

Понедельник															
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак															
302	Салат "Прелесть"	60	100	1,7	1,3	16,5	84,5	0,01	1,9	0	0	41,4	0,99	44,3	63,4
					2,83	2,17	27,5	140,83	0,017	3,17	0	0	69	1,65	73,83
297	Суп молочный с макаронными изделиями	200	200	5,71	5,21	18,84	145,2	0,06	108,48	0	0,18	0,32	0,51	7,46	45,57
1	Бутерброд с маслом	40	40	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0	0,05	0,05	52,2	0,65	8,9	0
278	Напиток из шиповника	200	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0	24			13,2	0,53	2,13	2,67
	Фрукты по сезонности	200	200	3	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			12,84	15,58	96,58	549,6	0,2	154,4	5,05	0,43	123,12	1202,68	71,79	122,64
				13,97	16,45	107,58	605,93	0,207	155,7	5,05	0,43	150,72	1203,34	101,32	164,94
Обед															
15	Нарезка из свежей капусты с огурцом	60	80	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	78,6	0,3	11,21	0,44	8,2	0,396
					0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	131	0,5	18,68	0,74	13,67
	Борщ куриный с фасолью	250	250	9,3	7,27	11,92	132,4	0,12	11,3	0,14	2,37	52,6	1,34	38,84	115,8
					9,3	7,27	11,92	132,4	0,12	11,3	0,14	2,37	52,6	1,34	38,84
171	Гречка по-купечески	150	200	8,62	6,09	38,64	243,75	0	0	1,16	2,57	14,7	1,2	1,43	22,16
					11,5	8,12	51,52	325	0	0	1,54	3,42	19,6	1,6	1,9
639	Компот из сухофр.	200	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	0,96	19,6	52,6
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Итого			33,84	19,37	109,77	667,67	0,475	30,81	80,02	7,005	169,71	5,74	109,07	319,956
					37,11	23,86	124,14	778,6	0,495	37,51	132,8	8,055	182,08	6,44	115,01
Полдник															
278	Кисель	200	200			15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	0	2	15,8
469	Булочка "Домашняя"	60	60	3,64	6,26	26,96	179	0,06				13,7	0,65		
	Итого			3,64	6,26	42,26	228,6	0,08	5,6	0,03	0	16,9	0,65	2	15,8
	Всего			50,32	41,21	248,61	1445,87	0,755	190,8	85,1	7,435	309,73	1209,07	182,86	458,396

				54,72	46,57	273,98	1613,13	0,782	198,8	137,9	8,485	349,7	1210,43	218,33	508,347
Вторник															
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак															
	Манник со сгущ. молоком	150	150	10,3	19,72	57,76	373,8	0,1	0,88			202,44	0,66		0
15	Сыр (порциями)	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52		176	0,2	7	100
	Чай Каркаде с яблоком	200	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02		225	36,84	198,16	
	Фрукты по сезонности	200	200	3	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			26,96	28,1	116,78	679,26	0,21	28,36	57,02		619,44	1237,7	214,16	111
Обед															
43	Нарезка из свежих капусты с морковью	60	100	1,2	2,7	5,5	51	0,01	3,25	0	1	54,3	0,16	7,4	86
					2	4,5	9,17	85	0,01	4,35	0	1,2	57,2	0,41	7,4
103	Суп паутинка с куриным мясом	200	250	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	0	19,68	0,87	21,6	53,32
					2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,6	1,09	27
492	Плов с курицей	150	200	14,5	13,86	25,09	285	0,18	0,28	0,08	1,69	71,2	1,24	43,2	64,7
					17,8	18,48	33,46	380	0,2	0,52	0,1	2,34	80,9	1,82	56,8
639	Компот из сухофр.	200	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	0,96	19,6	52,6
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Всего			33,18	21,15	101,27	666,8	0,605	19,58	0,2	4,455	236,38	5,03	132,8	385,62
	Итого			37,82	28,14	116,74	816,75	0,645	22,57	0,22	5,305	253,9	4,28	151,8	383,55
полдник															
693	Какао с молоком	200	200	4,62	4,02	43,8	177,56	0,05	2,06	0,01	0,17	158,7	0,67	15,2	126,2
469	Булочка "Московская"	60	60	3,64	6,26	26,96	179	0,06				13,7	0,65		
	Итого			8,26	10,28	70,76	356,56	0,11	2,06	0,01	0,17	172,4	1,32	15,2	126,2
	Всего			68,4	59,53	288,81	1702,62	0,925	50	57,23	4,825	1028,22	1244,05	362,16	622,82
				73,04	66,52	304,28	1852,57	0,965	52,99	57,25	5,675	1045,74	1243,3	381,16	620,75

Четверг

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак															
223	Запеканка творожная	150	200	27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	0	226,4	0,84	48,92	344,91
					30,93	22,89	36	310,66	0,1	0,82	0,37	0	251,55	0,93	54,36
692	Кофейный напиток	200	200	2,24	2,1	25,03	118,8	0,02	0,45	0,08	0,05	69,2	0,36	6	168
1	Бутерброд с маслом	40	40	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0	0,05	0,05	52,2	0,65	8,9	0
	Фрукты по сезонности	200	200	3	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			35,11	28,9	101,47	645,5	0,24	21,19	5,46	0,3	363,8	1201,85	72,82	523,91
				38,2	33,79	105,07	676,56	0,25	21,27	5,5	0,3	388,95	1201,94	78,26	562,23
Обед															
51	Салат из свеклы с черносливом	60	100	0,85	3,65	8,36	56,34	0,05	5,7	0,01	0,23	21,09	0,5	18,6	65,2
					1,42	6,09	10,2	93,9	0,07	9,5	0,02	0,41	35,15	0,6	33,9
103	Суп вермишелевый с куриный	250	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,6	1,09	27	66,65
					2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,6	1,09	27
694	Картофельное пюре с подливом	180	200	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6		44,37	1,21	33,3	103,91
					4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34		49,3	1,34	37
462	Котлета мясная	80	80	8,8	13,06	9,66	191,33	0,02	0,36	0,09	1,53	12,6	0,41	15,03	189
639	Компот из сухофр.	200	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	0,96	19,6	52,6
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Итого			31,34	27,63	116,66	764,12	0,665	45,56	30,82	3,525	193,86	5,97	154,53	606,36
				32,32	30,71	121,23	819,98	0,705	51,78	34,23	3,705	212,85	6,2	173,53	630,71
Полдник															
685	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50			0,26	0,04	3	4
274	Булочка с яблоком	70	70	4,6	7,5	26,2	202,6		0,6			4	300	9	
	Итого			4,7	7,52	36,1	237,6	0,05	50,6	0	0	4,26	300,04	12	4

	Всего			74,24	64,05	254,23	1647,22	0,955	117,4	36,28	3,825	561,92	1507,86	239,35	1134,27
				75,22	72,02	262,4	1734,14	1,005	123,7	39,73	4,005	606,06	1508,18	263,79	1196,94
Среда															
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Fe	Мg	P
Завтрак															
209	Морковь тертая с яблоком	60	100	1,7	1,3	16,5	84,5	0,01	1,9	0	0	41,4	0,99	44,3	63,4
				2,83	2,17	27,5	140,83	0,017	3,17	0	0	69	1,65	73,83	105,7
4	Каша овсянная с маслом	200	200	8,16	9,84	47,8	264	0,2	0,5	0,12	0,03	142,3	1,66	14,6	101,3
	Бутерброд с сыром	40	40	2,34	5,6	16,92	131,6	0,04	0,03	0,07	0,51	201	0,46	17,42	80,6
377	Чай с лимоном	200	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02		225	36,84	198,16	
	Фрукты по сезонности	200	200	3	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			24,22	19,22	140,24	712,76	0,35	29,77	5,21	0,74	625,7	1239,95	283,48	256,3
				25,35	20,09	151,24	769,09	0,357	31,04	5,21	0,74	653,3	1240,61	313,01	298,6
Обед															
43	Нарезка из свежей капусты и яблока	60	100	1,2	2,7	5,5	51	0,01	3,25		1	54,3	0,16	7,4	86
				2	4,5	9,17	85	0,01	4,35		1,2	57,2	0,41	6,9	195
88	Щи рыбные	250	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,05	18,46	0	0	43,33	0,8	22,25	47,63
				1,75	4,89	8,49	84,75	0,05	18,46	0	0	43,33	0,8	22,25	47,63
40	Макароны отварные	200	200	7,14	0,74	25,6	209,9	0,07		0,04	1,32	12	1,41	27,47	189
				7,14	0,74	25,6	209,9	0,07		0,04	1,32	12	1,41	27,47	189
591	Гуляш из курицы/говядины	80	80	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28			24,36	2,32	26,01	194,69
639	Компот из сухофр.	200	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	0,96	19,6	52,6
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Итого			25,42	10,65	96,56	592,65	0,455	31,16	0,16	4,085	200,83	5,13	117,72	504,23
				26,22	12,45	100,23	626,65	0,455	32,26	0,16	4,285	203,73	5,38	117,22	613,23
ПОЛДНИК															
693	Какао с молоком	200	200	4,62	4,02	43,8	177,56	0,05	2,06	0,01	0,17	158,7	0,67	15,2	126,2
	Пряник	60	60	3,64	6,26	26,96	179	0,06				13,7	0,65		
	Итого			8,26	10,28	70,76	356,56	0,11	2,06	0,01	0,17	172,4	1,32	15,2	126,2
	Всего			57,9	40,15	307,56	1661,97	0,915	62,99	5,38	4,995	998,93	1246,4	416,4	886,73

				59,83	42,82	322,23	1752,3	0,922	65,36	5,38	5,195	1029,43	1247,31	445,43	1038,03
--	--	--	--	-------	-------	--------	--------	-------	-------	------	-------	---------	---------	--------	---------

Пятница

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества		
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Fe	Mg P

Завтрак

1	Бутерброд с маслом	40	40	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05		0,05	0,05	52,2	0,65	8,9	
207	Макароны с сыром	200	200	9,56	8,58	39,24	272	0,07	0	0,04	1,32	12	1,41	27,47	189
278	Напиток из шиповника	200	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0	24			13,2	0,53	2,13	2,67
	Фрукты по сезонности	200	200	3	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			14,99	17,65	100,48	591,9	0,2	44	5,09	1,57	93,4	1202,59	47,5	202,67

Обед

	Салат "Витаминный"	60	80	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	78,6	0,3	11,21	0,44	8,2	0,396
				0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	131	0,5	18,68	0,74	13,67	0,667
132	Рассольник "Ленинградский" с пер.	200	250	12,6	25,6	11,9	125,5	0,08	6,25	0,01	0,12	23,7	0,86	20,72	89,5
				15,3	28,9	14,87	156,8	0,1	7,82	0,02	0,12	29,7	1,32	25,9	161,4
436	Жаркое из курицы подомашнему	150	200	7,33	12,3	14,91	284,6	0,08	5,38	0,18	0,64	13,12	1,64	17,4	223
				9,78	14,1	19,88	326,2	0,11	7,17	0,22	0,8	17,5	2,19	35,2	278
639	Компот из сухофр.	200	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	0,96	19,6	52,6
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Итого			35,85	43,91	86,02	701,62	0,515	31,14	78,91	2,825	139,23	5,7	106,92	494,496
				41,39	51,47	95,45	804,2	0,585	41,2	131,4	3,185	157,08	7,01	135,37	621,667

полдник

693	Какао с молоком	200	200	4,62	4,02	43,8	177,56	0,05	2,06	0,01	0,17	158,7	0,67	15,2	126,2
401	Ватрушка	60	60	3,64	6,26	26,96	179	0,06				13,7	0,65		
	Итого			8,26	10,28	427,32	356,56	2,17	2,07	0,18	172,57	173,72	16,52	141,4	126,2
	Всего			59,1	71,84	613,82	1650,08	2,885	77,21	84,18	176,965	406,35	1224,81	295,82	823,366
				64,64	79,4	623,25	1752,66	2,955	87,27	136,6	177,325	424,2	1226,12	324,27	950,537

Понедельник

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Fe	Mg	P

Завтрак

302	Салат "Прелесть"	60	100	1,7	1,3	16,5	84,5	0,01	1,9	0	0	41,4	0,99	44,3	63,4
				2,83	2,17	27,5	140,83	0,017	3,17	0	0	69	1,65	73,83	105,7
	Бутерброд с сыром	40	40	2,34	5,6	16,92	131,6	0,04	0,03	0,07	0,51	201	0,46	17,42	80,6
4	Каша молочная пшеничная	200	200	6,2	8,6	42,7	284,3	0,1	0,19	0,05	0,7	122,98	0,01	32,49	72,3
	Фрукты по сезонности	200	200	3	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
685	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50			0,26	0,04	3	4
	Итого			16,17	17,89	157,12	794,23	0,297	75,29	5,12	1,41	450,64	1203,15	180,04	337
				16,17	17,89	157,12	794,23	0,297	75,29	5,12	1,41	450,64	1203,15	180,04	337

Обед

43	Нарезка из свежих капусты с огурцом	60	100	1,2	2,7	5,5	51	0,01	3,25	0	1	54,3	0,16	7,4	86
				2	4,5	9,17	85	0,01	4,35	0	1,2	57,2	0,41	6,9	195
103	Суп вермишелевый куриный	250	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,6	1,09	27	66,65
				2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,6	1,09	27	66,65
197	Гороховое пюре	200	200	6,4	10,4	45,76	302,72		43,5			36	2,4	66	
				6,4	10,4	45,76	302,72		43,5			36	2,4	66	
279	Голубцы ленивые	80	80	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51		57,8	28,4	1,27	141,4
639	Компот из сухофр.	200	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	0,96	19,6	52,6
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Итого			37,4	31,17	140,27	928,47	0,515	65,58	51,12	2,765	263,9	34,81	162,27	475,65
				38,2	32,97	143,94	962,47	0,515	66,68	51,12	2,965	266,8	35,06	161,77	584,65

полдник

692	Кофейный напиток	200	200	2,24	2,1	25,03	118,8	0,02	0,45	0,08	0,05	69,2	0,36	6	168
	Плюшка с сахаром	60	60	3,64	6,26	26,96	179	0,06				13,7	0,65		

	Итого			5,88	8,36	51,99	297,8	0,08	0,45	0,08	0,05	82,9	1,01	6	168
	Всего			59,45	57,42	349,38	2020,5	0,892	141,3	56,32	4,225	797,44	1238,97	348,31	980,65
				60,25	59,22	353,05	2054,5	0,892	142,4	56,32	4,425	800,34	1239,22	347,81	1089,65

Среда

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Fe	Mg	P

Завтрак

207	Пирог "Шарлотка"	200	200	9,56	8,58	39,24	272	0,07	0	0,04	1,32	12	1,41	27,47	189
15	Сыр (порциями)	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52		176	0,2	7	100
693	Какао с молоком	200	200	4,62	4,02	43,8	177,56	0,05	2,06	0,01	0,17	158,7	0,67	15,2	126,2
	Фрукты по сезонности	200	200	3	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			21,82	18,7	126,64	640,36	0,21	22,2	57,05	1,69	362,7	1202,28	58,67	426,2
					21,82	18,7	126,64	640,36	0,21	22,2	57,05	1,69	362,7	1202,28	58,67

Обед

45	Винегрет	60	100	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15			13,92	0,51	12,45	26,98
					1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25			23,2	0,85	20,75
103	Суп паутинка с куриным мясом	200	250	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	0	19,68	0,87	21,6	53,32
					2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,6	1,09	27
511	Рис отварной с морковью и луком	150	200	2,38	5,26	1,24	162,3	0,01	0	0,02	0,89	5,13	0,33	24,7	150
					4,76	7,85	2,35	224,6	0,03	0	0,05	1,16	6,84	0,66	36,04
608	Рыба тушеная	80	80	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01		52,11	0,96	59,77	238,46
639	Компот из сухофр.	200	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	0,96	19,6	52,6
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Итого			34,55	21,41	83,51	699,98	0,565	25,55	0,15	2,655	182,04	5,43	179,12	650,36
					38,01	27,04	91,43	821,15	0,625	31,3	0,18	2,925	197,95	6,32	204,16

полдник

377	Чай с лимоном	200	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	7,345	225	36,84	198,16	
	Блинчики с маслом	100	100	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,25	57	13,01	155,8	0,77	26	228,1
	Итого			27,71	14,95	26,82	348,66	0,09	7,59	57,02	25,935	380,8	37,61	224,16	228,1

	Всего			84,08	55,06	236,97	1689	0,865	55,34	114,2	30,28	925,54	1245,32	461,95	1304,66
				87,54	60,69	244,89	1810,17	0,925	61,09	114,3	30,55	941,45	1246,21	486,99	1485,98

Вторник

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак															
438	Омлет натуральный	150	200	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	345		114,2	2,94	19,5	260,5
				18,99	28,32	3,51	345,9	0,13	0,33	452		151,72	3,91	25,97	346,49
209	Морковь тертая с изюмом	60	100	1,7	1,3	16,5	84,5	0,01	1,9	0	0	41,4	0,99	44,3	63,4
				2,83	2,17	27,5	140,83	0,017	3,17	0	0	69	1,65	73,83	105,7
278	Напиток из шиповника	200	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0	24			13,2	0,53	2,13	2,67
1	Бутерброд с маслом	40	40	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05		0,05	0,05	52,2	0,65	8,9	
	Фрукты по сезонности	200	200	3	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			21,4	32,53	80,39	672,33	0,24	46,15	350,1	0,25	237	1205,11	83,83	337,57
				27,25	39,56	92,25	806,63	0,277	47,5	457,1	0,25	302,12	1206,74	119,83	465,86
Обед															
43	Нарезка из свежих капусты с морковью	60	100	273	2,7	5,5	51	0,01	3,25	0	1	54,3	0,16	7,4	86
				2	4,5	9,17	85	0,01	4,35	0	1,2	57,2	0,41	6,9	195
	Борщ куриный с фасолью	250	250	9,3	7,27	11,92	132,4	0,12	11,3	0,14	2,37	52,6	1,34	38,84	115,8
				9,3	7,27	11,92	132,4	0,12	11,3	0,14	2,37	52,6	1,34	38,84	115,8
171	Гречка по-купечески	150	200	8,62	6,09	38,64	243,75	0	0	1,16	2,57	14,7	1,2	1,43	22,16
				11,5	8,12	51,52	325	0	0	1,54	3,42	19,6	1,6	1,9	29,54
639	Компот из сухофр.	200	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	0,96	19,6	52,6
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Итого			306,25	18,38	113,03	674,15	0,455	24	1,42	7,705	212,8	5,46	108,27	405,56
				38,13	22,21	129,58	789,4	0,455	25,1	1,8	8,755	220,6	6,11	108,24	521,94
полдник															
278	Кисель	200	200			15,3	49,6	0,02	5,6	0,03		3,2		2	15,8
	Печенье	100	100	4,6	7,5	26,2	202,6		0,6			4	300	9	

	Итого			4,6	7,5	41,5	252,2	0,02	6,2	0,03	0	7,2	300	11	15,8
	Всего			332,25	58,41	234,92	1598,68	0,715	76,35	351,5	7,955	457	1510,57	203,1	758,93
				69,98	69,27	263,33	1848,23	0,752	78,8	458,9	9,005	529,92	1512,85	239,07	1003,6

Четверг

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	P
Завтрак															
209	Морковь тертая с курагой и сметаной	60	100	1,7	1,3	16,5	84,5	0,01	1,9	0	0	41,4	0,99	44,3	63,4
					2,83	2,17	27,5	140,83	0,017	3,17	0	0	69	1,65	73,83
1	Бутерброд с шоколадным маслом	40	40	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05		0,05	0,05	52,2	0,65	8,9	
4	Каша молочная овсянная	200	200	6,2	8,6	42,7	284,3	0,1	0,19	0,05	0,7	122,98	0,01	32,49	72,3
				6,2	8,6	42,7	284,3	0,1	0,19	0,05	0,7	122,98	0,01	32,49	72,3
	Фрукты по сезонности	200	200	3	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Чай Каркаде с яблоком	200	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02		225	36,84	198,16	
	Итого			21,95	20,98	118,66	730,56	0,26	29,43	5,12	0,95	457,58	1238,49	292,85	146,7
				23,08	21,85	129,66	786,89	0,267	30,7	5,12	0,95	485,18	1239,15	322,38	189

Обед

51	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	100	0,85	3,65	8,36	56,34	0,05	5,7	0,01	0,23	21,09	0,5	18,6	65,2
				1,42	6,09	10,2	93,9	0,07	9,5	0,02	0,41	35,15	0,6	33,9	78
88	Щи с мясом	250	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,05	18,46	0	0	43,33	0,8	22,25	47,63
				1,75	4,89	8,49	84,75	0,05	18,46	0	0	43,33	0,8	22,25	47,63
436	Жаркое из курицы по-домашнему	150	200	7,33	12,3	14,91	284,6	0,08	5,38	0,18	0,64	13,12	1,64	17,4	223
				9,78	14,1	19,88	326,2	0,11	7,17	0,22	0,8	17,5	2,19	35,2	278
639	Компот из сухофр.	200	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	0,96	19,6	52,6
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Итого			25,26	23,16	88,73	672,69	0,505	38,99	0,31	2,635	168,74	5,7	118,85	517,43
				28,28	27,4	95,54	751,85	0,555	44,58	0,36	2,975	187,18	6,35	151,95	585,23

полдник

685	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50			0,26	0,04	3	4
469	Булочка "Домашняя"	60	60	3,64	6,26	26,96	179	0,06				13,7	0,65		

	Итого			3,74	6,28	36,86	214	0,11	50	0	0	13,96	0,69	3	4
	Всего			50,95	12,56	73,72	1617,25	0,875	118,4	5,12	3,585	27,92	1244,88	6	668,13
				55,1	55,53	262,06	1752,74	0,932	125,3	5,48	3,925	686,32	1246,19	477,33	778,23

Пятница

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	P
Завтрак															
209	Морковь тертая с яблоком	60	100	1,7	1,3	16,5	84,5	0,01	1,9	0	0	41,4	0,99	44,3	63,4
				2,83	2,17	27,5	140,83	0,017	3,17	0	0	69	1,65	73,83	105,7
	Бутерброд с сыром	40	40	2,34	5,6	16,92	131,6	0,04	0,03	0,07	0,51	201	0,46	17,42	80,6
297	Каша молочная "Дружба"	150	200	4,65	6,45	36,8	213,5	0,07	0,15	0,3	0,52	92,23	0,09	29,3	69,3
				6,2	8,6	42,7	284,3	0,1	0,19	0,05	0,7	122,98	0,01	32,49	72,3
	Фрукты по сезонности	200	200	3	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			17,89	22,15	156,52	831,9	0,3	22,27	5,42	1,93	473,61	1201,55	132,51	296,6
				19,02	23,02	167,52	888,23	0,307	23,54	5,42	1,93	501,21	1202,21	162,04	338,9

Обед

15	Нарезка из свежих овощей	60	80	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	78,6	0,3	11,21	0,44	8,2	0,396
				0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	131	0,5	18,68	0,74	13,67	0,667
139	Суп гороховый с фрикадельками	250	250	11,7	7,32	17,8	216,86	0,17	7,23	0,03	3,06	79,8	1,97	40,92	152,2
				11,7	7,32	17,8	216,86	0,17	7,23	0,03	3,06	79,8	1,97	40,92	152,2
40	Макароны отварные	200	200	7,14	0,74	25,6	209,9	0,07		0,04	1,32	12	1,41	27,47	189
				7,14	0,74	25,6	209,9	0,07		0,04	1,32	12	1,41	27,47	189
462	Котлета мясная	80	80	8,8	13,06	9,66	191,33	0,02	0,36	0,09	1,53	12,6	0,41	15,03	189
639	Компот из сухофр.	200	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	0,96	19,6	52,6
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Итого			43,56	27,13	112,27	909,61	0,615	27,1	78,79	6,445	194,21	6,58	137,19	523,196
				43,95	29,59	113,76	939,29	0,635	33,8	131,2	6,645	201,68	6,88	142,66	523,467

полдник

692	Кофейный напиток	200	200	2,24	2,1	25,03	118,8	0,02	0,45	0,08	0,05	69,2	0,36	6	168
	Булочка "Веснушка"	60	60	3,9	3,06	26,93	241,6	0,07	0	0	0	11,3	0,73		
	Итого			6,14	5,16	51,96	360,4	0,09	0,45	0,08	0,05	80,5	1,09	6	168

	Всего			67,59	54,44	320,75	2101,91	1,005	49,82	84,29	8,425	748,32	1209,22	275,7	987,796
				69,11	57,77	333,24	2187,92	1,032	57,79	136,7	8,625	783,39	1210,18	310,7	1030,367

Суббота

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	P
Завтрак															
	Запеканка творожная	150	200	27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	0	226,4	0,84	48,92	344,91
377	Чай с лимоном	200	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02		225	36,84	198,16	
1	Бутерброд с маслом	40	40	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05		0,05	0,05	52,2	0,65	8,9	
	Фрукты по сезонности	200	200	3	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			41,89	29,08	91,86	641,36	0,24	28,08	5,4	0,25	519,6	1238,33	264,98	355,91
				41,89	29,08	91,86	641,36	0,24	28,08	5,4	0,25	519,6	1238,33	264,98	355,91
Обед															
43	Нарезка из свежих капусты с морковью	60	100	273	2,7	5,5	51	0,01	3,25	0	1	54,3	0,16	7,4	86
					275	4,5	9,17	85	0,01	4,35	0	1,2	57,2	0,41	6,9
88	Щи рыбные	250	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,05	18,46	0	0	43,33	0,8	22,25	47,63
					1,75	4,89	8,49	84,75	0,05	18,46	0	0	43,33	0,8	22,25
694	Картофельное пюре с подливом	180	200	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6		44,37	1,21	33,3	103,91
					4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34		49,3	1,34	37
279	Биточек с рисом куриный	80	80	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51		57,8	28,4	1,27	141,4
639	Компот из сухофр.	200	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	0,96	19,6	52,6
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Итого			293,75	15,67	110,39	770,45	0,545	52,96	30,72	2,765	233,2	4,93	123,55	419,14
				307,94	31,02	116,79	822,75	0,565	56,48	34,12	2,965	241,03	5,31	126,75	539,69
Всего				335,64	44,75	202,25	1411,81	0,785	28,18	36,12	3,015	752,8	1243,26	388,53	775,05
				349,83	60,1	208,65	1464,11	0,805	84,56	39,52	3,215	760,63	1243,64	391,73	895,6