

Возрастная категория: 7-10 лет.

День: вторник 1 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
112/2008г	Омлет натуральный	150	15,00	25,05	2,85	296,85	0,08	0,0	0,32	0,705	81,00	289,50	16,50	3,15
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		400	19,05	25,45	41,60	471,65	0,13	0,0	0,315	1,26	103,00	326,00	29,50	4,5
ОБЕД														
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	131,52	0,13	4,60	0,01	0,0	58,24	119,71	33,62	1,71
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,35	0,06	0,0	0,0	2,25	36,00	159,00	25,50	3,15
63/2008г	Гуляш	100	13,90	11,50	4,00	175,10	0,12	0,90	0,0	0,60	17,00	146,00	22,00	1,60
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
150/2008г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,0	0,0	38,40	153,60	0,0	0,0	0,0	0,0	9,30	8,84	0,0	0,06
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700	27,96	22,53	120,24	795,57	0,37	5,50	0,01	3,40	130,54	466,05	105,62	7,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,01	47,98	161,84	1267,22	0,50	5,50	0,33	4,66	233,54	792,05	135,12	11,57

Возрастная категория: 7-10 лет.

День: среда 1 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
130/2008г	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,6	5,25	38,70	216,45	0,03	0,0	0,0	1,50	15,00	76,50	27,00	0,60
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		400	10,15	8,45	85,85	460,05	0,31	1,30	0,02	2,05	150,78	199	65,50	1,28
ОБЕД														
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем с/с	250	2,80	8,70	13,90	145,10	0,05	10,80	0,0	0,80	58,00	200,00	30,00	1,30
106/2013г	Каша пшеничная вязкая	150	5,1	6,75	24,90	180,75	0,02	0,27	0,0	0,0	115,65	36,23	31,80	1,49
84/2008г	Рыба тушеная в томате с овощами	90	22,32	23,94	5,49	326,7	0,03	0,0	0,0	9,20	36,00	224,00	40,00	1,60
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60	0,07	0,0	0,0	0,66	12,00	39,00	29,40	0,66
251/2013г	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	0,90	0,0	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ИТОГО ЗА ОБЕД:		750	35,00	40,03	97,87	891,75	0,17	11,97	0,00	10,74	235,83	503,63	136,34	6,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,15	48,48	183,72	1351,8	0,48	13,27	0,02	12,79	386,61	702,63	201,84	7,28

Возрастная категория: 7-10 лет.

День: четверг 1 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
121/2008г	Каша гречневая на молоке (вязкая)	170	5,10	7,99	26,35	197,71	0,136	0,0	0,0	1,53	20,40	122,40	83,30	2,72
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		420	9,15	8,39	65,10	372,51	0,19	0	0	2,08	42,40	158,90	113,80	4,07
ОБЕД														
65/2013г	Суп картофельный с клёцками	200	1,68	2,68	9,70	69,64	0,0	1,48	0,92	0,08	66,00	11,30	5,72	0,62
92/2008г	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	17,28	142,47	0,15	5,55	0,04	0,15	40,50	84,00	30,00	1,05
100	Суфле из птицы	100	15	19,9	4,56	333,73	0,17	0,20	0,07	1,80	35,59	3,44	49,97	0,59
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,00	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700	24,28	29,73	87,69	791,84	0,40	7,96	1,03	3,09	184,57	154,68	127,65	3,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														
			33,43	38,12	152,79	1164,35	0,59	7,96	1,03	5,17	226,97	313,58	241,45	7,58

Возрастная категория: 7-10 лет.

День: пятница 1 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
73	Каша рисовая вязкая с маслом	150	3,6	5,55	27,15	168,1	0,09	1,60	0,07	2,00	85,00	0,00	22,40	0,90
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		400	10,15	8,75	74,30	411,7	0,365	2,90	0,09	2,55	220,78	122,5	60,9	1,58
ОБЕД														
62/2013г	Суп картофельный с крупой	200	1,78	2,38	11,30	73,74	0,0	0,92	0,02	0,0	37,72	109,40	14,18	0,71
259/2017	Жаркое по домашнему из говядины	200	19,04	21,57	15,88	328,23	0,41	28,14	0	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,044	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	19,60	0,44
342/2017	Компот из свежих яблок	200	4,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ИТОГО ЗА ОБЕД:		640	28,06	24,43	70,86	593,97	0,46	30,86	0,02	2,06	88,51	424,73	94,20	5,79
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38,21	33,18	145,16	1005,67	0,83	33,76	0,11	4,61	309,29	547,23	155,1	7,37

Возрастная категория: 7-10 лет.

День: суббота 1 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
125	Каша манная молочная жидкая с маслом	150	4,4	6,3	21,8	157,2	0,06	1,03	0,07	2,20	100,72	92,26	15,33	0,30
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
149/2008г	Какао с молоком	200	9,80	10,00	45,00	190,00	0,12	1,08	0,08	0,80	344,40	356,80	49,60	2,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		400	18,05	16,70	91,55	465,20	0,24	2,11	0,15	3,55	455,12	481,56	71,93	2,85
ОБЕД														
43/2004г	Салат из отварной свеклы	100	1,12	6,80	6,40	88,00	1,01	7,25	0,00	0	29,72	0,00	16,13	1,04
92/2008г	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	17,28	142,47	0,15	5,55	0,04	0,15	40,50	84,00	30,00	1,05
268/2017	Котлета мясная рубленая	90	8,05	9,19	7,77	151	0,04	0,38	10,1	0,93	13,98	92,19	18,24	1,45
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,04	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:		580	15,7	23,06	66,45	537,87	1,24	15,38	10,14	1,52	108,20	210,19	75,97	4,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														
			33,75	39,76	158,00	1003,07	1,48	17,49	10,29	5,07	563,32	691,75	147,90	7,63

Возрастная категория: 7-10лет.

День: понедельник 2 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
129/2008г	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	170	5,27	8,16	22,61	184,96	0,12	0,0	0,0	1,87	32,30	119,00	49,30	1,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
130-2013	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	6,1	0,24	91,59	118,98	17,37	0,86
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	17,06	13,6	79,22	507,52	0,276	0,0	6,1	3,22	159,89	337,68	115,97	5,13
ОБЕД														
60/2013г	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	200	1,74	4,10	13,28	96,98	0,09	8,38	0,0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,90
97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	217,35	0,06	0,0	0,0	2,25	36,00	159,00	25,50	3,15
181/2013г	Шницель из говядины	100	17,50	24,9	9,00	330,1	0,07	0,0	0,01	1,10	18,00	151,00	28,00	1,60
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
267/2013г	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,70	87,80	0,01	100,00	0,0	0,0	13,20	2,13	2,67	0,53
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700	29,01	35,82	102,98	850,23	0,29	108,38	0,0	6,25	106,35	401,36	104,85	6,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,07	49,42	182,20	1357,75	0,56	108,38	6,11	9,47	266,24	739,04	220,82	11,86

Возрастная категория: 7-10 лет.

День: вторник 2 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
76	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,1	6,3	28,05	134,77	0,11	0,97	0,07	2,2	89,9	180,45	123,45	0,52
149/2008г	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Какао с молоком	200	9,80	10,00	45,00	389,20	0,12	1,08	0,08	0,80	344,40	356,80	49,60	2,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		400	18,75	16,70	97,80	641,97	0,29	2,05	0,15	3,55	444,3	569,75	197,55	3,07
ОБЕД														
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	220	1,76	3,78	8,80	76,30	0,06	15,78	0,0	0,80	65,00	185,00	25,00	0,83
гтк	Плов из говядины	180	20,17	30,48	31,9	401,26	0,17	1,50	0,16	2,40	39,80	0,58	52,00	5,25
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ИТОГО ЗА ОБЕД:		650	26,38	34,66	96,85	723,56	0,31	18,01	0,16	4,26	147,28	241,52	118,96	7,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,13	51,36	194,65	1365,53	0,59	20,06	0,31	7,81	591,58	811,27	316,51	10,40

Возрастная категория: 7-10 лет.

День: среда 2 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
127/2008г	Каша пшённая молочная жидкая	150	5,25	6,9	25,05	183,3	0,12	0,0	0,0	1,2	21,00	84,00	31,50	1,05
	Бутерброд с маслом	50	1,778	7,53	0,385	76,44	0,05	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	1,05
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		400	7,328	14,432	40,64	321,74	0,17	2,20	0	1,75	47	124,5	62	2,90
ОБЕД														
46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2,00	16,80	94,48	0,00	1,85	1,15	0,1	82,50	14,13	7,15	0,78
120/2013г	Пюре из бобовых с маслом	150	18,90	6,375	27,72	243,86	0,35	0,0	0,0	0,75	70,50	160,50	63,00	4,95
191/2013г	Голубцы "Уралочка"	90	7,94	15,9	11,40	220,455	0,06	0,0	0,01	0,99	16,20	135,90	25,20	1,44
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60	0,066	0,0	0,0	0,66	12,00	39,00	29,40	0,66
	Сок фруктовый	200	1,00	4,20	20,20	122,60	0,02	4,0	0,0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700	34,78	28,955	105,82	822,99	0,49	5,85	1,16	2,70	195,20	363,53	132,75	10,63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														
			42,11	43,39	146,45	1144,73	0,66	8,05	1,16	4,45	242,20	488,03	194,75	13,53

Возрастная категория: 7-10 лет.

День: четверг 2 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,8	9,00	33,20	241,00	0,02	0,36	0,0	0,0	154,20	48,30	42,40	1,98
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
154/2008	Компот из изюма	200	4	4	27,4	106	0	0,9	0	0	20,4	0	12,8	0,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		450	14,65	13,4	85,35	465	0,08	1,26	0	0,55	184,6	80,8	79,7	3,33
ОБЕД														
60/2013г	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	200	2,34	8,10	13,88	137,78	0,09	8,38	0,0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,90
304-2017	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	210,1	0,0	0,0	27,0	0,6	2,6	61,5	19,0	0,5
239-2017	Тефтели рыбные	90	6,61	6,44	9,41	122	0,06	1,15	14,8	0	51,05	97,9	16,28	0,5
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60	0,066	0,0	0,0	0,66	12,00	39,00	29,40	0,66
267/2013г	Напиток из подов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83	0,01	24,00	0,0	0,0	13,20	2,13	2,67	0,53
ИТОГО ЗА ОБЕД:		700	17,64	20,71	106,86	684,32	0,26	33,53	41,80	3,61	108,01	257,26	91,54	3,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			32,29	34,11	192,21	1149,32	0,33	34,79	41,80	4,16	292,61	338,06	171,24	6,45

Возрастная категория: 7-10 лет.

День: пятница 2 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
125	Каша манная молочная жидкая с маслом	150	4,40	6,30	21,80	157,2	0,06	1,03	0,07	2,20	100,72	92,26	15,33	0,30
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		400	10,95	9,5	68,95	400,8	0,34	2,33	0,09	2,75	236,5	214,76	53,83	0,98
ОБЕД														
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,80	8,70	13,90	145,10	0,05	10,80	0,0	0,80	58,00	200,00	30,00	1,30
92/2008г	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	17,28	142,47	0,15	5,55	0,04	0,15	40,50	84,00	30,00	1,05
	Тефтель "Ежик"	50	11,5	12,91	14,9	221,79	0,06	0,9	39,0	0,55	43,90	106,70	21,60	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:		690	20,29	28,80	77,64	650,92	0,327	17,20	39,04	2,06	168,40	457,90	106,40	5,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														
			31,24	38,30	146,59	1051,72	0,66	19,53	39,13	4,81	404,90	672,66	160,23	6,65

Возрастная категория: 7-10 лет.

День: суббота 2 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
129/2008г	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	150	4,65	7,2	19,95	163,2	0,11	0,0	0,0	1,65	28,50	105,00	43,50	1,20
	Бутерброд с сыром	50	3,48	8,32	17,2	157,60	0,06	0,0	0,0	0,55	80,00	0,00	0,00	0,5
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		400	8,33	15,52	51,15	377,60	0,16	0	0	2,2	120,5	109	49,5	2,5
ОБЕД														
	Салат из квашенной капусты	100	1,58	5,00	7,66	82,00	0,0	1,69	0	1,77	52,50	99,00	23,70	0,36
103/2013г	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	6,12	56,88	325,08	0,144	0,0	0,0	1,62	21,60	129,60	88,20	2,88
197/2013г	Колбаса отварная	100	3,9	2,5	16,9	105,7	0,04	0,76	0,02	0,00	97,30	82,90	15,43	0,47
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:		530	18,57	9,02	112,53	605,58	0,239	0,76	0,02	2,17	140,9	249	134,13	4,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			26,90	24,54	163,68	983,18	0,40	0,76	0,02	4,37	261,40	358,00	183,63	7,20

