

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Неделя 1 Вторник обед	2 день																		
	Салат из свежих огурцов	60-150	0,86	0,14	13,99	61,85	№9	0,04	4,90	0,00	0,28	19,24	35,09	24,51	0,86				
	Суп Рассольник Ленинградский	200-300	7,34	5,26	17,35	146,48	№134	0,22	10,57	7,70	1,58	34,44	113,66	36,53	1,96				
	Плов из отварной говядины	150-230	0,12	15,3	46,92	420,00	№380	0,00	0,00	0,00	0,00	56,6	138,7	30,6	2,5				
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180-200	1,00	0,20	20,20	92,00	№532	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
	Кондитерские изделия	10-15	0,90	1,00	50,6	50,20	№602-603	0,002	0,00	0,020	0,10	0,10	10,0	1,00	0,002				
	Хлеб пшеничный	150	3,16	0,40	19,30	94,00	№122	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80				
Итого			22,70	22,30	168,36	864,53		0,342	19,47	7,72	2,16	134,08	346,25	113,88	9,22				

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Витамины						Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
Неделя 1 Среда обед	3 день																					
	Помидоры порционные	60-150	0,86	3,65	5,02	56,34	№69	0,093	5,7	0,00	6,203	21,09	24,58	12,54	0,8							
	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200-300	6,4	10,09	11,55	171,04	№27	0,057	19,89	10	2,4	61,37	56,04	27,03	1,68							
	Мясо, или птица отварная	90-120	8,32	16,00	16,96	179,20	№279	0,03	0,00	0,00	0,00	19,2	127,2	16,00	1,44							
	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31,00	№228	0,01	0,90	0,01	0,00	2,05	3,34	6,15	0,10							
	Чай с сахаром	180-200	0,20	0,00	14,00	28,0	№493	0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,4							
	Каша гречневая	150-230	44,74	12,1	35,7	430,6	№252	0,3	14,28	39,0	0,045	50,5	547,6	106,2	55,8							
	Кефир (снежок, молоко)	150-180	2,90	2,50	4,00	50,0	№530-531	0,00	0,7	0,00	0,00	120,0	67,5	14,0	0,1							
	Хлеб пшеничный	150	3,16	0,40	19,30	94,00	№122	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80							
	Итого			176,69	46,69	109,62	1040,18		0,572	30,89	30,02	11,91	245,9	547,03	218,0	10,51	1	57	1	31	3	3

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Неделя 1 Пятница обед	5 день																		
	Салат витаминный	60-150	0,84	6,02	4,37	75,06	№2-45	0,10	5,76	0,05	0,10	18,72	27,80	11,70	0,50				
	Суп Картофельный Вегетарианский	200-300	7,34	5,26	7,35	146,48	№37	0,22	10,57	7,70	1,58	34,44	113,66	36,53	1,96				
	Макароны с яйцом и сыром запеченные	150-230	0,12	15,3	46,92	420,00	№380	0,00	0,00	0,00	0,00	56,6	138,7	30,60	2,50				
	Чай с сахаром	180-200	0,90	1,00	50,6	50,20	№495	0,002	0,0	0,020	0,10	0,10	10,0	1,00	0,002				
	Плоды и ягоды свежие (фрукты)	100	0,60	0,60	16,0	70,30	№368	0,045	15,0	0,00	0,30	24,00	16,5	13,50	3,300				
	Хлеб пшеничный	150	3,16	0,40	19,30	94,00	№122	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80				
Итого			12,96	28,56	144,31	786,04		0,39	34,53	7,77	1,78	119,56	324,96	93,03	5,76				

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Неделя 2 Понедельник	6 день																			
	Суп молочный с крупой	200-300	9,106	7,175	54,135	336,94	№44	0,077	1,224	40,4	0,177	253,358	51,280	726						
	Макаронные отварные	150-230	9,36	7,75	43,08	280,23	№202	0,11	0,08	47,00	1,03	115,58	119,39	14,41	1,11					
	Гуляш из говядины	90-120	11,78	12,91	14,90	223,0	№174	0,070	1,1	51,00	0,50	57,80	141,40	28,4						
	Соус белый основной	50	0,69	1,95	3,09	31,00	№460	0,01	0,90	0,01	0,00	2,05	3,34	6,15	0,10					
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180-200	3,88	3,1	10,2	113,4	№125	0,024	0,6	10,12	0,012	125,12	116,2	31	0,995					
	Сыр (порциями)	10-15	4,64	5,9	0	72,8	№7	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2					
	Плоды и ягоды свежие (фрукты)	100	0,360	0,60	16,0	70,30	№368	0,045	15,0	0,0	0,30	24,0	16,5	13,50	3,300					
	Хлеб пшеничный	150	3,16	0,40	19,30	94,00	№122	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80					
	Итого			42,98	39,79	109,34	1020,74		0,49	13,96	220,62	0,77	597,70	618,75	157,68	4,44				

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Неделя 2 Вторник обед	7 день																		
	Салат с кукурузой и яйцом	60-150	8,29	6,80	24,73	199	№79	0,3	19,0	0,270	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5				
	Щи со свежей капустой и картофелем	200-300	7,34	5,26	7,35	146,48	№56	0,107	14,95	0	1,137	25,04	57,986	27,44	1,1				
	Каша гречневая	150-230	44,74	12,1	35,7	430,6	№252	0,3	14,28	39,0	0,045	50,5	547,6	106,2	55,8				
	Мясо, или птица отварное	90-120	15,43	17,69	3,74	236,11	№279	0,08	4,6	0,00	2,646	12,17	161,58	23,1	2,421				
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180-200	1,00	0,20	20,20	92,00	№532	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
	Хлеб пшеничный	150	3,16	0,40	19,30	94,00	№122	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80				
Итого			79,96	42,45	111,02	1198,19		0,867	59,83	38,27	9,82	186,2	936,28	220,4	66,42	10	6	40	1

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
Неделя 2 Среда обед	8 день																			
	Суп крестьянский с пшеничной крупой	200-300	6,37	10,06	8,26	157,04	№204	0,078	35,044	11	2,859	60,89	58,634	23,0	1,3					
	Тефтели из говядины	90-120	11,78	12,91	14,90	223,0	№174	0,070	1,1	51,00	0,50	57,80	141,40	28,4	1,3					
	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31,00	№833	0,01	0,90	0,01	0,00	2,05	3,34	6,15	0,10					
	Макароны отварные	150-230	9,36	7,75	43,08	280,23	№202	0,11	0,08	47,00	1,03	115,58	119,39	14,41	1,11					
	Кефир (снежок, молоко)	150-180	2,90	2,50	4,00	50,0	№530-531	0,00	0,7	0,00	0,00	120,0	67,5	14,0	0,1					
	Чай с лимоном	180-200	0,66	0,09	32,01	132,80	№508	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	84,60	17,46	0,70					
	Булочка молочная	60	5,60	1,67	2,9	108,81	№508	0,070	0,1	0,020	1,11	37,63	83,2	27,66	1,35					
	Хлеб пшеничный	150	3,16	0,40	19,30	94,00	№122	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80					
	Итого			40,52	37,33	128,26	1076,88		0,307	55,54	62,03	4,644	404,0	599,92	142,75	9,25	7			

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
Неделя 2 Четверг обед	9 день																				
	Винегрет	60-150	1,26	3,07	6,63	59,97	№43	0,02	29,00	0,00	1,41	32,83	24,66	12,54	0,45						
	Суп рыбный с консервами	200-300	8,60	8,41	14,33	172,25	№168	0,15	9,11	0,00	1,37	45,30	46,30	47,35	1,27						
	Жаркое по домашнему	90-120	44,74	12,1	35,7	430,6	№590	0,03	14,28	39,0	0,045	50,5	547,6	106,2	55,8						
	Плоды и ягоды свежие (фрукты)	100	1,8	0,6	25,2	115,2	№368	0,048	12	0,00	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72						
	Кисель	180-200	0,89	0,06	32,75	154,60	№233	0,02	0,49	0,00	0,20	31,24	14,00	18,38	0,55						
	Хлеб пшеничный	150	3,16	0,40	19,30	94,00	№122	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80						
Итого			60,45	24,64	133,91	1031,52		0,378	62,56	60,0	143,0	175,4	368,89	172,4	5,81						

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
Неделя 2 Пятница обед	10 день																	
	Салат из белокочанной капусты	60-150	0,84	6,02	4,37	75,06	№90	0,10	5,76	0,05	0,10	0,10	18,72	27,80	11,70	0,50		
	Суп картофельный с бобовыми	200-300	7,34	5,26	7,35	146,48	№99	0,22	10,57	7,70	1,58		34,44	113,66	36,53	1,96		
	Плов из отварной говядины	150-230	0,12	15,3	46,92	420,00	№380	0,00	0,00	0,00	0,00		56,6	138,7	30,60	2,50		
	Компот из сухофруктов и изюмом	180-200	0,90	1,00	50,6	50,20	№261	0,002	0,00	0,020	0,10		0,10	10,0	10,0	0,002		
	Хлеб пшеничный	150	3,16	0,40	19,30	94,00	№122	0,06	0,00	0,00	0,00		9,70	34,80	13,20	0,80		
	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряники)	10-15	0,90	1,00	50,6	50,20	№604, №602, №603	0,002	0,0	0,020	0,10		0,10	10,0	1,00	0,002		
Итого			13,26	28,98	172,14	835,94		0,39	34,53	7,77	1,78	119,56	324,96	93,03	5,76			