

Понедельник															
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	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	Каша молочн. "Дружба"	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
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			13,33	18,97	120,44	688,7	0,24	46,09	5,1	0,95	245,78	1202,18	96,82	149,37
				14,46	19,84	131,44	745,03	0,247	47,36	5,1	0,95	273,38	1202,84	126,35	191,67
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
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
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			36,24	19,42	115,65	752,13	0,525	26,74	79,91	7,695	196,91	6,37	111,15	356,356
					39,51	23,91	130,02	863,06	0,545	33,44	132,7	8,745	209,28	7,07	117,09
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			53,21	44,65	278,35	1669,43	0,845	78,43	85,04	8,645	459,59	1209,2	209,97	521,526
					57,61	50,01	303,72	1836,69	0,872	86,4	137,8	9,695	499,56	1210,56	245,44

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	0,2	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	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
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
	Всего			52,69	30,92	104,75	808,5	0,695	28,53	0,3	6,455	234,46	7,99	160,32	767,09
	Итого			80,77	32,72	108,42	842,5	0,695	26,38	0,3	6,655	237,36	6,44	160,32	747,09
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			87,91	69,3	292,29	1844,32	1,015	58,95	57,33	6,825	1026,3	1247,01	389,68	1004,29
				115,99	71,1	295,96	1878,32	1,015	56,8	57,33	7,025	1029,2	1245,46	389,68	984,29

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
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
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 блюда	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 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 рисовая молочная	200	200	7,7	10	68,9	308,6	0,08	0,86	0,05	0,83	195	0,62	43,06	96
	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			38,03	41,54	163,99	1025,29	0,33	30,38	350,1	1,54	792,6	1241,85	331,44	511,5
				43,88	48,57	175,85	1159,59	0,367	31,73	457,1	1,54	857,72	1243,48	367,44	639,79
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
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	69,3
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			32,78	23,77	96,05	667,75	0,565	31,44	0,2	4,455	260,03	4,96	133,45	379,93
				36,88	30,19	108,09	796,75	0,585	32,78	0,22	5,305	272,63	5,79	146,55	493,53
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			79,07	75,59	330,8	2049,6	1,005	63,88	350,4	6,165	1225,03	1248,13	480,09	1017,63
				89,02	89,04	354,7	2312,9	1,062	66,57	457,4	7,015	1302,75	1250,59	529,19	1259,52

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
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
436	Жаркое из курицы 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
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
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

	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			61,41	58,66	354,48	2000,2	0,992	141,6	56,39	3,555	816,76	1240,62	330,42	1009,65
				62,21	60,46	358,15	2034,2	0,992	142,7	56,39	3,755	819,66	1240,87	329,92	1118,65

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	426,2
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	44,97
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	66,65
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	300
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	831,68
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															
4	Каша пшеничная молочная с маслом	200	220	9,74	8,901	35,65	254	0,19	2,15	0,05	0,41	134,2	1,224	19,02	79,86
					10,4	9,781	39,15	278,9	0,203	2,44	0,05	0,41	147,1	1,334	19,02
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
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			16,87	19,271	113,39	658,4	0,33	48,05	5,1	0,66	257	1203,394	83,35	156,93
					18,66	21,021	127,89	739,63	0,35	49,61	5,1	0,66	297,5	1204,164	112,88
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
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			327,72	45,151	267,92	1584,75	0,805	78,25	6,55	8,365	477	1508,854	202,62	578,29
				61,39	50,731	298,97	1781,23	0,825	80,91	6,93	9,415	525,3	1510,274	232,12	736,97

Четверг															
№ 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															
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	
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
	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			30,02	34,54	78,61	714,19	0,26	29,49	350,1	0,25	448,8	1241,42	279,86	334,9
				35,87	41,57	90,47	848,49	0,297	30,84	457,1	0,25	513,92	1243,05	315,86	463,19
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
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
436	Жаркое из курицы 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
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			59,02	12,56	73,72	1600,88	0,875	118,5	350,1	2,885	27,92	1247,81	6	856,33
				67,89	75,25	222,87	1814,34	0,962	125,4	457,4	3,225	715,06	1250,09	470,81	1052,42

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															
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
	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
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
685	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50			0,26	0,04	3	4
	Фрукты по сезонности	200	200	3	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			16,7	15,7	126,16	641,1	0,25	71,93	5,11	2,03	270,66	1202,9	101,19	348
				17,83	16,57	137,16	697,43	0,257	73,2	5,11	2,03	298,26	1203,56	130,72	390,3
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
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
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
	Итого			42,12	27,19	102,1	793,38	0,705	27,02	78,83	6,815	253,41	6,41	152,92	398,896

				45,81	34,27	111,96	918,06	0,745	33,96	131,3	7,665	270,58	7,29	171,99	403,767
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			64,96	48,05	280,22	1794,88	1,045	99,4	84,02	8,895	604,57	1210,4	260,11	914,896
				69,78	56	301,08	1975,89	1,092	107,6	136,4	9,745	649,34	1211,94	308,71	962,067

Суббота															
№ рецептуры	Наименование блюда	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															
	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 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
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

Bcero	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