0,81 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,35 | 0,55 | 26,73 | 129,25 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 12,65 | 47,85 | 18,15 | 1,10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **845** | **28,53** | **29,00** | **113,63** | **829,62** | **0,27** | **26,05** | **42,63** | **0,82** | **128,36** | **343,42** | **97,42** | **6,08** |
|  | **ИТОГО за день** | **1420** | **50,10** | **48,61** | **197,70** | **1428,66** | **0,64** | **43,75** | **229,43** | **1,21** | **546,20** | **824,98** | **200,73** | **12,62** |

|  |
| --- |
| **Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,12 | 10,86 | 0,20 | 99,00 | 0,00 | 0,00 | 60,00 | 0,15 | 3,60 | 4,50 | 0,00 | 0,03 |
| 54-3г-2020 | Макароны отварные с сыром | 200 | 10,53 | 9,60 | 38,13 | 281,07 | 0,07 | 0,05 | 51,07 | 0,00 | 168,00 | 133,33 | 14,67 | 1,07 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,43 | 26,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,76 | 8,00 | 6,00 | 0,77 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,44 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| ПР | Йогурт 3,2% жирности | 200 | 10,00 | 6,40 | 7,00 | 125,60 | 0,08 | 1,20 | 40,00 | 0,00 | 244,00 | 192,00 | 30,00 | 0,20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **655** | **24,01** | **27,26** | **71,20** | **626,19** | **0,21** | **1,25** | **151,07** | **0,67** | **436,56** | **372,63** | **63,87** | **2,87** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед** |
| 49 | Салат витаминный | 60 | 0,94 | 3,61 | 5,28 | 57,39 | 0,03 | 11,89 | 0,00 | 0,00 | 19,18 | 20,32 | 9,98 | 0,34 |
| 63 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,45 | 3,93 | 10,19 | 81,94 | 0,04 | 8,23 | 0,00 | 0,00 | 35,50 | 42,58 | 21,00 | 0,95 |
| 54-22м-2020 | Рагу из птицы | 250 | 26,38 | 8,75 | 21,88 | 271,75 | 0,17 | 14,10 | 32,50 | 0,00 | 40,00 | 241,00 | 117,00 | 2,70 |
| 608 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,76 | 99,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,72 | 7,70 | 0,03 | 0,06 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,87 | 105,75 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 10,35 | 39,15 | 14,85 | 0,90 |
| ПР | Кондитерские изделия | 35 | 2,93 | 3,96 | 24,40 | 144,90 | 0,04 | 0,81 | 22,75 | 0,00 | 14,35 | 30,45 | 5,25 | 0,35 |
|  | **Итого** | **820** | **36,94** | **21,03** | **123,18** | **829,74** | **0,40** | **35,03** | **55,25** | **0,59** | **134,60** | **428,60** | **182,21** | **6,47** |
|  | **ИТОГО за день** | **1475** | **60,96** | **48,29** | **194,38** | **1455,93** | **0,61** | **36,28** | **206,32** | **1,26** | **571,16** | **801,23** | **246,08** | **9,34** |

|  |
| --- |
| **Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 175 | Каша молочная "Дружба" | 200 | 7,54 | 12,07 | 25,87 | 242,27 | 0,16 | 2,15 | 73,00 | 0,00 | 206,65 | 216,77 | 45,87 | 0,84 |
| 416 | Какао | 200 | 5,17 | 4,48 | 19,39 | 138,56 | 0,07 | 2,08 | 32,00 | 0,00 | 197,56 | 158,56 | 26,62 | 0,52 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,44 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 338 | Фрукты свежие | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **610** | **17,59** | **17,77** | **89,28** | **587,41** | **0,38** | **19,23** | **105,00** | **0,52** | **444,41** | **458,23** | **108,59** | **6,24** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед** |
| 67 | Винегрет | 60 | 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,08 | 0,03 | 5,78 | 0,00 | 0,00 | 18,74 | 25,96 | 11,72 | 0,50 |
| 87 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,74 | 0,18 | 4,65 | 0,00 | 0,00 | 30,64 | 69,74 | 28,24 | 1,62 |
| 274 | Азу | 125 | 7,72 | 7,78 | 6,08 | 125,18 | 0,08 | 4,63 | 0,00 | 0,00 | 18,20 | 92,76 | 19,08 | 1,19 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,80 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
| 394 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113,01 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 31,82 | 15,40 | 6,00 | 1,25 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,44 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
|  | **Итого** | **805** | **26,83** | **24,86** | **124,18** | **827,78** | **0,62** | **15,46** | **0,00** | **0,52** | **133,92** | **489,99** | **228,17** | **11,09** |
|  | **ИТОГО за день** | **1415** | **44,42** | **42,63** | **213,46** | **1415,19** | **1,00** | **34,69** | **105,00** | **1,04** | **578,33** | **948,22** | **336,76** | **17,33** |

|  |
| --- |
| **Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,45 | 0,00 | 54,00 | 0,02 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 182 | Каша молочная рисовая вязкая | 200 | 7,50 | 11,57 | 38,03 | 286,22 | 0,09 | 2,03 | 71,16 | 0,00 | 193,64 | 205,45 | 42,52 | 0,60 |
| 54-34гн-2020 | Чай фруктовый с яблоками | 200 | 0,24 | 0,05 | 10,45 | 43,21 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 13,77 | 9,32 | 7,08 | 1,04 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 0,84 | 0,17 | 7,41 | 34,49 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 23,70 | 7,05 | 0,59 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,58 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| ПР | Йогурт 3,2% жирности | 200 | 10,00 | 6,40 | 7,00 | 125,60 | 0,08 | 1,20 | 40,00 | 0,00 | 244,00 | 192,00 | 30,00 | 0,20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **660** | **24,43** | **22,94** | **77,47** | **614,02** | **0,27** | **4,54** | **150,16** | **0,47** | **595,56** | **531,57** | **101,80** | **3,18** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед** |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,84 | 3,61 | 4,96 | 55,68 | 0,01 | 3,99 | 0,00 | 0,00 | 21,28 | 24,38 | 12,42 | 0,79 |
| 73 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,39 | 3,91 | 6,79 | 67,88 | 0,05 | 14,77 | 0,00 | 0,00 | 34,66 | 38,10 | 17,80 | 0,64 |
| 294 | Биточки рубленые из птицы | 90 | 16,34 | 10,76 | 15,15 | 222,76 | 0,09 | 0,16 | 21,38 | 0,00 | 40,50 | 181,24 | 28,01 | 1,78 |
| 312 | Картофельное пюре | 200 | 4,09 | 6,40 | 27,25 | 182,97 | 0,19 | 24,21 | 0,00 | 0,00 | 49,30 | 115,46 | 37,00 | 1,35 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,60 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 1,60 | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,35 | 0,55 | 26,73 | 129,25 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 12,65 | 47,85 | 18,15 | 1,10 |
|  | **Итого** | **835** | **29,69** | **25,56** | **121,09** | **833,11** | **0,52** | **51,13** | **21,38** | **2,32** | **208,89** | **490,43** | **147,48** | **7,23** |
|  | **ИТОГО за день** | **1495** | **54,12** | **48,49** | **198,56** | **1447,13** | **0,79** | **55,67** | **171,54** | **2,79** | **804,45** | **1022,0** | **249,28** | **10,41** |

|  |
| --- |
| **Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 190 | Каша молочная овсяная с сухофруктами | 200 | 9,36 | 13,01 | 43,55 | 328,73 | 0,20 | 2,26 | 67,06 | 0,00 | 213,98 | 276,96 | 83,68 | 2,19 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,43 | 26,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,76 | 8,00 | 6,00 | 0,77 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 17,01 | 82,25 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | 0,70 |
| 389 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке 0,2 | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,60 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 1,60 | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **655** | **14,45** | **13,58** | **102,27** | **589,08** | **0,34** | **10,26** | **67,06** | **2,06** | **280,79** | **383,01** | **130,63** | **4,84** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед** |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,89 | 36,24 | 0,01 | 10,26 | 0,00 | 0,00 | 14,98 | 16,99 | 9,05 | 0,28 |
| 99 | Суп из овощей | 200 | 1,27 | 3,99 | 7,32 | 70,26 | 0,06 | 8,30 | 0,00 | 0,00 | 27,88 | 39,42 | 16,60 | 0,62 |
| 325 | Фрикадельки из птицы, тушенные в соусе | 120 | 15,93 | 9,73 | 10,77 | 194,37 | 0,07 | 0,46 | 19,35 | 0,00 | 47,28 | 149,52 | 23,56 | 1,28 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 4,87 | 7,17 | 48,91 | 279,60 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,83 | 81,27 | 21,79 | 0,71 |
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 200 | 0,60 | 0,20 | 15,28 | 65,30 | 0,01 | 80,00 | 98,04 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 3,00 | 0,50 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,58 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
|  | **Итого** | **860** | **28,63** | **23,89** | **125,44** | **831,22** | **0,33** | **99,02** | **117,39** | **0,39** | **127,37** | **395,30** | **107,40** | **5,94** |
|  | **ИТОГО за день** | **1515** | **43,08** | **37,47** | **227,70** | **1420,30** | **0,66** | **109,28** | **184,45** | **2,45** | **408,16** | **778,31** | **238,03** | **10,78** |