

понедельник 17.05.2021

| № 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 | Ca | Fe | Mg | P |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 164 | Каша гречневая с сахаром | 200 | 220 | 11,2/ 12,32 | 7,65/8,20 | 46,32/ 50,95 | 297,6/321/3 | 0,24/ 0,26 | - | 0,2 | 1,6/1,8 | 17,26/ 18,98 | 5,6/ 6,16 | 25,8 | 35,6 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | | | 0,65 | 1,0 | 1,20 | 0,2 | | 2,8 |
| | Батон | 30 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,033 | | | 1,3 | 5,7 | 0,36 | 34 | 89 |
| 42 | Сыр (Российский) | 15 | 15 | 3,48 | 4,43 | - | 54,60 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,075 | 132,0 | 0,15 | 0,52 | 7,5 |
| | Зелёный горошек с луком | 60 | 60 | 1,18 | 3,81 | 2,93 | 50,25 | 0,04 | 2,4 | 1,71 | 2,06 | 9,23 | 0,3 | 26 | 53 |
| 268 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,10 | 0,02 | 9,9 | 35 | 0,05 | 50 | | | 0,26 | 0,04 | 3 | 4 |
| | Фрукты | 200 | 200 | 3,0 | 0,2 | 43,6 | 118 | 0,08 | 20 | 5 | 0,2 | 16 | 1200 | 9 | 11 |
| | Итого | | | 21,21/ 22,33 | 24,98/ 25,73 | 118,27/ 122,9 | 709,05/732,75 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Нарезка из свежих овощей | 60 | 100 | 0,59/ 0,98 | 3,69/ 6,15 | 2,24/ 3,73 | 44,52/74,20 | 0,03/ 0,05 | 10,06/ 16,76 | 78,6/ 131 | 0,3/ 0,5 | 11,21/ 18,68 | 0,44/ 0,74 | 8,20/ 13,67 | 0,396/ 0,667 |
| | Суп мясной с клецками | 200 | 250 | 9,6/12 | 7/8,75 | 10,8/13,5 | 144,4/180,5 | 0,058/ 0,072 | 2,24/ 2,8 | 0,47 | 0,48 | 19,42/ 24,27 | 1,544/ 1,93 | 2,98 | 5,89 |
| 201 | Гороховое пюре | 180 | 200 | 15,55/ 17,28 | 3,76/4,18 | 33,62/ 37,36 | 233,19/ 259,10 | 0,32/ 0,36 | | 31,32 /34/8 | 1,843/ 2,048 | 119,62/ 132,92 | 4,64/ 5,16 | 39,85 /44,28 | 106,38 /118,2 |
| | Запеканка из печени | 80 | 100 | 5,53/6,92 | 3,86/4,83 | 0,58/0,73 | 95,2/119 | 0,24/0,3 | 14,32/ 17,9 | | | 6,4/8,0 | 7,2/9,0 | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 5,33 | 2,26 | 21,77 | 137 | 0,205 | 0,1 | | 0,085 | 62,5 | 1,8 | 41 | 129 |
| 278 | Сок фруктовый/Компот | 200 | 200 | | | 25,4 27,5 | 106 110 | 0,05 0 | 50 0,32 | 14,7/ 2,2 | 0,2/0,22 | 16 28,7 | 0,54 0,62 | 5,98/ 9,14 | 6,9/9,1 |
| | Итого | | | 37,6/43,51 | 21,43/ 26,23 | 121,91/ 129,99 | 870,31/985,8 | | | | | | | | |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Булочка | 50 | | 3,95 | 4,7 | 27,75 | 169 | 54,05 | 0,055 | 8,5 | 2, | 15,5 | 0,65 | 6,5 | 44,5 |
| 268/ 278 | Чай с сахаром/ сок фруктовый | 200 | | 0,10 | 0,02 | 9,9/ 25,4 | 35/106 | 0,05/ 0,05 | 50/50 | 0/ 14,7 | 0/0,2 | 0,26/0,16 | 0,04/ 1,8 | 3/41 | 4/8 |
| | Итого | | | 4,05 | 4,72 | 37,65/ 53,15 | 204/275 | | | | | | | | |
| | Всего | | | 62,86/ 65,85 | 51,13/ 51,96 | 277,83/ 252,89 | 1783,86/ 1718,55 | | | | | | | | |

Стоимость: завтрак -38 руб., обед – 43/48 руб., полдник – 11 руб.

Вторник 18.05.2021

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|--------------|-------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|-----------|-----------|----------------------|-------------|------------|-------------|
| | | 7-11 лет | 11 и старше | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Fe | Mg | P |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Омлет натуральный | 140 | 160 | 12,41/14,19 | 18,2/20,8 | 2,14/2,44 | 222,13/285,60 | 0,028/0,032 | 0,028/0,032 | 0,02/0,03 | 0,16/0,19 | 74,22/84,83 | 1,82/2,08 | 1,86/2,12 | 21,42/24,48 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | | | 0,65 | 1,0 | 1,20 | 0,2 | | 2,8 |
| | Батон | 30 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,033 | | | 1,3 | 5,7 | 0,36 | 34 | 89 |
| | Морковь тёртая с сахаром | 60 | 60 | 1,32 | 0,74 | 11,1 | 57,3 | 0,05 | 3,32 | 18,95 | 0,66 | 25,73 | 0,67 | 36,1 | 52,1 |
| 268 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35 | 0,05 | 50 | 14,7 | 0,3 | 0,26 | 0,04 | | 4 |
| | Фрукты | 200 | 200 | 3,0 | 0,2 | 43,6 | 118 | 0,08 | 20 | 5 | 0,2 | 16 | 1200 | 9 | 11 |
| | Итого | | | 19,58/21,36 | 28,21/30,81 | 101,3/101,66 | 662,23/725,7 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Нарезка из свежих овощей | 60 | 100 | 0,59/0,98 | 3,69/6,15 | 2,24/3,73 | 44,52/74,20 | 0,03/0,05 | 10,06/16,76 | 78,6/131 | 0,3/0,5 | 11,21/18,68 | 0,44/0,74 | 8,20/13,67 | 0,396/0,667 |
| 54 | Борщ из свежих овощей говяжий с фасолью | 200 | 250 | 6,6/8,25 | 7,6/9,5 | 6,8/8,05 | 125,6/157 | 0,032/0,04 | 14,44/18,05 | 0,41 | 0,04 | 24,82/31,025 | 0,692/0,865 | 4,25 | 8,70 |
| 164 | Гречка отварная | 180 | 200 | 11,2/12,32 | 7,65/8,20 | 46,32/50,95 | 297,6/327,3 | 0,24/0,26 | - | 0,6 | 0,22 | 17,26/18,98 | 5,6/6,16 | 57,52 | 85 |
| 125 | Котлета (полуфабрикат) с подливой куриная/говяжья | 80 | 80 | 10/8,7 | 14,16/19,5 | 10,16/22,1 | 209,6/239,78 | 0,056/0,145 | 0,024/5,1 | 2,24/3,9 | 2,49/0,09 | 14,58/60,33 | 1,19/1,19 | 48,8/17,6 | 112/112 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 5,33 | 2,26 | 21,77 | 137 | 0,205 | 0,1 | | 5 | 62,5 | 1,8 | 41 | 129 |
| 268 | Чай с сахаром/сок фруктовый | 200 | 200 | 0,10 | 0,02 | 9,9/25,4 | 35/106 | 0,05/0,05 | 50/50 | 0/14,7 | 0/0,2 | 0,26/14 | 0,04/1,8 | 3/41 | 4/8 |
| | Итого | | | 33,82/35,68 | 35,32/45,63 | 97,19/132 | 848,72/1041,28 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 50 | | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | 0,04 | | 5,5 | 1,75 | 14,5 | 1,05 | 10 | 45 |
| 278 | Компот/сок фруктовый | 200 | | 1,0 | 0,06 | 27,5/25,4 | 110/106 | 0/0,05 | 0,32/50 | 2,2/14,7 | 0,22/0,2 | 28,7/14 | 0,62/1,8 | 8/41 | /8 |
| | Итого | | | 58,15/57,04 | 68,49/6,44 | 263,25/233,66 | 1829,45/1766,98 | | | | | | | | |
| | Всего | | | | | | | | | | | | | | |
| Стоимость: завтрак -38 руб., обед – 43/48 руб., полдник – 11 руб. | | | | | | | | | | | | | | | |

Среда 19.05.2021

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порций | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 77 | Рыба припущенная | 80 | 100 | 24/30 | 11,6/14,5 | 1,73/2,17 | 207,33/259,17 | 0,13/0,17 | 0,20/0,26 | 1,21/1,52 | 1,44/1,81 | 14,86/18,58 | 0,47/0,59 | 27,3/34,14 | 103,68/129,61 |
| 169 | Рис отварной | 150 | 180 | 3,72/4,46 | 3,54/4,24 | 37,62/45,14 | 201/241,2 | 0,075/0,09 | 8,47/10,17 | 0,18/0,27 | 1,5/1,8 | 55,32/66,38 | 1,21/1,45 | 76,81 | 261,39 |
| | Батон | 30 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,033 | | | 1,3 | 5,7 | 0,36 | 34 | 89 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | | | 0,65 | 1,0 | 1,20 | 0,2 | | 2,8 |
| | Какао с молоком | 200 | 200 | 2,86 | 2,88 | 19,21 | 109,49 | 0,03 | 0,96 | 0,01 | 0,15 | 89,71 | 0,46 | 13,03 | 89,51 |
| | Тыква запечённая с сахаром | 60 | 60 | 1,1 | 0,8 | 15,9 | 75,1 | 0,039 | 1,23 | 291,8 | 0,48 | 27,9 | 0,46 | 14,8 | 26,4 |
| | Фрукты | 200 | 200 | 3,0 | 0,2 | 43,6 | 118 | 0,08 | 20 | 5 | 0,2 | 16 | 1200 | 9 | 11 |
| | Итого | | | 39,93/43,67 | 28,09/31,69 | 133,58/141,54 | 864,52/956,56 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Нарезка из свежих овощей | 60 | 100 | 0,59/0,98 | 3,69/6,15 | 2,24/3,73 | 44,52/74,20 | 0,03/0,05 | 10,06/16,76 | 78,6/131 | 0,3/0,5 | 11,21/18,68 | 0,44/0,74 | 8,20/13,67 | 0,396/0,667 |
| | Суп «Паутинка» с колбасой | 200 | 250 | 6,2/7,75 | 3,6/4,5 | 7,5/8,75 | 9,2/11,5 | 0,04/0,05 | 2,34/2,92 | 307,7/384,75 | 1,24/1,55 | 14,22/17,77 | 0,61/0,76 | 18,24/22,8 | 71,4/89,26 |
| 122 | Плов с курицей | 180 | 200 | 22,05/24,5 | 24,3/27 | 39,78/44,2 | 469,8/522 | 0,09/0,1 | 1,71/1,9 | 0,55 | 1,88 | 27,7/30,8 | 2,34/2,6 | 36,88 | 205,26 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 5,33 | 2,26 | 21,77 | 137 | 0,205 | 0,1 | | 0,085 | 62,5 | 1,8 | 41 | 129 |
| 278 29 | Сок фруктовый/ Кисель | 200 | 200 | 0 | 0 | 25,4/20 | 106/76 | 0,05/0 | 50/0 | | 0,2 | 14/0,48 | 0,54/0,06 | 8 | 14 |
| | Итого | | | 34,17/38,56 | 33,85/39,91 | 116,69/123,85 | 842,52/926,7 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пряник | 50 | | 5,6 | 5 | 76,3 | 362 | 0,08 | 0,04 | | 4,8 | 22 | 0,16 | 18 | 100 |
| 268 278 | Чай с сахаром/ сок фруктовый | 200 | | 0,10 | 0,02 | 9,9/25,4 | 35/106 | 0,05/0,05 | 50/50 | 0/14,7 | 0/0,2 | 0,26/14 | 0,04/1,8 | 3/41 | 4/8 |
| | Итого | | | 5,7 | 5,02 | 86,2/101,7 | 397/468 | | | | | | | | |
| | Всего | | | 79,8/87,93 | 66,96/71,6 | 336,47/265,39 | 2104/1883,26 | | | | | | | | |
| Стоимость: завтрак -38 руб., обед – 43/48 руб., полдник – 11 руб. | | | | | | | | | | | | | | | |

Четверг 20.05.2021

| № 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 | Р |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 213 | Запеканка творожная | 200 | 220 | 36,66/40,32 | 26,44/29,08 | 46,78/51,45 | 574,44/631,8 | 0,12/0,13 | 0,74/0,81 | 400/440 | 1,8/1,98 | 365,88/402,56 | 1,26/1,38 | 39,4/43,34 | 219,6/241,56 |
| | Батон | 30 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,033 | | | 1,3 | 5,7 | 0,36 | 34 | 89 |
| 268 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,10 | 0,02 | 9,9 | 35 | 0,05 | 50 | 14,7 | 0,3 | 0,26 | 0,04 | | 4 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | | | 0,65 | 1,0 | 1,20 | 0,2 | | 2,8 |
| 42 | Сыр (Российский) | 15 | 15 | 3,48 | 4,43 | - | 54,60 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,075 | 132,0 | 0,15 | 0,52 | 7,5 |
| | Винегрет | 60 | 60 | 1,02 | 6,18 | 4,92 | 78,6 | 0,42 | 3,6 | 540 | 2,76 | 12,72 | 0,48 | 12,18 | 28,74 |
| | Фрукты | 200 | 200 | 3,0 | 0,2 | 43,6 | 118 | 0,08 | 20 | 5 | 0,2 | 16 | 1200 | 9 | 11 |
| | Итого | | | 46,51/50,17 | 46,34/48,98 | 120,72/125,39 | 1014,24/1071,6 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Нарезка из свежих овощей | 60 | 100 | 0,59/0,98 | 3,69/6,15 | 2,24/3,73 | 44,52/74,20 | 0,03/0,05 | 10,06/16,76 | 78,6/131 | 0,3/0,5 | 11,21/18,68 | 0,44/0,74 | 8,20/13,67 | 0,396/0,667 |
| 87 | Похлёбка рыбная | 200 | 250 | 6,89/8,61 | 6,72/8,4 | 11,47/14,34 | 133,8/167,25 | 0,08/0,1 | 7,29/9,14 | 14,2/17,75 | 0,66/0,82 | 36,24/45,30 | 1,01/1,26 | 15,24/19,05 | 94,2/117,75 |
| 321 | Картофельное пюре с тушёной капустой | 180 | 200 | 3,522/3,92 | 4,905/5,45 | 17,01/18,9 | 125,811/139,79 | 0,09/0,1 | 39,394/43,78 | 0,18/0,17 | 1,062/1,18 | 63,803/70,9 | 1,169/1,3 | 47,61/52,9 | 188,043/208,94 |
| 125 | Биточек с рисом куриный/говяжий (полуфабрикат) | 80 | 80 | 10/8,7 | 14,16/19,5 | 10,16/22,1 | 209,6/239,78 | 0,056/0,145 | 0,024/5,1 | 2,24/3,9 | 2,49/0,09 | 14,58/60,33 | 1,19/1,19 | 48,8/17,6 | 112/112 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 5,33 | 2,26 | 21,77 | 137 | 0,205 | 0,1 | | 0,085 | 62,5 | 1,8 | 41 | 129 |
| 278 | Сок фруктовый/ | 200 | 200 | | | 25,4 | 106 | 0,05 | 50 | 0,2 | | 14 | 0,54 | 8 | 14 |
| 274 | Какао с молоком | | | 3,6 | 2,7 | 13,8 | 93 | 0,02 | 0,52 | | | 110,36 | 0,88 | | |
| | Итого | | | 29,93/31,14 | 34,45/44,46 | 101,85/120,04 | 849,72/882,82 | | | | | | | | |
| | | | | | | | полдник | | | | | | | | |
| | Печенье | 50 | | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | 0,04 | | 5,5 | 1,75 | 14,5 | 1,05 | 10 | 45 |
| 268 | Чай с сахаром/ | 200 | | 0,10 | 0,02 | 9,9/ | 35/106 | 0,05/ | 50/50 | 0/ | 0/0,2 | 0,26/14 | 0,04/ | 3/41 | 4/8 |
| 278 | сок фруктовый | | | | | 25,4 | | 0,05 | | 14,7 | | | 1,8 | | |
| | Итого | | | 3,85 | 4,92 | 47,1/62,6 | 243,5/314,5 | | | | | | | | |
| | Всего | | | 80,29/81,31 | 85,69/93,44 | 269,67/245,43 | 2107,46/1954,42 | | | | | | | | |

Стоимость: завтрак -38 руб., обед – 43/48 руб., полдник – 11 руб.

Пятница 21.05.2021

| № рецептуры | Наименование блюд | 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 | Р |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Макаронные изделия с тертым сыром | 180 | 200 | 11,25/12,5 | 17,73/19,7 | 31,59/35,1 | 335,7/373,0 | 0,07/0,08 | 0,16/0,18 | 0,10 | 5,31 | 235,24/261,38 | 0,9/1,45 | 20,85 | 159,03 |
| | Батон | 30 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,033 | | | 1,3 | 5,7 | 0,36 | 34 | 89 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | | | 0,65 | 1,0 | 1,20 | 0,2 | | 2,8 |
| 268 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35 | 0,05 | 50 | 14,7 | 0,3 | 0,26 | 0,04 | | 4 |
| | Морковь тёртая с изюмом | 60 | 60 | 0,62 | 0,05 | 6,0 | 26,15 | 0,1 | 4,6 | 3,6 | 8,9 | 80,1 | 1,5 | 75,3 | 177,3 |
| | Фрукты | 200 | 200 | 3,0 | 0,2 | 43,6 | 118 | 0,08 | 20 | 5 | 0,2 | 16 | 1200 | 9 | 11 |
| | Итого | | | 17,72/18,97 | 27,05/29,02 | 125,71/129,22 | 744,65/781,95 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Нарезка из свежих овощей | 60 | 100 | 0,59/0,98 | 3,69/6,15 | 2,24/3,73 | 44,52/74,20 | 0,03/0,05 | 10,06/16,76 | 78,6/131 | 0,3/0,5 | 11,21/18,68 | 0,44/0,74 | 8,20/13,67 | 0,396/0,667 |
| | Суп с фрикадельками (полуфабрикат) гороховый | 200 | 250 | 5,8/7,25 | 3,6/4,5 | 10,4/13 | 113,2/141,5 | 0,156/0,195 | 4,28/5,35 | 800/1000 | 0,8/1,0 | 28,92/36,15 | 1,176/1,47 | 26,2/32,75 | 94,6/118,25 |
| 125 | Котлета куриная/говяжья (полуфабрикат) с подливой | 80 | 80 | 10/8,7 | 14,16/19,5 | 10,16/22,1 | 209,6/239,78 | 0,056/0,145 | 0,024/5,1 | 2,24/3,9 | 2,49/0,09 | 14,58/60,33 | 1,19/1,19 | 48,8/17,6 | 112/112 |
| 165 | Гречка отварная | 180 | 200 | 11,2/12,32 | 6,96/7,65 | 46,32/50,95 | 297,6/327,3 | 0,24/0,26 | | 0,77 | 1,71 | 17,26/18,98 | 5,6/6,16 | 0,95 | 14,77 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 5,33 | 2,26 | 21,77 | 137 | 0,205 | 0,1 | | 0,085 | 62,5 | 1,8 | 41 | 129 |
| 268 | Чай с сахаром /Сок фруктовый | 200 | 200 | 0,10 | 0,02 | 9,9/25,4 | 35/106 | 0,05/0,05 | 50/50 | 14,7 | 0,3 | 0,26/0,16 | 0,04/1,8 | 41 | 4/129 |
| | Итого | | | 33,14/40,08 | 24,21/29,26 | 119,71/128,95 | 878,36/1006,65 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пряник | 50 | | 5,6 | 5 | 76,3 | 362 | 0,08 | 0,04 | | 4,8 | 22 | 0,16 | 18 | 100 |
| | Компот | 200 | | 1,0 | 0,06 | 27,5 | 110 | 0 | 0,32 | 2,2 | 0,22 | 28,7 | 0,62 | 9,14 | 9,1 |
| | Итого | | | 6,6 | 5,06 | 103,8 | 472 | | | | | | | | |
| | Всего | | | 57,46/59,05 | 56,32/58,28 | 349,22/258,17 | 2095,01/1085,6 | | | | | | | | |
| Стоимость: завтрак -38 руб., обед – 43/48 руб., полдник – 11 руб. | | | | | | | | | | | | | | | |

Суббота 22.05.2021

| № рецептуры | Наименование блюда | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 125 | Биточки (куриные) с соусом | 80 | 80 | 10 | 14,16 | 10,16 | 209,6 | 0,056 | 0,024 | 2,24 | 2,49 | 14,58 | 1,19 | 48,8 | 112 |
| 169 | Рис припущенный | 150 | 180 | 3,72/4,46 | 3,54/4,24 | 37,62/45,14 | 201/241,2 | 0,075/0,09 | 8,47/10,17 | 135/162 | 2,25/2,7 | 55,32/66,38 | 1,21/1,45 | 29,25/35,1 | 137,1/164,52 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | | | 0,65 | 1,0 | 1,20 | 0,2 | | 2,8 |
| 42 | Сыр (Российский) | 15 | 15 | 3,48 | 4,43 | - | 54,60 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,075 | 132,0 | 0,15 | 0,52 | 7,5 |
| | Батон | 30 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,033 | | | 1,3 | 5,7 | 0,36 | 34 | 89 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 200 | 2,86 | 2,88 | 19,21 | 109,49 | 0,03 | 0,96 | 0,01 | 0,15 | 89,71 | 0,46 | 13,03 | 89,51 |
| | Фрукты | 200 | 200 | 3,0 | 0,2 | 43,6 | 118 | 0,08 | 20 | 5 | 0,2 | 16 | 1200 | 9 | 11 |
| | Зелёный горошек с фасолью | 60 | 60 | 2,34 | 1,92 | 5,58 | 52,74 | 0,039 | 6,708 | 36,48 | 0,47 | 30,75 | 1,018 | 17,76 | 49,35 |
| | Итого | | | 14,89/15,63 | 33,34/34,04 | 122,38/129,9 | 824,54/864,74 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Нарезка из свежих овощей | 60 | 100 | 0,59/0,98 | 3,69/6,15 | 2,24/3,73 | 44,52/74,20 | 0,03/0,05 | 10,06/16,76 | 78,6/131 | 0,3/0,5 | 11,21/18,68 | 0,44/0,74 | 8,20/13,67 | 0,396/0,667 |
| | Суп куриный с пшеном | 200 | 250 | 8,2/10,25 | 6,6/8,25 | 7,4/9,25 | 122,6/153,25 | 0,056/0,07 | 3,5/4,375 | 151,8/179,75 | 0,28/0,355 | 15,24/19,05 | 1,36/1,71 | 18,76/23,45 | 36,6/45,75 |
| 536 | Колбаса отварная | 50 | 80 | 1,4/2,24 | 11,1/17,76 | 0,75/1,2 | 128,5/205,6 | 0,11/0,176 | | 0,08 | 0,19 | 14,5/23,2 | 0,85/1,36 | 15,51 | 137,39 |
| 688 | Рожки отварные | 180 | 200 | 6,62/7,36 | 5,42/6,02 | 31,73/35,26 | 202,14/224,60 | 0,07/0,08 | 0,02 | | 0,8/1,0 | 5,83/6,48 | 1,33/1,48 | 10,8/12,0 | 43,2/48 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 5,33 | 2,26 | 21,77 | 137 | 0,205 | 0,1 | | 0,085 | 62,5 | 1,8 | 41 | 129 |
| 278 | Сок фруктовый/Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 1,0 | 0,06 | 25,4/27,5 | 106/110 | 0,05/0 | 50/0,32 | 2,2 | 0,22 | 16/28,7 | 0,54/0,62 | 9,14 | 9,1 |
| | Итого | | | 23,14/27,16 | 29,13/40,5 | 116,79/124,11 | 850,76/1010,65 | | | | | | | | |
| | Всего | | | 38,03/43,23 | 62,47/56,13 | 239,17/254,01 | 1675,3/1875,39 | | | | | | | | |

Стоимость: завтрак -38 руб., обед – 43/48 руб., полдник – 11 руб.

Понедельник 24.05.2021

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|--------------|-------------|------------------|---------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|-------------|------------|--------------|
| | | 7-11 лет | 11 и старше | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Fe | Mg | P |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 185 | Каша пшённая молочная с тыквой | 200 | 220 | 9,74/10,4 | 8,901/9,781 | 35,65/39,15 | 254/278,9 | 0,19/0,203 | 2,15/2,44 | 0,05 | 0,41 | 134,2/147,1 | 1,224/1,334 | 19,02 | 79,86 |
| | Батон | 30 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,033 | | | 1,3 | 5,7 | 0,36 | 34 | 89 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | | | 0,65 | 1,0 | 1,20 | 0,2 | | 2,8 |
| 42 | Сыр (Российский) | 15 | 15 | 3,48 | 4,43 | - | 54,60 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,075 | 132,0 | 0,15 | 0,52 | 7,5 |
| | Зелёный горошек с отварной свеклой | 60 | 60 | 11,56 | 8,40 | 30,09 | 234,78 | 0,40 | 4,05 | 0,01 | 7,91 | 73,66 | 5,48 | 56,78 | 170,04 |
| 268 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35 | 0,05 | 50 | 14,7 | 0,3 | 0,26 | 0,04 | | 4 |
| | Фрукты | 200 | 200 | 3,0 | 0,2 | 43,6 | 118 | 0,08 | 20 | 5 | 0,2 | 16 | 1200 | 9 | 11 |
| | Итого | | | 30,13/30,79 | 31,021/31,901 | 134,76/138,26 | 849,98/874,88 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Нарезка из свежих овощей | 60 | 100 | 0,59/0,98 | 3,69/6,15 | 2,24/3,73 | 44,52/74,20 | 0,03/0,05 | 10,06/16,76 | 78,6/131 | 0,3/0,5 | 11,21/18,68 | 0,44/0,74 | 8,20/13,67 | 0,396/0,667 |
| | Суп с фрикадельками (полуфабрикат) вермишелевый | 200 | 250 | 5,8/7,25 | 3,6/4,5 | 10,1/13 | 113,2/141,5 | 0,156/0,195 | 4,28/5,35 | 114,2/142,75 | 0,134/0,167 | 28,92/36,15 | 1,176/1,47 | 12,08/15,1 | 42,8/53,5 |
| 83 | Котлета рыбная (полуфабрикат) | 80 | 80 | 12,86 | 13,93 | 10,33 | 219,33 | 0,14 | 0,304 | 48 | 0,24 | 39,73 | 1,13 | 18,08 | 99,12 |
| 169 | Рис отварной | 180 | 200 | 3,72/4,46 | 3,54/4,24 | 37,62/45,14 | 201/241,2 | 0,075/0,09 | 8,47/10,17 | | 0,46/0,52 | 55,32/66,38 | 1,21/1,45 | 37,87/75,5 | 188,28/209,2 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 5,33 | 2,26 | 21,77 | 137 | 0,205 | 0,1 | | 0,085 | 62,5 | 1,8 | 41 | 129 |
| 29 | Сок фруктовый/ Кисель из замороженных фруктов | 200 | 200 | 0 | 0 | 25,4 | 106 | 0,05 | 50 | | 0,2 | 14 | 0,54 | 8 | 14 |
| | Итого | | | 28,3/30,88 | 27,02/31,06 | 127,46/139,37 | 897,05/995,23 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Булочка | 50 | | 3,95 | 4,7 | 27,75 | 169 | 54,05 | 0,055 | 8,5 | 2, | 15,5 | 0,65 | 6,5 | 44,5 |
| 268 278 | Чай с сахаром/ сок фруктовый | 200 | | 0,10 | 0,02 | 9,9/25,4 | 35/106 | 0,05/0,05 | 50/50 | 0/14,7 | 0/0,2 | 0,26/0,16 | 0,04/1,8 | 3/41 | 4/8 |
| | Итого | | | 4,05 | 4,72 | 37,65/53,15 | 204/275 | | | | | | | | |
| | всего | | | 62,48/61,67 | 62,761/62,961 | 299,87/277,63 | 1951,03/1870,11 | | | | | | | | |

Стоимость: завтрак -38 руб., обед - 43/48 руб., полдник - 11 руб.

Вторник 25.05.2021

| № 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 | Ca | Fe | Mg | P |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша рисовая молочная с тыквой | 200 | 220 | 7,86/8,63 | 10,001/11,001 | 43,96/48,31 | 298,2/327,8 | 0,085/0,093 | 1,66/1,74 | 0,05 | 0,41 | 197,66/211,17 | 0,66/0,72 | 19,02 | 79,86 |
| | Батон | 30 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,033 | | | 1,3 | 5,7 | 0,36 | 34 | 89 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 0,00 | | 0,65 | 1,0 | 1,2 | 0,2 | | 2,8 |
| | Тыква запечённая с сахаром | 60 | 60 | 1,1 | 0,8 | 15,9 | 75,1 | 0,039 | 1,23 | 291,8 | 0,48 | 27,9 | 0,46 | 14,8 | 26,4 |
| 268 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35 | 0,05 | 50 | 14,7 | 0,3 | 0,26 | 0,04 | | 4 |
| | Фрукты | 200 | 200 | 3,0 | 0,2 | 43,6 | 118 | 0,08 | 20 | 5 | 0,2 | 16 | 1200 | 9 | 11 |
| | итого | | | 14,21/14,98 | 20,071/21,071 | 118,98/123,33 | 644,9/674,5 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Нарезка из свежих овощей | 60 | 100 | 0,59/0,98 | 3,69/6,15 | 2,24/3,73 | 44,52/74,20 | 0,03/0,05 | 10,06/16,76 | 78,6/131 | 0,3/0,5 | 11,21/18,68 | 0,44/0,74 | 8,20/13,67 | 0,396/0,667 |
| 52 | Щи рыбные с фасолью | 200 | 250 | 1,4/1,75 | 3,91/4,89 | 6,79/8,49 | 67,8/84,75 | 0,04/0,05 | 14,77/18,46 | | | 34,66/43,33 | 0,64/0,80 | | |
| 98 | Жаркое с курицей по домашнему | 180 | 200 | 13,5/15 | 14,52/16,13 | 14,63/16,26 | 243,59/270,66 | 0,005/0,006 | 1,15/1,28 | | | 5,73/6,37 | 0,26/0,28 | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 5,33 | 2,26 | 21,77 | 137 | 0,205 | 0,1 | | 0,085 | 62,5 | 1,8 | 41 | 129 |
| 268 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35 | 0,05 | 50 | 14,7 | 0,3 | 0,26 | 0,04 | | 4 |
| 278 | Сок фруктовый | 200 | 200 | | | 25,4 | 106 | 0,05 | 50 | | | 16 | 0,54 | | |
| | Итого | | | 20,92/23,16 | 19,77/20,47 | 119,64/123,99 | 678,91/707,61 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 50 | | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | 0,04 | | 5,5 | 1,75 | 14,5 | 1,05 | 10 | 45 |
| 278 | Компот/сок фруктовый | 200 | | 1,0 | 0,06 | 27,5/25,4 | 110/106 | 0/0,05 | 0,32/50 | 2,2/14,7 | 0,22/0,2 | 28,7/14 | 0,62/1,8 | 8/41 | |
| | Итого | | | 4,75 | 4,96 | 64,7/62,6 | 318,5/314,5 | | | | | | | | |
| | всего | | | 39,88/38,14 | 44,801/41,541 | 303,32/247,32 | 1642,31/1382,11 | | | | | | | | |

Стоимость: завтрак -38 руб., обед – 43/48 руб., полдник – 11 руб.

Среда 26.05.2021

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса порции | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|-------------------------------------|--------------|-------------|------------------|-----------------|-------------------|--------------------------------|---------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------------|---------------|-----------------|------------------|
| | | 7-11 лет | 11 и старше | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Fe | Mg | P |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 187 | Каша молочная «Дружба» с тыквой | 200 | 220 | 6,42/ 7,05 | 8,97/ 9,86 | 34,52/ 37,92 | 243,8/267,9 | 0,125/0,135 | 1,34/1,39 | 81,0 | | 129,02/ 141,67 | 0,84/ 0,92 | 86,7 | 257,3 |
| | Батон | 30 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,033 | | | 1,3 | 5,7 | 0,36 | 34 | 89 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | | | 0,65 | 1,0 | 1,20 | 0,2 | | 2,8 |
| 42 | Сыр (Российский) | 15 | 15 | 3,48 | 4,43 | - | 54,60 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,075 | 132,0 | 0,15 | 0,52 | 7,5 |
| | Морковь тёртая с яблоком | 60 | 60 | 5,87 | 7,78 | 4,82 | 111,65 | 2,38 | 2,32 | | | 38,19 | 1,89 | 17,23 | 99,01 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 200 | 2,86 | 2,88 | 19,21 | 109,49 | 0,03 | 0,96 | 0,01 | 0,15 | 89,71 | 0,46 | 13,03 | 89,51 |
| | Фрукты | 200 | 200 | 3,0 | 0,2 | 43,6 | 118 | 0,08 | 20 | 5 | 0,2 | 16 | 1200 | 9 | 11 |
| | Итого | | | 21,12/ 21,75 | 30,47/ 31,36 | 108,36/ 111,76 | 716,65/740,75 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Нарезка из свежих овощей | 60 | 100 | 0,59/ 0,98 | 3,69/ 6,15 | 2,24/ 3,73 | 44,52/74,20 | 0,03/0,05 | 10,06/ 16,76 | 78,6/ 131 | 0,3/ 0,5 | 11,21/ 18,68 | 0,44/ 0,74 | 8,20/ 13,67 | 0,396/ 0,667 |
| 204 | Суп мясной с рисом | 200 | 250 | 1,58/ 1,98 | 2,19/ 2,74 | 11,66/ 14,58 | 72,6/90,75 | 0,08/0,10 | 6,6/8,25 | 89,6/ 112 | 0,132/ 0,165 | 18,44/ 23,05 | 0,71/ 0,89 | 11,66/ 14,57 | 28,4/ 35,5 |
| 201 | Гороховое пюре | 180 | 200 | 15,55/ 17,28 | 3,76/ 4,18 | 33,62/ 37,36 | 233,19/259,10 | 0,32/0,36 | | 31,32/ 34,8 | 1,843/ 2,048 | 119,62/ 132,92 | 4,64/ 5,16 | 39,85/ 44,28 | 106,38/ 118,2 |
| 125 | Запеканка куриная (полуфабрикат) | 80 | 80 | 10 | 14,16 | 10,16 | 209,6 | 0,056 | 0,024 | 51,44 | 0,559 | 14,58 | 1,19 | 52,04 | 110,56 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 5,33 | 2,26 | 21,77 | 137 | 0,205 | 0,1 | | 0,085 | 62,5 | 1,8 | 41 | 129 |
| 278 | Сок фруктовый/Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 1,0 | 0,06 | 25,4 27,5 | 106 110 | 0,05 0 | 50 0,32 | | 2,2 | 16 28,7 | 0,54 0,62 | 8 | |
| | Итого | | | 34,05/ 36,57 | 26,12/ 29,55 | 132,35/140,5 | 912,91/986,65 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пряник | 50 | | 5,6 | 5 | 76,3 | 362 | 0,08 | 0,04 | | 4,8 | 22 | 0,16 | 18 | 100 |
| 268 278 | Чай с сахаром/ сок фруктовый | 200 | | 0,10 | 0,02 | 9,9/ 25,4 | 35/106 | 0,05/ 0,05 | 50/50 | 0/ 14,7 | 0/0,2 | 0,26/14 | 0,04/ 1,8 | 3/41 | 4/8 |
| | Итого | | | 5,7 | 5,02 | 86,2/101,7 | 397/468 | | | | | | | | |
| | Всего | | | 60,87/ 58,32 | 61,61/ 60,91 | 326,91/ 252,26 | 2026,56/1722,4 | | | | | | | | |

Стоимость: завтрак -38 руб., обед – 43/48 руб., полдник – 11 руб.

Четверг 27.05.2021

| № 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 | Ca | Fe | Mg | P |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша манная молочная с изюмом | 200 | 220 | 8,36/9,17 | 10,29/11,31 | 40,42/43,8 | 288,1/314,1 | 0,115/0,125 | 1,09 | 36,72 | | 212,42/233,58 | 0,8/0,85 | 23,52 | 156,05 |
| | Батон | 30 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,033 | | | 1,3 | 5,7 | 0,36 | 34 | 89 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | | | 0,65 | 1,0 | 1,20 | 0,2 | | 2,8 |
| 268 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35 | 0,05 | 50 | 14,7 | 0,3 | 0,26 | 0,04 | | 4 |
| | Морковь тёртая со сметаной | 60 | 60 | 0,84 | 0,6 | 3,96 | 25,38 | 0,034 | 2,73 | 1084 | 0,41 | 19,59 | 0,38 | 21,08 | 33,06 |
| | Фрукты | 200 | 200 | 3,0 | 0,2 | 43,6 | 118 | 0,08 | 20 | 5 | 0,2 | 16 | 1200 | 9 | 11 |
| | Итого | | | 14,55/15,36 | 20,18/21,2 | 113,4/116,78 | 620,08/646,08 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Нарезка из свежих овощей | 60 | 100 | 0,59/0,98 | 3,69/6,15 | 2,24/3,73 | 44,52/74,20 | 0,03/0,05 | 10,06/16,76 | 78,6/131 | 0,3/0,5 | 11,21/18,68 | 0,44/0,74 | 8,20/13,67 | 0,396/0,667 |
| | Суп с фрикадельками пшеном | 200 | 250 | 5,8/7,25 | 3,6/4,5 | 10,1/13 | 113,2/141,5 | 0,156/0,195 | 4,28/5,35 | 0,32 | 0,36 | 28,92/36,15 | 1,176/1,47 | 10,60 | 25,64 |
| 115 | Рагу овощное | 180 | 200 | 16,84/18,72 | 20,44/22,72 | 16,92/18,8 | 319,2/355,2 | 0,072/0,08 | 10,18/11,32 | 3780/4200 | 1,62/1,8 | 42,10/46,78 | 2,55/2,84 | 63/70 | 162/181 |
| | Биточек с рисом куриный (полуфабрикат) | 80 | 80 | 10/8,7 | 14,16/19,5 | 10,16/22,1 | 209,6/239,78 | 0,056/0,145 | 0,024/5,1 | 2,24/3,9 | 2,49/0,09 | 14,58/60,33 | 1,19/1,19 | 48,8/17,6 | 112/112 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 5,33 | 2,26 | 21,77 | 137 | 0,205 | 0,1 | | 0,085 | 62,5 | 1,8 | 41 | 129 |
| 274 959 | Сок фруктовый/ Какао с молоком | 200 | 200 | 2,86 | 2,88 | 25,4/19,21 | 106/109,49 | 0,05/0,03 | 50/0,96 | 0,01 | 0,15 | 16/89,71 | 0,54/0,46 | 13,03 | 89,51 |
| | Итого | | | 45,02/48,74 | 46,62/52,26 | 100,56/106,83 | 1032,25/1126,23 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 50 | | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | 0,04 | | 5,5 | 1,75 | 14,5 | 1,05 | 10 | 45 |
| 2682 78 | Чай с сахаром/ сок фруктовый | 200 | | 0,10 | 0,02 | 9,9/25,4 | 35/106 | 0,05/0,05 | 50/50 | 0/14,7 | 0/0,2 | 0,26/0,16 | 0,04/1,8 | 3/41 | 4/8 |
| | Итого | | | 3,85 | 4,92 | 47,1/62,6 | 243,5/314,5 | | | | | | | | |
| | Всего | | | 63,42/64,1 | 71,72/73,46 | 261,06/223,61 | 1895,83/1769,31 | | | | | | | | |

Стоимость: завтрак -38 руб., обед – 43/48 руб., полдник – 11 руб.

пятница 28.05.2021

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 220 | 5,71/6,28 | 5,21/5,73 | 18,84/20,72 | 145,20/159,72 | 0,06/0,066 | 108,48/119,3 | 0 | 0,18 | 0,32/0,35 | 0,51/0,56 | 7,46 | 45,57 |
| | Батон | 30 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,033 | | | 1,3 | 5,7 | 0,36 | 34 | 89 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | | | 0,65 | 1,0 | 1,20 | 0,2 | | 2,8 |
| 42 | Сыр (Российский) | 15 | 15 | 3,48 | 4,43 | - | 54,60 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,075 | 132,0 | 0,15 | 0,52 | 7,5 |
| | Зелёный горошек с отварным картофелем | 60 | 60 | 2,82 | 1,56 | 5,34 | 46,56 | 0,058 | 5,8 | 45,3 | 0,147 | 14,53 | 0,66 | 11,74 | 51,54 |
| 268 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,1 | 0,02 | 9,9 | 35 | 0,05 | 50 | 14,7 | 0,3 | 0,26 | 0,04 | | 4 |
| | Фрукты | 200 | 200 | 3,0 | 0,2 | 43,6 | 118 | 0,08 | 20 | 5 | 0,2 | 16 | 1200 | 9 | 11 |
| | Итого | | | 18,26/18,83 | 20,53/21,05 | 110,5/112,68 | 627,96/642,48 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Нарезка из свежих овощей | 60 | 100 | 0,59/0,98 | 3,69/6,15 | 2,24/3,73 | 44,52/74,20 | 0,03/0,05 | 10,06/16,76 | 78,6/131 | 0,3/0,5 | 11,21/18,68 | 0,44/0,74 | 8,20/13,67 | 0,396/0,667 |
| 52 | Щи с говядиной и фасолью | 200 | 250 | 14,6/18,25 | 3,8/4,75 | 18,2/22,75 | 161,2/201,5 | 0,24/0,3 | 23,38/29,225 | 177,2/221,5 | 0,968/1,21 | 34,7/43,375 | 3,23/4,0375 | 26,14/32,67 | 150,6/188,25 |
| | Гречка по-купечески | 180 | 200 | 24,31/25,43 | 8,17/8,87 | 41,96/46,6 | 342,8/372,6 | 0,256/0,28 | 0,28 | 500,58/556,2 | 0,39/0,43 | 22,1/23,82 | 6,22/6,78 | 78,49/87,22 | 152,64/169,6 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 5,33 | 2,26 | 21,77 | 137 | 0,205 | 0,1 | | 0,085 | 62,5 | 1,8 | 41 | 129 |
| 278 29 | Сок фруктовый/ Кисель | 200 | 200 | 0 | 0 | 25,4/20 | 106/76 | 0,05/0 | 50/0 | | 0,2 | 14/0,48 | 0,54/0,06 | 8 | 14 |
| | Итого | | | 46,83/49,99 | 17,92/22,03 | 129,57/140,25 | 867,52/967,3 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пряник | 50 | | 5,6 | 5 | 76,3 | 362 | 0,08 | 0,04 | | 4,8 | 22 | 0,16 | 18 | 100 |
| | Компот | 200 | | 1,0 | 0,06 | 27,5 | 110 | 0 | 0,32 | 2,2 | 0,22 | 28,7 | 0,62 | 9,14 | 9,1 |
| | Итого | | | 6,6 | 5,06 | 103,8 | 472 | | | | | | | | |
| | Всего | | | 71,69/68,82 | 43,51/43,08 | 343,87/252,93 | 1967,48/1609,78 | | | | | | | | |

Стоимость: завтрак -38 руб., обед – 43/48 руб., полдник – 11 руб.

Суббота 29.05.2021

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|------------------------------|----------|-------------|------------------|-------------|---------------|--------------------------------|------------|-------------|----------|---------|----------------------|-----------|-------------|-------------|
| | | 7-11 лет | 11 и старше | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Fe | Mg | P |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 215 | Творожные сырники | 150 | 150 | 28,44 | 19,51 | 17,10 | 357,16 | 0,11 | 0,39 | 300 | 2,1 | 248,75 | 1,17 | 28,95 | 255 |
| | Батон | 30 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,033 | | | 1,3 | 5,7 | 0,36 | 34 | 89 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | | | 0,65 | 1,0 | 1,20 | 0,2 | | 2,8 |
| 42 | Сыр (Российский) | 15 | 15 | 3,48 | 4,43 | - | 54,60 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,075 | 132,0 | 0,15 | 0,52 | 7,5 |
| | Кукуруза консервированная | 60 | 60 | 1,32 | 0,24 | 6,72 | 64,8 | 0,012 | 2,88 | 1,2 | 0,018 | 25,2 | 0,216 | 7,8 | 24,6 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 122 | 0,56 | 14 | 90 |
| | Фрукты | 200 | 200 | 3,0 | 0,2 | 43,6 | 118 | 0,08 | 20 | 5 | 0,2 | 16 | 1200 | 9 | 11 |
| | Итого | | | 42,0 | 37,17 | 108,43 | 893,36 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Нарезка из свежих овощей | 60 | 100 | 0,59/0,98 | 3,69/6,15 | 2,24/3,73 | 44,52/74,20 | 0,03/0,05 | 10,06/16,76 | 78,6/131 | 0,3/0,5 | 11,21/18,68 | 0,44/0,74 | 8,20/13,67 | 0,396/0,667 |
| 56 | Рассольник с курицей | 200 | 250 | 5,6/7 | 3/3,75 | 7,2/9 | 78/97,5 | 0,08/0,1 | 11/13,75 | 0,45 | 0,06 | 37,8/47,25 | 0,8/1 | 5,40 | 13,34 |
| 688 | Рожки отварные | 180 | 200 | 6,62/7,36 | 5,42/6,02 | 31,73/35,26 | 202,14/224,60 | 0,07/0,08 | 0,02 | | 0,8/1,0 | 5,83/6,48 | 1,33/1,48 | 10,8/12,0 | 43,2/48 |
| 536 | Колбаса отварная | 50 | 80 | 1,4/2,24 | 11,1/17,76 | 0,75/1,2 | 128,5/205,6 | 0,11/0,176 | | 0,08 | 0,19 | 14,5/23,2 | 0,85/1,36 | 15,51/17,28 | 137,39 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 5,33 | 2,26 | 21,77 | 137 | 0,205 | 0,1 | | 0,085 | 62,5 | 1,8 | 41 | 129 |
| 268 | Чай с сахаром/ Сок фруктовый | 200 | 200 | 0,10 | 0,02 | 9,9/25,4 | 35/106 | 0,05/0,05 | 50/50 | 0/14,7 | 0/0,3 | 0,26/0,16 | 0,04/1,8 | 0/41 | 0/129 |
| | Итого | | | 15,78/18,18 | 26,75/37,53 | 104,13/12,69 | 749,16/902,4 | | | | | | | | |
| | Всего | | | 57,78/60,18 | 63,92/74,7 | 212,56/230,12 | 1642,52/1795,76 | | | | | | | | |
| Стоимость: завтрак -38 руб., обед – 43/48 руб., полдник – 11 руб. | | | | | | | | | | | | | | | |