

июль - август 2024 год.



(неделя первая) День 1

№ рец.	завтрак	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Са	P	Mg	Fe	
		7-10лет с 11 лет													
1	54-3гн	Макароны отварные с сыром	150	200	7,9	7,2	28,6	210,6	0,05	0,04	38,3	126	100	11	0,8
					10,5	9,6	38,2	280,9	0,08	0,06	51,1	168	133	15	1
2	54-21з	Кукуруза сладкая, консерв	40	40	0,8	0,1	4,1	20,9	0,01	0,77	0,5	14,8	14,3	4,5	0,13
3	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8
4	2	Бутерброд с повидлом	55	55	13,78	12,64	60,11	394,4	0,17	0	0,15	216	217	42,9	1,74
5	338	Фрукты в асс-те	100	100	0,6	0,6	14,64	52	0,04	14,94	0	23,9	16,44	13,5	3,29
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			9,6	7,9	54,04	311,4	0,1	16,91	39,18	172	139,2	33,6	5,02
			545	595	25,68	22,94	117,1	748,2	0,3	15,77	51,75	423	380,7	75,9	6,16

№ рец.	обед	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Са	P	Mg	Fe	
		7-10лет с 11 лет													
1	54-3з	Нарезка овощная (перец сл, помид)	80	100	0,9	0,2	3	17,1	0,05	20	106,4	11,2	20,8	16	0,7
2	54-8с	Суп гороховый с гренками	200	250	6,68	4,6	16,28	133,1	0,15	4,76	97,2	27	80,4	29	1,48
					8,35	5,75	20,35	166,4	0,18	5,95	121,5	33,75	100,5	36,3	1,85
3	251	поджарка с мяса (свинина или говядина)	90	100	16	18	4	383	0,07	0,32	22	25	168	24	0,7
					18	20	4	437	0,14	0,39	31,6	28	161	26	0,9
4	54-6г	Рис отварной	150	200	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0	26,6	6	72	24	0,5
					4,8	7,2	48,6	278,3	0,04	0	35,5	8	96	31	0,7
5	54-7хн	Компот из св\мор.ягоды	200	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	24	3,06	10	9	8	0,4
6		Хлеб пшеничный	40	50	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,5	0,35
					3,38	0,41	25,03	117,3	0,04	0	0	9,18	34,71	13,2	0,44
7		Хлеб ржаной	25	25	1,36	0,28	12,2	56,83	0,13	0,18	0	5,69	26,19	6,18	0,78
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			31,54	28,91	100,3	928	0,47	49,26	255,3	92,2	404,2	118	4,91
					35,73	33,66	109,4	1052	0,46	50,34	298,1	100	422	130	4,99

№ рец.	полдник	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Са	P	Mg	Fe	
		7-10лет с 11 лет													
1	54-9в	Выпечка (булочка школьная)	80	80	5,2	1,9	34	173,8	0,07	0	6	10,6	42,6	7,6	0,6
2	386	коктейль в асс-те	150		4,5	3	21	126	3,6	1,3	0	216	171	25,2	0

3	338	Фрукты в асс-те	150	200	6	4	28	168	4,2	1,8	0	290	185	27,2	0
				150	1,8	0,4	16,2	86	0,04	14,94	0	23,9	16,44	13,5	3,29
					15,7	8,9	83	467,8	7,87	3,1	6	517	398,6	60	0,6
					11,5	5,3	71,2	385,8	3,71	16,24	6	251	230	46,3	3,89

				7-10лет	56,84	45,71	237,3	1707	8,44	69,27	300,4	780,4	942	211	10,53
				с 11 лет	72,91	61,9	297,6	2186	4,47	82,35	355,8	773,3	1033	253	15,04

(неделя первая) День 2

№ рец	завтрак	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
		7-10лет	с 11 лет												
1	3	Бутерброд с сыром маслом	50	50	13,78	12,64	60,11	394,4	0,17	0	0,15	216	217	42,9	1,74
2	54-2к	Каша вязкая кукурузная	200		7,2	10,7	43,9	300,7	0,08	0,52	63,7	120	135	27	1,5
				250	9	13,3	54,9	375,5	0,11	0,65	79,6	150	168	34	1,8
3	54-21гн	Какао с молоком	200	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1
4		Батон нарезной	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
5	338	Фрукты в асс-те	100	100	1,06	0,32	8,85	44	0,04	14,94	0	23,9	16,44	13,5	3,29
					27,88	28,64	131,9	880,9	0,29	1,2	81,1	485	501,5	108	4,64
					28,44	30,66	136,4	921,1	0,36	16,27	97	533	531,4	125	7,93

№ рец.	обед	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
		7-10лет	с 11 лет												
1	28	Салат " весна"	80		1,41	4,59	1,95	54,72	0,02	9,4	11,84	39,57	36,33	15,2	0,67
				100	1,76	5,73	2,44	68,4	0,02	11,75	14,8	49,47	45,42	19	0,83
2	36с	Свекольник со сметаной и яйцом	250		2,26	5,38	10,98	98,68	0,06	10,74	3,8	40,94	99,62	36,1	1,34
				250	2,26	5,38	10,98	98,68	0,06	10,74	3,8	40,94	99,62	36,1	1,34
3	54-11г	Картофельное пюре	150		3,1	6	19,7	145,8	0,12	10,2	32,1	39	84	28	1
				200	4,1	8,1	26,4	194,4	0,16	13,6	42,8	52	112	38	112
4	411	Кисель из концентрата ягодный	180	180	0	0	25,4	101,5	0	0	0	3,5	3,9	0,2	0
5		Хлеб пшеничный	40	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,5	0,35
6	293м	Птица запеченая	100		17,65	14,58	4,7	221	0,05	0,02	43	54,5	132,9	20,3	1,62
				120	22,06	18,23	5,88	276,3	0,06	0,03	53,8	68,13	166,1	25,4	2,03
7		Батон нарезной	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3

		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			33,87	41,02	99,64	900,7	0,44	46,31	136,5	249	521,2	156	117,4
					34,18	36,57	99,82	863,1	0,29	32,72	104,5	214	446,3	123	5,85

№ рец.	полдник	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
		7-10лет	с 11 лет											
1	54-6т	Сырники со сг.молоком		17,1	9	22,4	239,3	0,05	0,19	39,6	137	190	21	0,6
2	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром		0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8
3	338	Фрукты в асс-те		0,8	0,6	20,6	94	0,04	14,94	0	23,9	16,44	13,5	3,29
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ		17,4	9	29,1	267,2	0,05	1,35	39,98	144	198,5	25,6	1,4
				17,9	9,6	43	333,3	0,09	15,13	39,6	161	206,4	34,5	3,89

		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	7-10лет	79,15	78,66	260,7	2049	0,78	48,86	257,6	877,6	1221	289	123,5
			с 11 лет	80,52	76,83	279,2	2117	0,74		241,1	907,9	1184	282	

(неделя первая) День 3

№ рец	завтрак	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
		7-10лет	с 11 лет											
1	54-21гн	Какао с молоком		4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1
2	218т	Ленивые вареники с сахаром		0,5	82,5	0,8	347,5	0	0	1	12	19	0,4	0,2
			250	1	110,2	0,98	374,3	0	0	2	20	27	0,6	0,3
3		десерт в ассортименте		5	14	20	230	0,1	1,4	0,1	240	190	28	0,2
4		батон нарезной		2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ		12,4	101,8	48,7	763,3	0,14	2,08	18,35	401	358,5	66,6	1,8
				10,6	128,6	33,48	711,5	0,14	2,08	19,35	403	347	62,9	1,6

№ рец.	обед	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
		7-10лет	с 11 лет											
1	54-1хн	Компот с смеси сух-ов		0,5	0	19,8	81	0	0	15	50	4	2	0,1
2	54-5с	Суп с мясными фрикадельками		8,64	4,32	13,92	129	0,09	7,46	102,4	17,4	92	25,8	1,39
			250	10,8	5,4	17,4	161,3	0,11	9,33	128	21,75	115	32,3	1,73
3	54-1г	Макароны отварные		6,62	5,42	31,73	202,1	0,07	0	25,2	5,83	44,6	25,3	1,33
			200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,008	0	28	6,48	49,56	28,2	1,48

4		Хлеб пшеничный	40		2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,5	0,35
				50	3,38	0,41	25,03	117,3	0,04	0	0	9,18	34,71	13,2	0,44
5	50з	икра кабачковая	60	60	0,76	0,04	9,18	40,08	0,02	1,58	0	17,3	22,74	12,1	0,38
6	20з	Салат из свежих огурцов и зеленым	80		0,56	4,65	1,53	50,38	0,02	6,7	0	14,11	25,01	8,98	0,44
				100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	21,85	40,02	13,3	0,57
7	54-18м	Печень по-строгановски или оладья	100	100	13,4	14	5,3	200,5	0,17	9,9	3,76	31	221	14	4,6
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					33,18	28,76	101,5	797	0,4	25,64	146,4	143	437,1	98,7	8,59
					36,96	31,96	114,4	892,1	0,378	30,31	174,8	158	487	115	9,3

№ рец.	полдник	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
		7-10лет	с 11 лет												
1	338	Фрукты в асс-те	150		2,25	0,75	31,7	144	0,04	14,94	0	23,9	16,44	13,5	3,29
				200	3	1	42	192	0,04	14,94	0	23,9	16,44	13,5	3,29
2	389	Сок фруктовый	200	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	14	14	8	2,8
3	451	Пирожки с повидлом	100	100	4,6	4	26,8	162	0,08	5	0,02	24	44	9	1
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					7,85	4,75	78,7	390,8	0,14	23,94	0,02	61,9	74,44	30,5	7,09
					8,6	5	89	438,8	0,14	23,94	0,02	61,9	74,44	30,5	7,09

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			7-10лет	53,43	135,3	228,9	1951	0,68	51,66	164,7	605,6	870,1	196	17,48
			с 11 лет	56,16	165,6	236,8	2042	0,658	56,33	194,1	622,5	908,5	208	17,99

(неделя первая) День 4

№ рец.	завтрак	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
		7-10лет	с 11 лет												
1	54-6к	Каша молочная пшеничная	200		8,3	11,7	37,5	288	0,18	0,54	53,8	126	185	49	1,3
				250	10,4	14,5	46,9	359,9	0,23	0,68	67,3	158	231	61	1,6
2	54-21гн	Какао с молоком	200	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1
3	3	Бутерброд с сыром маслом	50	50	13,78	12,64	60,11	394,4	0,17	0	0,15	216	217	42,9	1,74
4		желе в ассортименте	150	150	3	0	17	81	0,1	1,4	0,1	240	190	28	0,2
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					29,68	28,74	127,1	870,6	0,49	2,62	71,3	725	722	154	4,34
					31,78	31,54	136,5	942,5	0,54	2,76	84,8	757	768	166	4,64

№ рец.	обед	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
		7-10лет	с 11 лет											

1	377	Компот из консерв. фрукт. и ягод	200	200	0,3	0,1	10,3	42,8	0,01	2,5	4,08	13	10	9	0,2
2	54-2с	Борщ со св.капустой и сметаной	250	250	5,88	7,63	12,63	142,8	0,04	8,45	172,3	42	53,25	24	1,09
3	54-4м	котлета, биточки, шницели мясные	90	100	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	113,1	25,7	1,2
					15,55	11,55	15,7	228,8	0,1	0,15	28,75	43,75	166,4	32,1	1,5
4	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0	27,5	14	180	120	4
					11	9,3	47,9	318,5	0,28	0	36,6	19	240	160	5,4
5		Хлеб пшеничный	50	50	3,38	0,41	25,03	117,3	0,04	0	0	9,18	34,71	13,2	0,44
6	54-1бз	Винегрет овощной	100	120	1	7,1	5,4	89,5	0,02	3,01	97,2	16	29	13	0,6
					1,2	8	6,7	111,9	0,03	3,76	121,5	20,2	35,7	16,1	0,7
7		Батон нарезной	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					33,5	32,28	117,2	892,9	0,4	14,08	324,1	135	439,6	209	7,83
					39,61	37,89	133,7	1041	0,5	14,86	363,2	153	559,5	258	9,63

№ рец.	полдник	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
		7-10лет с 11 лет													
1	399	Блины с повидлом	100\30	100\30	5,18	2,76	36,07	190	0,11	0,03	19,9	22,74	62,74	19,4	1,2
2	386	Йогурт питьевой	200	200	6	4	28	168	0,1	1,4	0,1	240	190	28	0,2
3	338	Фрукты в асс-те	100	100	0,8	0,4	8,1	47	0,04	14,94	0	23,9	16,44	13,5	3,29
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					6,8	4,4	36,1	215	0,14	16,34	0,1	264	206,4	41,5	3,49
					11,98	7,16	72,17	405	0,25	16,37	20	287	269,2	60,8	4,69

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			7-10лет	69,98	65,42	280,4	1978	1,03	33,04	395,5	1124	1368	404	15,66
			с 11 лет	83,37	76,59	342,3	2388	1,29	33,99	468	1196	1597	485	18,96

(неделя первая) День 5

№ рец.	завтрак	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
		7-10лет с 11 лет													
1	54-1т	Запеканка творожная со сг.мол.	150/20		25,6	16,1	25	347,8	0,06	0,29	71,8	212	290	32	0,9
				200/20	34,2	21,3	33,3	463,1	0,07	0,38	95,5	283	387	43	1,1
2	54-4гн	Чай с молоком	200	200	1,6	1,4	8,6	53,5	0,01	0,3	6,9	57,3	46,3	9,9	0,8
3	338	Фрукты в асс-те	150	150	0,39	0,26	17,12	78	0,04	14,94	0	23,9	16,44	13,5	3,29
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					61,79	39,06	84,02	942,4	0,18	15,91	174,2	576	739,7	98,4	6,09
					36,19	22,96	59,02	594,6	0,12	15,62	102,4	364	449,7	66,4	5,19

№ рец.	обед	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
		7-10лет с 11 лет												
1 70	Овощи соленые (огурец, томат)	55	55	1	0,4	2,3	21	1,86	5	0	11,5	37,2	7	0,3
2 54-7с	Суп куриный с яичной лапшой	250	250	6,45	3,48	23,13	149,5	0,11	8,6	122	17,25	68,25	26	1,08
3 54-10м	Овощное рагу со свининой	200		22,1	22,8	13,2	347,1	0,08	28,9	115,3	83	232	48	3,7
			250	27,4	28,6	16,6	433,7	0,1	36,1	144,2	104	290	61	4,6
4 437	Напиток со св.ягод	200	200	0,09	0,09	22,41	92,7	0,01	3,6	0	3,6	3,6	2,7	0
5	Хлеб пшеничный	40		2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,5	0,35
			50	3,38	0,41	25,03	117,3	0,04	0	0	9,18	34,71	13,2	0,44
6	Хлеб ржаной	25	25	1,36	0,28	12,2	56,83	0,13	0,18	0	5,69	26,19	6,18	0,78
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				33,7	27,38	93,26	761	2,22	46,28	237,3	128	395	100	6,21
				39,68	33,26	101,7	871,1	2,25	53,48	266,2	151	460	116	7,2
№ рец.	полдник	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
		7-10лет с 11 лет												
1 к\изд	кондитерские изд. в асс-те	50	50	4	9,8	26,6	212	0,22	0	1,2	19,6	74,46	27,7	1,44
			50	4	9,8	26,6	212	0,22	0	1,2	19,6	74,46	27,7	1,44
2 389	Сок фруктовый	200	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
3	Десерт молочный	140	140	5	14	20	230	0,1	1,4	0,1	240	190	28	0,2
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				10	23,8	66,8	526,8	0,34	5,4	1,3	273,6	278,5	63,7	4,44
				10	23,8	66,8	526,8	0,34	5,4	1,3	273,6	278,5	63,7	4,44
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		7-10лет		105,5	90,24	244,1	2230	2,74	67,59	412,8	978,2	1413	262	16,74
		с 11 лет		85,87	80,02	227,5	1992	2,71	74,5	369,9	789	1188	246	16,83

(неделя вторая) День 6

№ рец.	завтрак	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
		7-10лет с 11 лет												
1 3	Бутерброд с сыром маслом	50	50	13,78	12,64	60,11	394,4	0,17	0	0,15	216	217	42,9	1,74
2 168	Каша молочная манная	200		3,4	3,96	27,83	161	0,03	0	20	8,6	29,4	5,9	0,36
			250	4,52	4,07	35,46	197	0,04	0	20	10,7	38,6	7,9	0,47
3 54-21гн	Какао с молоком	200	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1
4 338	Фрукты в асс-те	200	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	29,9	0	47,8	32,88	27	6,58
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				21,78	21	100,4	748,6	0,24	0,25	23	368	376,4	83,1	3,2
				22,9	21,11	108,1	784,6	0,25	0,68	37,4	370	385,6	85,1	3,31

№ рец.	обед	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
		7-10лет	с 11 лет												
1	54-1хн	Компот из смеси сух-ов	200	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	50	4	2	0,1
2	54-9с	Суп фасолевый со сметаной	200	250	6,78	4,58	14,4	125,9	0,098	3,72	120,8	30,4	96,2	26,8	1,27
					8,48	5,73	18	157,4	0,12	4,65	151	38	120,3	33,5	1,59
3	54-11м	Плов со свининой	200	250	15,2	15,4	38,6	354,4	0,07	0,72	271,3	19	192	44	2,2
					19,1	19,3	48,2	443	0,08	0,9	339,2	24	241	55	2,8
4	54-5з	Салат со св.овошей (огурец, зелень, помидор)	80	100	0,7	4,1	2,5	49,9	0,03	15,3	85,8	22	25	13	0,6
					1	5,2	3,1	62,5	0,04	19,1	107,3	28	31	17	0,8
5		Хлеб ржаной	25	25	1,36	0,28	12,2	56,83	0,13	0,18	0	5,69	26,19	6,18	0,78
6		Хлеб пшеничный	40	50	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,5	0,35
					3,38	0,41	25,03	117,3	0,04	0	0	9,18	34,71	13,2	0,44
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					46,34	43,99	155,7	1205	0,438	20,82	832,1	158	612,2	158	8,1
					49,02	46,32	164,9	1272	0,48	25,55	883,8	174	649,2	171	8,71

№ рец.	полдник	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
		7-10лет	с 11 лет												
1	406	выпечка(пирожок с капустой, карт)	100	100	6,08	2,84	36,4	196	0,1	0,9	5	25,34	62,74	25,1	1,18
2	442	Сок яблочный	200	200	0,9	0,18	17,82	77,4	0,02	3,6	0	12,6	7,2	12,6	2,52
3	435	Сырок творожно-фруктовый	130	130	20	12	22	270	0,04	0,9	0	223,2	25,2	166	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					26,98	15,02	76,22	543,4	0,16	5,4	5	261	95,14	203	3,7
					26,98	15,02	76,22	543,4	0,16	5,4	5	261	95,14	203	3,7

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			7-10лет	95,1	80,01	332,4	2497	0,838	26,47	860,1	787,2	1084	444	15
			с 11 лет	98,9	82,45	349,2	2600	0,89	31,63	926,2	804,7	1130	459	15,72

(неделя вторая) День 7

№ рец.	завтрак	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
		7-10лет	с 11 лет												
1	2	Бутерброд с маслом и повидлом	55	55	13,78	12,64	60,11	394,4	0,17	0	0,15	216	217	42,9	1,74
2	54-4о	Омлет (с сыром, натуральный, с зе.горошком)	150	200	19	26,6	2,9	326,8	0,07	0,37	234,5	358	332	26	2,2
					25,3	35,5	3,9	435,9	0,09	0,49	312,8	477	442	34	3
3	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8

4	Батон нарезной	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				35,38	40,14	85,11	827,7	0,24	1,53	235	587	577	77,4	5,04
				39,38	48,14	70,71	858,2	0,26	0,86	313,3	700	667,5	81,5	5,54

№ рец.	обед	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
		7-10лет	с 11 лет												
1	54-5хн	Компот с яблок и лимона	200	200	0,2	0,1	10,2	42,5	0	2	2,53	9	7	6	0,5
2	50	икра кабачковая	60	60	0,76	0,04	9,18	40,08	0,02	1,58	0	17,36	22,74	12,1	0,38
3	54-12с	Суп с консервов рыбных	200	250	7,9	4,1	12,42	118	0,06	5,84	178,2	66,6	108,8	34,6	0,9
4	54-1г	Макароны отварные	150		5,3	5,5	32,7	202	0,06	0	26,6	11	40	7	0,7
5	54-7м	Шницель из говядины	90	200	7,1	7,4	43,7	269,3	0,08	0	35,5	14	53	10	1
				100	15,55	11,55	15,7	228,8	0,1	0,15	28,75	43,75	166,4	32,1	1,5
6		Хлеб пшеничный	50	50	3,38	0,41	25,03	117,3	0,04	0	0	9,18	34,71	13,2	0,44
7	54-3з	Нарезка из св.овошей	80	100	0,9	0,2	3	17	0,05	20	106,4	11,2	20,8	16	0,7
					1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25	133	14	26	20	0,9
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				37,71	28,89	126,9	917,6	0,37	29,57	378	173	418,7	118	5,68	
				45,23	31,76	99,66	865,2	0,4	36,15	436,7	213	531,2	146	6,3	

№ рец.	полдник	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
		7-10лет	с 11 лет												
1	54-3в	кекс "здоровье"	50		2,4	9,9	28	210,5	0,02	0	16	11,8	30,6	3,3	0,4
	54-4в	кекс "столичный"		50	2,7	9,4	27,3	204,2	0,03	0	56,5	13,9	35,5	6,4	0,6
2	386	коктейль молочный	200	200	6	4	28	168	0,2	2,6	0	432	342	50,4	0
3	338	фрукты в асс-те	100	100	1,6	0,8	16,2	94	0,04	14,94	0	23,9	16,4	13,5	3,29
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				10	14,7	72,2	472,5	0,26	17,54	16	468	389	67,2	3,69	
				10,3	14,2	71,5	466,2	0,27	17,54	56,5	470	393,9	70,3	3,89	

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		7-10лет	83,09	83,73	284,2	2218	0,87	48,64	629	1227	1385	262	14,41
		с 11 лет	94,91	94,1	241,9	2190	0,93	54,55	806,5	1383	1593	298	15,73

(неделя вторая) День 8

№ рец.	завтрак	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
		7-10лет с 11 лет													
1	3	Бутерброд с сыром маслом	50	50	13,78	12,64	60,11	394,4	0,17	0	0,15	216	217	42,9	1,74
2	168	Каша молочная гречневая	200		4,67	4,86	25,83	166	0,11	0	20	4,7	50,6	16,4	0,36
				250	6,21	5,28	32,79	203	0,15	0	20	5,9	67	21,8	0,47
3	54-21гн	Какао с молоком	200	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1
4		Сырок глазированный в асс-те	45	45	3	11	16	184	0,04	0,9	0	223,2	25,2	166	0
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			26,05	32,9	114,4	851,6	0,36	1,58	37,4	587	422,8	259	3,2
					27,59	33,32	121,4	888,6	0,4	1,58	37,4	588	439,2	265	3,31

№ рец.	обед	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
		7-10лет с 11 лет													
1	411	Кисель из концентрата ягодного	180	180	0	0	25,4	101,5	0	0	0	3,5	3,9	0,2	0
2	54-3с	Рассольник " Ленинградский"	200		4,58	6,18	11,56	119,9	0,066	8,42	107,4	27,4	50,4	20,2	0,76
				250	5,93	7,8	17	161,7	0,08	6,93	134,8	26,25	64,25	24,5	0,88
3	54-13м	Запеканка картофельная с говядиной	200		23,5	24,1	26,4	416,4	0,19	13,2	48,4	30	279	56	4,2
				250	29,4	30,1	33	520,3	0,25	16,5	60,5	38	348	70	5,2
4		Хлеб ржаной	25	25	1,36	0,28	12,2	56,83	0,13	0,18	0	5,69	26,19	6,18	0,78
5	54-6з	Салат витаминный	100		1,8	8,7	2,8	98	0,02	23,1	40,7	29	35	12	0,6
				120	2,3	11	3,6	122,6	0,04	28,8	50,8	36	44	16	0,8
6		Хлеб пшеничный	40		2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,5	0,35
				50	3,38	0,41	25,03	117,3	0,04	0	0	9,18	34,71	13,2	0,44
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			39,87	47,39	115,4	1048	0,516	51,83	331,3	129	486,5	130	7,57
					46,95	55,77	127,8	1200	0,606	60,83	353,5	146	571,5	150	8,86

№ рец.	полдник	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
		7-10лет с 11 лет													
1	399	Блины со сг.молоком	100\30		5,14	2,76	39,44	203	0,11	0	19,9	21,66	61,86	18,7	1,1
				150\30	6,52	3,71	40,47	221	0,12	0,1	24,8	83,5	106,7	25,4	1,11
2	338	Фрукты в асс-те	200	200	3	1	42	192	0,08	29,9	0	47,8	32,88	27	6,58
3	389	Сок яблочный	200	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			9,14	3,76	101,6	479,8	0,21	33,9	19,9	83,5	108,7	53,7	10,48
					10,52	4,71	102,7	497,8	0,22	34	24,8	145	153,6	60,4	10,49

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		7-10лет	75,06	84,05	331,5	2380	1,086	87,31	388,6	799,5	1018	442	21,25
		с 11 лет	85,06	93,8	351,9	2587	1,226	96,41	415,7	879,4	1164		22,66

(неделя вторая) День 9

№	рец.	завтрак	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	3	Бутерброд с сыром маслом	50	50	13,78	12,64	60,11	394,4	0,17	0	0,15	216	217	42,9	1,74
2	93	Суп молочный с вермишелью	200		6,05	5,6	18,25	147,6	0,09	0,91	39,2	164,7	144,3	24,1	0,53
				250	7,56	7	22,81	184,5	0,11	1,14	49	205,9	180,4	30,1	0,66
3	54-21гн	Какао с молоком	200	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1
4	54-6о	яйцо вареное	40	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0	62,4	19	67	4	0,9
5	338	Фрукты в асс-те	100	100	0,26	0,17	11,41	52	0,04	14,94	0	23,9	16,4	13,5	3,29
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					29,23	26,64	91,16	705,8	0,32	1,59	119	543	558,3	105	4,27
					26,2	24,21	106,8	738,1	0,36	16,76	66,4	589	543,8	121	6,79

№	рец	обед	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	54-7хн	Компот из св\мор.ягоды	200	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	24	3,06	10	9	8	0,4
2	54-6с	Суп куриный с клецками	200		4,62	3,34	11,4	94,06	0,048	3,68	102,2	10,4	36	12,8	0,54
				250	5,77	4,17	14,25	117,6	0,06	4,6	127,8	13	45	16	0,67
3	54-8г	Капуста тушеная белокачанная	150		3,6	5	14,5	118,7	0,03	31,9	133	82	62	32	1,2
4	54-8м	тефтеля мясная		200	4,8	6,8	19,4	158,3	0,06	42,5	177,3	109	83	43	1,7
			90		8,2	7,3	5	118,5	0,04	0,79	7,1	11	84	11	1,2
				100	12,3	11	7,5	177,6	0,05	1,19	10,6	16	125	17	1,8
5	54-2з	нарезка из св.овощей	80		0,6	0,1	2	11,3	0,02	8	8	18,4	33,6	11,2	0,48
6		Хлеб пшеничный		100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10	10	23	42	14	0,6
			40	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,5	0,35
7		хлеб ржаной	25	25	1,36	0,28	12,2	56,83	0,13	0,18	0	5,69	26,19	6,18	0,78
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					28,38	26,44	65,7	609,5	0,248	121,3	444,2	269	390,6	124	6,72
					34,83	28,28	83,87	729,8	0,37	70,66	289,6	163	412,6	112	6,88

№	рец	полдник	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											

1	54-2в	Коржик Молочный	40	40	2,6	4,5	24,8	150	0	0	25	9,5	24,2	3,8	0,3
	54-8в	Булочка маковая	60	60	5,5	4,1	21,9	146,8	0,02	0,5	23,7	74	85,6	18,4	0,88
2	389	Сок абрикосовый	200	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
3	435	Сырок творожно-фруктовый	130	130	20	12	22	270	0,04	0,9	0	223,2	25,2	166	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					23,6	16,5	67	504,8	0,06	4,9	25	247	63,4	177	3,1
					26,5	16,1	64,1	501,6	0,08	5,4	23,7	311	124,8	192	3,68

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			7-10лет	81,21	69,58	223,9	1820	0,628	127,76	588,2	1058	1012	407	14,09
			с 11 лет	87,53	68,59	254,8	1969	0,81	92,82	379,7	1063	1081	425	17,35

(неделя вторая) День 10

№ рец.	завтрак	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
		7-10лет	с 11 лет												
1	54-15к	Каша вязкая пшеничная с курагой	210		8,7	10,8	43,1	304,3	0,15	0,71	88,15	148	218	48	2,5
				260	10,7	13,4	53,4	376,5	0,18	0,88	109,1	183	270	60	3
2	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,52	13,29	111	107	30,7	1,1
3	54-19з	Бутерброд с маслом	20	20	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0	65,3	1	2	0	0
4		Сырок глазированный	45	45	3	11	16	184	0,04	0,9	0	223,2	25,2	166	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					15,6	33,5	70,4	654,3	0,22	2,13	166,7	483,2	352,2	244	3,6
					17,6	36,1	80,7	726,5	0,25	2,3	187,7	518,2	404,2	256	4,1

№ рец	обед	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
		7-10лет	с 11 лет												
1	54-8гн	Чай витаминный	200	200	0,3	0,1	7,3	31,2	0	0,52	0,3	6,17	8,5	4,46	0,8
2	99	Суп с морской капустой и яйцом	200		1,7	4,2	9	105	0,1	16,8	44	29,2	80,8	37,2	2,8
				250	4,89	7,88	14,93	150,6	0,13	18,07	55	37,59	113,7	54,4	4,05
3	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0	27,5	14	180	120	4
				200	11	9,3	47,9	318,5	0,28	0	36,6	19	240	160	5,4
4	54-1м	Бефстроганов с отварной говядины	100		14,9	16,6	2,3	210,2	0,04	0,45	108,8	30	152	21	2
				120	18	18,8	2,9	252,3	0,05	0,55	130,5	36	182	25	2,4
5		Хлеб пшеничный	40	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,5	0,35
6	42	Салат с конс.огурцом, картофелем и зел.горошком	80		1,05	3,71	5,55	59,7	0,02	7,82	0	9,55	0	11,2	0,45
				100	1,75	6,18	9,25	99,5	0,02	13,04	0	15,91	0	18,7	0,75
7		Хлеб ржаной	25	25	1,36	0,28	12,2	56,83	0,13	0,18	0	5,69	26,19	6,18	0,78

		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			<i>30,21</i>	<i>32,12</i>	<i>92,27</i>	<i>795,7</i>	<i>0,53</i>	<i>25,77</i>	<i>180,6</i>	<i>102</i>	<i>475,3</i>	<i>211</i>	<i>11,18</i>
					<i>40</i>	<i>42,87</i>	<i>114,5</i>	<i>1003</i>	<i>0,64</i>	<i>32,36</i>	<i>222,4</i>	<i>128</i>	<i>598,2</i>	<i>279</i>	<i>14,53</i>

№	№ рец	полдник	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	401	оладьи с повидлом (джемом)	165	165	11,6	11,48	71,29	435	0,23	0,63	27,5	127,8	186,7	49,9	2,29
2	434	Молоко кипяченое	200	200	5,49	4,77	9,09	101,7	0,07	2,7	0,02	226,8	170,1	26,1	1,8
3	338	Фрукты в асс-те	100	100	1,06	0,32	8,85	44	0,04	14,94	0	23,9	16,44	13,5	3,29
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			<i>18,15</i>	<i>16,57</i>	<i>89,23</i>	<i>580,7</i>	<i>0,34</i>	<i>18,27</i>	<i>27,52</i>	<i>379</i>	<i>373,2</i>	<i>89,5</i>	<i>7,38</i>
					<i>6,55</i>	<i>5,09</i>	<i>17,94</i>	<i>145,7</i>	<i>0,11</i>	<i>17,64</i>	<i>0,02</i>	<i>251</i>	<i>186,5</i>	<i>39,6</i>	<i>5,09</i>

		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		7-10лет	63,96	82,19	251,9	2031	1,09	46,17	374,9	963,7	1201	544	22,16
				с 11 лет	64,15	84,06	213,1	1875	1	52,3	410,1	897	1189	575	23,72

(неделя третья) День 11

№	№ рец.	завтрак	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	54-3гн	Макаронны отварные с сыром	150		7,9	7,2	28,6	210,6	0,05	0,04	38,3	126	100	11	0,8
				200	10,5	9,6	38,2	280,9	0,08	0,06	51,1	168	133	15	1
2	54-21з	Кукуруза сладкая, консерв	40	40	0,8	0,1	4,1	20,9	0,01	0,77	0,5	14,8	14,3	4,5	0,13
3	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8
4	2	Бутерброд с повидлом	55	55	13,78	12,64	60,11	394,4	0,17	0	0,15	216	217	42,9	1,74
5		Десерт молочный	140	140	5	14	20	230	0,1	1,4	0,1	240	190	28	0,2
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			<i>14</i>	<i>21,3</i>	<i>59,4</i>	<i>489,4</i>	<i>0,16</i>	<i>3,37</i>	<i>39,28</i>	<i>388</i>	<i>312,8</i>	<i>48,1</i>	<i>1,93</i>
					<i>30,08</i>	<i>36,34</i>	<i>122,4</i>	<i>926,2</i>	<i>0,36</i>	<i>2,23</i>	<i>51,85</i>	<i>639</i>	<i>554,3</i>	<i>90,4</i>	<i>3,07</i>

№	№ рец.	обед	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	377	Компот из консерв. фрукт. и ягод	200	200	0,3	0,1	10,3	42,8	0,01	2,5	4,08	13	10	9	0,2
2		Суп с яичной лапшой куриный	200		6,45	2,27	13,71	119,6	0,09	6,88	9,76	13,8	54,6	20,8	0,86
				250	5,16	2,78	18,5	149,5	0,11	8,6	122	17,25	68,25	26	1,08
3	54-21м	Филе куриное в панировке	100		38,6	2,8	1,4	185,8	0,08	4,32	36,7	26	264	134	2,2
				150	51,4	4	1,8	247,6	0,12	5,8	48	34	352	178	3

4	54,6г	Рис отварной рассыпчатый	150	200	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0	26,6	6	72	24	0,5
					4,8	7,2	48,6	278,3	0,04	0	35,5	8	96	31	0,7
5		Соус красный основной	50	50	1,65	1,35	4,45	36,55	0,01	1,34	65,9	4,5	11,8	6,1	0,25
6	28	Салат " весна"	80	100	1,41	4,59	1,95	54,72	0,02	9,4	11,84	39,57	36,33	15,2	0,67
					1,76	5,73	2,44	68,4	0,02	11,75	14,8	49,47	45,42	19	0,83
7		Хлеб пшеничный	50	50	3,38	0,41	25,03	117,3	0,04	0	0	9,18	34,71	13,2	0,44
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					55,39	16,92	93,24	765,5	0,28	24,44	154,9	112	483,4	222	5,12
					65,07	21,16	86,09	823,2	0,31	29,99	290,3	126	583,5	269	6,06

№ рец.	полдник	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
		7-10лет	с 11 лет												
1	459	Пирог открытый	120	120	7,42	3,86	66,38	330	0,14	0,1	20,4	23,4	73,68	28,9	1,66
2	386	Йогурт питьевой	150		4,5	3	21	126	3,6	1,3	0	216	171	25,2	0
3	338			200	6	4	28	168	0,2	2,6	0	432	342	50,4	0
		Фрукты в асс-те	150	150	1,8	0,4	16,2	86	0,04	14,94	0	23,9	16,44	13,5	3,29
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					17,92	10,86	115,4	624	3,94	4	20,4	671	586,7	105	1,66
					13,72	7,26	103,6	542	3,78	16,34	20,4	263	261,1	67,6	4,95

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			7-10лет	87,31	49,08	268	1879	4,38	31,81	214,6	1171	1383	375	8,71
			с 11 лет	108,9	64,76	312,1	2291	4,45	48,56	362,5	1028	1399	427	14,08

(неделя третья) День 12

№ рец	завтрак	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
		7-10лет	с 11 лет												
1	3	Бутерброд с сыром маслом	50	50	13,78	12,64	60,11	394,4	0,17	0	0,15	216	217	42,9	1,74
2	54-2к	Каша вязкая кукурузная	200		7,2	10,7	43,9	300,7	0,08	0,52	63,7	120	135	27	1,5
				250	9	13,3	54,9	375,7	0,11	0,65	79,6	150	168	34	1,8
3	54-21гн	Какао с молоком	200	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1
4		Батон нарезной	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
5	338	Фрукты в асс-те	100	100	1,06	0,32	8,85	44	0,04	14,94	0	23,9	16,44	13,5	3,29
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					27,88	28,64	131,9	880,9	0,29	1,2	81,1	485	501,5	108	4,64
					28,44	30,66	136,4	921,3	0,36	16,27	97	533	531,4	125	7,93

№ рец	блюд	Выход блюд	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
-------	------	------------	---	---	---	-------	----	---	---	----	---	----	----

№ рец.	блюд	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
		7-10лет	с 11 лет												
1	54-7хн	Компот из св\мор.ягоды	200	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	24	3,06	10	9	8	0,4
2	54-1с	Щи со св.капустой со сметаной	200	250	4,61	6,06	5,7	96,06	0,02	10,76	108,2	37,2	31	13	0,48
					5,78	7,58	7,13	120,1	0,03	13,45	135,3	46,5	38,75	16,3	0,6
3	54-9м	Жаркое по домашнему	200	250	20,1	19,3	17,1	323	0,13	9,5	35,2	25	230	45	3,4
					25,1	24,2	21,5	403,7	0,17	11,9	44	32	288	56	4,3
4	70	Овощи соленые (огурец, томат)	55	55	1	0,4	2,3	21	1,86	5	0	11,5	37,2	7	0,3
5		Хлеб ржаной	25	25	1,36	0,28	12,2	56,83	0,13	0,18	0	5,69	26,19	6,18	0,78
6		Хлеб пшеничный	40	50	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,5	0,35
					3,38	0,41	25,03	117,3	0,04	0	0	9,18	34,71	13,2	0,44
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					53,87	50,17	76,52	973,5	0,48	32,34	187,4	107	603	131	9,31
					31,62	27,97	63,76	638,2	2,19	28,13	170,5	97,9	366,9	87,6	5,52

№ рец.	полдник	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
		7-10лет	с 11 лет												
1	410	Ватрушка с творогом	100	100	10,14	10,69	4,47	153,6	0,06	0	0,18	40,16	139,6	10,5	1,66
2	54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8
3		желе в ассортименте	150	150	3	0	17	81	0,1	1,4	0,1	240	190	28	0,2
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					10,44	10,69	11,17	181,5	0,06	1,16	0,56	47,1	148,1	15,1	2,46
					13,14	10,69	21,47	234,6	0,16	1,4	0,28	280	329,6	38,5	1,86

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		7-10лет	92,19	89,5	219,6	2036	0,83	34,7	269,1	639	1253	254	16,41
		с 11 лет	73,2	69,32	221,6	1794	2,71		267,7	910,9	1228	251	

(неделя третья) День 13

№ рец	завтрак	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
		7-10лет	с 11 лет												
1	54-21гн	Какао с молоком	200	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1
2	54-8к	Каша пшеничная с курагой	210	260	8,8	11,7	42,1	308,8	0,19	0,7	88,8	140	198	58	1,6
					10,9	14,5	52,2	382,2	0,24	0,87	109,9	174	245	72	2
3	3	Бутерброд с сыром маслом	50	50	13,78	12,64	60,11	394,4	0,17	0	0,15	216	217	42,9	1,74

4	338	Фрукты в асс-те	200	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	14,94	0	23,9	16,44	13,5	3,29
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					27,98	29,34	135,3	904,4	0,44	16,32	106,2	523	561,4	149	7,73
					29,28	31,54	124,8	883,8	0,45	1,55	127,3	533	592	149	4,84

№ рец.	обед	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
		7-10лет	с 11 лет												
1	411	Кисель из концентрата ягодный	180	180	0	0	25,4	101,5	0	0	0	3,5	3,9	0,2	0
2	54-5с	суп с мясными фрикадельками	200	250	8,64	4,32	13,92	129	0,09	7,46	102,4	17,4	92	25,8	1,39
					10,8	5,4	17,4	161,3	0,11	9,33	128	21,75	115	32,3	1,73
3	54-1г	Макароны отварные	180	200	6,62	5,42	31,73	202,1	0,07	0	25,2	5,83	44,6	25,3	1,33
					7,36	6,02	35,26	224,6	0,008	0	28	6,48	49,56	28,2	1,48
4	54-9р	Рыба запеченная в см\соусе	120	130	15,1	20,1	4,3	258,3	0,09	0,25	77	95	197	27	0,6
					18,7	24,1	4,3	309,3	0,14	0,38	86,9	109	226	45	0,8
5	50	икра кабачковая	60	60	0,76	0,04	9,18	40,08	0,02	1,58	0	17,36	22,74	12,1	0,38
6	20	Салат из свежих огурцов и зеленью	80	100	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	13,11	24,01	7,98	0,34
					0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	24,85	40,02	13,3	0,57
7		Хлеб пшеничный	50	50	3,38	0,41	25,03	117,3	0,04	0	0	9,18	34,71	13,2	0,44
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					34,96	33,94	111	888,7	0,33	14,99	204,6	161	419	112	4,48
					41,76	42,06	119	1021	0,348	20,79	242,9	192	491,9	144	5,4

№ рец.	полдник	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
		7-10лет	с 11 лет												
1	54-1г	Запеканка творожная со сгущ. молоком	150	200	25,6	16,1	25	347,8	0,06	0,29	71,8	212	290	32	0,9
					34,2	21,3	33,3	463,1	0,07	0,38	95,5	283	387	43	1,1
2		коктейль молочный	200	200	6	4	28	168	0,2	2,6	0	432	342	50,4	0
3	338	Фрукты в асс-те	100	100	0,81	0,31	11,54	53	0,04	14,94	0	23,9	16,44	13,5	3,29
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					32,41	20,41	64,54	568,8	0,3	17,83	71,8	668	648,4	95,9	4,19
					41,01	25,61	72,84	684,1	0,31	17,92	95,5	739	745,4	107	4,39

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			7-10лет	95,35	83,69	310,8	2362	1,07	49,14	382,6	1352	1629	356	16,4
			с 11 лет	112,1	99,21	316,6	2589	1,108	40,26	465,7	1464	1829	400	14,63

(неделя третья) День 14

№ рец.	завтрак	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
		7-10лет с 11 лет													
1	54-4о	Омлет с сыром	150		19	26,6	2,9	326,8	0,07	0,37	234,5	358	332	26	2,2
				200	25,3	35,5	3,9	435,9	0,09	0,49	312,8	477	442	34	3
2	54-6гн	Чай витаминный	200	200	0,3	0,1	7,2	30,8	0,01	9,64	1,52	8,28	10,6	7,07	0,87
3	54-20з	Зеленый горошек консервированный	50	50	1,2	0,1	2,4	14,8	0,01	0,77	0,5	14,8	14,3	4,5	0,13
4		Батон нарезной	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			22,8	27,7	27,9	451	0,09	10,78	236,5	387	376,4	41,5	3,5
					29,1	36,6	28,9	560,1	0,11	10,9	314,8	506	486,4	49,5	4,3

№ рец.	обед	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
		7-10лет с 11 лет													
1	54-1хн	Компот из смеси сух-ов	200	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	50	4	2	0,1
2	36с	Свекольник со сметаной и яйцом	250		2,26	5,38	10,98	98,68	0,06	10,74	3,8	40,94	99,62	36,1	1,34
				250	2,26	5,38	10,98	98,68	0,06	10,74	3,8	40,94	99,62	36,1	1,34
3	54-4м	котлета, биточки, шницели мясные	90		12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	113,1	25,7	1,2
				100	15,55	11,55	15,7	228,8	0,1	0,15	28,75	43,75	166,4	32,1	1,5
4	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0	27,5	14	180	120	4
				200	11	9,3	47,9	318,5	0,28	0	36,6	19	240	160	5,4
5		Хлеб пшеничный	50	50	3,38	0,41	25,03	117,3	0,04	0	0	9,18	34,71	13,2	0,44
6	54-5з	Салат со св.овощей	80		0,7	4,1	2,5	49,9	0,03	15,3	85,8	22	25	13	0,6
				100	1	5,2	3,1	62,5	0,04	19,1	107,3	28	31	17	0,8
7		Хлеб ржаной	25	25	1,36	0,28	12,2	56,83	0,13	0,18	0	5,69	26,19	6,18	0,78
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			28,84	26,31	119	825,6	0,55	26,34	155,1	177	482,6	216	8,46
					35,05	32,12	134,7	963,6	0,65	30,17	191,5	197	601,9	267	10,36

№ рец.	полдник	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
		7-10лет с 11 лет													
1	399	Блины с повидлом	100\30	100\30	5,18	2,76	36,07	190	0,11	0,03	19,9	22,74	62,74	19,4	1,2
2	386	Йогурт питьевой	200	200	6	4	28	168	0,2	2,6	0	432	342	50,4	0
3	338	Фрукты в асс-те	100	100	1,6	0,8	16,2	94	0,04	14,94	0	23,9	16,4	13,5	3,29
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			7,6	4,8	44,2	262	0,24	17,54	0	456	358,4	63,9	3,29

				12,78	7,56	80,27	452	0,35	17,57	19,9	479	421,1	83,2	4,49
--	--	--	--	-------	------	-------	-----	------	-------	------	-----	-------	------	------

		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	7-10лет	59,24	58,81	191,1	1539	0,88	54,66	391,6	1019	1217	321	15,25
			с 11 лет	76,93	76,28	243,9	1976	1,11	58,64	526,2	1181	1509	399	19,15

(неделя третья) День 15

№ рец.	завтрак	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
		7-10лет	с 11 лет											
1	218г Ленивые вареники с сахаром	200		0,5	82,5	0,8	347,5	0	0	1	12	19	0,4	0,2
			250	1	110,2	0,98	374,3	0	0	2	20	27	0,6	0,3
	Батон нарезной	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
2	54-4гн Чай с молоком	200	200	1,6	1,4	8,6	53,5	0,01	0,3	6,9	57,3	46,3	9,9	0,8
3	338 Фрукты в асс-те	150	150	0,39	0,26	17,12	78	0,04	14,94	0	23,9	16,44	13,5	3,29
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			4,79	85,06	41,92	557,6	0,05	15,24	7,9	98,9	101,2	27,7	4,59
				5,29	112,8	42,1	584,4	0,05	15,24	8,9	107	109,2	27,9	4,69

№ рец.	обед	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
		7-10лет	с 11 лет											
1	54-3гн Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8
2	204 Суп с крупой и говядиной (Харчо)	200		6,18	2,94	11,76	102,3	0,1	6,7	0	21,01	95,87	25,9	1,18
			250	7,18	3,3	14,65	113	0,11	8,33	0	24,98	96,93	29,5	1,24
3	54-11г Картофельное пюре	150		3,1	6	19,7	145,8	0,12	10,2	32,1	39	84	28	1
			200	4,1	8,1	26,4	194,4	0,16	13,6	42,8	52	112	38	1,4
4	54-24г Тушенное мясо с цветной капустой	150		2,8	7,5	13,6	134,2	0,07	12,2	310,7	56	70	29	1
5	54-2з Нарезка овощная (огурец св.)		200	3,8	10,1	18,2	179	0,11	16,2	414,3	74	94	38	1,4
6		80		0,6	0,1	2	11,3	0,02	8	8	18,4	33,6	11,2	0,48
			100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10	10	23	42	14	0,6
7	Хлеб пшеничный	50	50	3,38	0,41	25,03	117,3	0,04	0	0	9,18	34,71	13,2	0,44
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			19,56	26,95	94,99	706,5	0,44	46,46	757,5	206	387,1	139	5,82
				17,36	19,05	85,49	587,4	0,39	41,66	361,9	163	354,7	122	5,3

№ рец.	полдник	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
		7-10лет	с 11 лет											
1	406 Пирожки с начинкой (печень, рис)	100	100	10,86	4,52	37,36	234	0,1	0,1	10	20,6	99,8	30,2	1,34

3		Десерт молочный	140	140	5	14	20	230	0,1	1,4	0,1	240	190	28	0,2
2	389	Сок фруктовый	200	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			11,86	4,52	57,56	318,8	0,12	4,1	10	34,6	113,8	38,2	4,14
					6	14	40,2	314,8	0,12	5,4	0,1	254	204	36	3

		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	7-10лет	36,21	116,5	194,5	1583	0,61	65,8	775,4	339,6	602,1	205	14,55
			с 11 лет	28,65	145,8	167,8	1487	0,56	62,3	370,9	524,4	667,9	186	12,99

(неделя четвертая) День 16

№ рец.	завтрак	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
		7-10лет	с 11 лет												
1	3	Бутерброд с сыром маслом	50	50	13,78	12,64	60,11	394,4	0,17	0	0,15	216	217	42,9	1,74
2	168	Каша молочная манная	200		3,4	3,96	27,83	161	0,03	0	20	8,6	29,4	5,9	0,36
			250		4,52	4,07	35,46	197	0,04	0	20	10,7	38,6	7,9	0,47
3	54-21гн	Какао с молоком	200	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1
4	338	Фрукты в асс-те	200	200	3	1	42	86	0,08	29,88	0	47,8	32,88	26,9	6,58
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			21,78	21	100,4	748,6	0,24	0,25	23	368	376,4	83,1	3,2
					22,9	21,11	108,1	784,6	0,25	0,68	37,4	370	385,6	85,1	3,31

№ рец.	обед	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
		7-10лет	с 11 лет												
1	54-1хн	Компот с смеси сух-ов	200	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	50	4	2	0,1
2	54-9с	Суп фасолевый со сметаной	200		6,78	4,58	14,4	125,9	0,098	3,72	120,8	30,4	96,2	26,8	1,27
			250		8,48	5,73	18	157,4	0,12	4,65	151	38	120,3	33,5	1,59
3	54-12м	Плов с курицей	200		27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	2,36	147	20	234	108	2
			250		34	10,1	41,5	393,4	0,11	3	183,8	23	292	135	2,5
4	34	Салат со св.овощей (огурец, зелень, редька лоба)	80		1,28	8,08	4,72	96,8	0,02	17,6	0,35	29,6	24	18,4	0,96
			100		1,6	10,1	5,9	121	0,03	22	0,44	37	30	23	1,2
5		Хлеб ржаной	25	25	1,36	0,28	12,2	56,83	0,13	0,18	0	5,69	26,19	6,18	0,78
6		Хлеб пшеничный	40		2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,5	0,35
			50		3,38	0,41	25,03	117,3	0,04	0	0	9,18	34,71	13,2	0,44
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			73,92	31,47	145,8	1162	0,468	26,86	467	166	704,2	307	7,96
					76,62	34,72	155,6	1242	0,51	32,19	497,2	183	741,2	321	8,61

№ рец.	полдник	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
		7-10лет	с 11 лет											
1	Пирог " Шарлотка)	100	100	3,71	4,74	39,61	209,8	0,07	2,16	42,5	38,23	59	17,4	1,67
2	389 Сок натуральный	200	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
3	435 Сырок творожно-фруктовый	130	130	20	12	22	270	0,04	0,9	0	223,2	25,2	166	0
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				24,71	16,74	81,81	564,6	0,13	7,06	42,5	275	98,2	191	4,47
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				24,71	16,74	81,81	564,6	0,13	7,06	42,5	275	98,2	191	4,47

		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		7-10лет	120,4	69,21	328,1	2476	0,838	34,17	532,5	809,1	1179	581	15,63
		с 11 лет	124,2	72,57	345,5	2591	0,89	39,93	577,1	828	1225	597	16,39		

(неделя четвертая) День 17

№ рец.	завтрак	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
		7-10лет	с 11 лет											
1	2 Бутерброд с маслом и повидлом	55	55	13,78	12,64	60,11	394,4	0,17	0	0,15	216	217	42,9	1,74
2	54-1о Омлет натуральный	150		12,7	19,2	3,2	237	0,07	0,3	196,7	108	202	17	2,1
			200	16,9	25,9	4,2	316,3	0,08	0,4	262,4	144	269	22	2,8
3	54-3гн Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8
4	Батон нарезной	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
	54-20з Зеленый горошек консервированный	50	50	1,2	0,1	2,4	14,8	0,01	0,77	0,5	14,8	14,3	4,5	0,13
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				29,08	32,74	85,41	737,9	0,24	1,46	197,2	337	447	68,4	4,94
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				32,18	38,64	73,41	753,4	0,26	1,47	263,4	382	508,8	74	5,47

№ рец.	обед	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
		7-10лет	с 11 лет											
1	54-5хн Компот с яблок и лимона	200	200	0,2	0,1	10,2	42,5	0	2	2,53	9	7	6	0,5
2	50 икра кабачковая	60	60	0,76	0,04	9,18	40,08	0,02	1,58	0	17,36	22,74	12,1	0,38
3	54-4с Рассольник " домашний"	200		4,58	6,18	5,78	119,9	0,07	8,42	107,4	27,4	50,4	20,2	0,76
			250	5,73	7,73	14,45	149,9	0,08	10,53	134,3	34,25	63	25,3	0,95
4	54-1г Макароны отварные	180		6,62	5,42	31,73	202,1	0,07	0	25,2	5,83	44,6	25,3	1,33
			200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,008	0	28	6,48	49,56	28,2	1,48
5	54-12р Биточки с кальмара	90		10,3	6,2	10,1	138	0,05	0,64	10,7	21,2	120	18,4	0,6
			100	12,6	9	10,1	172,3	0,1	0,67	17,2	23,5	124	18,4	0,7

6		Хлеб пшеничный	50	50	3,38	0,41	25,03	117,3	0,04	0	0	9,18	34,71	13,2	0,44
7	54-3з	Нарезка из св.овощей	80	100	0,9	0,2	3	17,1	0,05	20	106,4	11,2	20,8	16	0,7
							1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25	133	14	26
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			33,02	26,96	105,3	818,6	0,318	32,67	286,7	101	319,1	126	5,85
					37,31	28,69	89,56	766,3	0,38	40,42	322,9	125	407,3	125	5,36

№ рец.	полдник	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
		7-10лет	с 11 лет											
1	428	80	100	5,01	1,92	26,91	145	0,09	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
	424			7,28	12,52	43,92	318	0,12	0	4	19,8	70	27,4	1,3
2		200	200	6	4	28	168	0,2	2,6	0	432	342	50,4	0
3	338	100	100	1,6	0,8	16,2	94	0,04	14,94	0	23,9	16,4	13,5	3,29
				12,61	6,72	71,11	407	0,33	17,54	0	469	404,5	83,3	4,17
				14,88	17,32	88,12	580	0,36	17,54	4	476	428,4	91,3	4,59

		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		7-10лет	74,71	66,42	261,8	1963	0,888	51,67	484	906,8	1171	278	14,96
				с 11 лет	84,37	84,65	251,1	2100	1	59,43	590,3	982,5	1345	291	15,42

(неделя четвертая) День 18

№ рец.	завтрак	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
		7-10лет	с 11 лет											
1	1	45	45	5,78	5,33	15,4	133,2	0,01	0,11	39	137,7	94,5	9,15	1,25
2	94	200	250	5,97	5,48	17,08	141,6	0,11	0,91	30,6	160,9	165,7	46,5	1,13
				7,46	6,85	21,35	177,6	0,14	1,14	38,25	201,1	207,1	58,1	1,41
3	54-21гн	200	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1
4		45	45	3	11	16	184	0,04	0,9	0	223,2	25,2	166	0
				19,35	26,21	60,98	566	0,2	2,6	86,85	665	415,4	255	3,48
				20,84	27,58	65,25	602	0,23	2,83	94,5	705	456,8	267	3,76

№ рец.	обед	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
		7-10лет	с 11 лет											
1	411	180	180	0	0	25,4	101,5	0	0	0	3,5	3,9	0,2	0
2	54-8с	200	250	6,68	4,6	16,28	133,1	0,15	4,76	97,2	27	80,4	29	1,48
				8,35	5,75	20,35	166,4	0,18	5,95	121,5	33,75	100,5	36,3	1,85

3	54-17м	Запеканка картофельная с печенью	200		23	11,9	32,1	327,7	0,38	30,4	569,4	39	405	55	8,3
				250	28,7	14,9	40,1	409,5	0,49	38	711,7	49	506	69	10,4
4		Хлеб ржаной	25	25	1,36	0,28	12,2	56,83	0,13	0,18	0	5,69	26,19	6,18	0,78
5	54-9з	Салат витаминный	100		1,1	8,1	4,8	96,7	0,02	23,1	322,2	30	25	15	0,7
				120	1,4	10,2	6	120,9	0,04	28,9	402,7	37,4	31,3	18,6	0,9
6		Хлеб пшеничный	40		2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,5	0,35
				50	3,38	0,41	25,03	117,3	0,04	0	0	9,18	34,71	13,2	0,44
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					43,19	30,96	131,2	976,2	0,89	64,39	1110	146	668,8	152	13,46
					49,87	36,14	145,4	1106	1,03	77,79	1333	166	783	172	15,85

№ рец.	полдник	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
		7-10лет	с 11 лет												
1	399	Блины со сг.молоком	100\30		5,14	2,76	39,44	203	0,11	0	19,9	21,66	61,86	18,7	1,1
				150\30	6,52	3,71	40,47	221	0,12	0,1	24,8	83,5	106,7	25,4	1,11
2	338	Фрукты (банан)	200	200	3	1	42	192	0,08	29,9	0	47,8	32,88	27	6,58
3	389	Сок в тетра\ пак	200	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					9,14	3,76	101,6	479,8	0,21	33,9	19,9	83,5	108,7	53,7	10,48
					10,52	4,71	102,7	497,8	0,22	34	24,8	145	153,6	60,4	10,49

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			7-10лет	71,68	60,93	293,8	2022	1,3	100,89	1217	894,5	1193	461	27,42
			с 11 лет	81,23	68,43	313,3	2205	1,48	114,62	1452	1016	1393		30,1

(неделя четвертая) День 19

№ рец.	завтрак	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
		7-10лет	с 11 лет												
1	1	Бутерброд с сыром	45	45	5,78	5,33	15,4	133,2	0,01	0,11	39	137,7	94,5	9,15	1,25
2	54-18к	Каша молочная рисовая	200		2,32	3,96	28,97	161	0,02	0	20	4,7	50,6	16,4	0,36
				250	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	5,9	67	21,8	0,47
3	54-21гн	Какао с молоком	200	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1
4	54-6о	яйцо вареное	40	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0	62,4	19	67	4	0,9
5		Фрукты в асс-те	100	100	0,81	0,31	11,54	53	0,04	14,94	0	23,9	16,4	13,5	3,29
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ					17,5	17,69	57,17	458	0,09	0,79	138,7	304	342,1	63,9	3,61
					14,28	14,11	76,42	490,4	0,12	15,73	76,25	311	307,9	78,7	6,11

№ рец	обед	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
		7-10лет	с 11 лет												
1	54-7хн	Компот из свмор.ягоды	200	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	24	3,06	10	9	8	0,4
2	54-6с	Суп куриный с клецками	200	250	4,62	3,34	11,4	94,06	0,048	3,68	102,2	10,4	36	12,8	0,54
					5,77	4,17	14,25	117,6	0,06	4,6	127,8	13	45	16	0,67
3	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0	27,5	14	180	120	4
					11	9,3	47,9	318,5	0,28	0	36,6	19	240	160	5,4
4	54-2м	Гуляш с говядины	100	120	13,5	13,5	3,1	188,9	0,03	1,13	25,6	11	133	19	2
					20,4	20,4	4,7	283,6	0,06	1,7	38,4	17	199	28	3
5	54-16з	Винегрет овощной	100	120	1	7,1	5,4	89,5	0,02	3,01	97,2	16	29	13	0,6
					1,2	8	6,7	111,9	0,03	3,76	121,5	20,2	35,7	16,1	0,7
6		Хлеб пшеничный	40	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,5	0,35
7		хлеб ржаной	25	25	1,36	0,28	12,2	56,83	0,13	0,18	0	5,69	26,19	6,18	0,78
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			48,08	55,14	120,4	1172	0,658	36,15	426,5	107	728,7	262	14,64
					53,23	52,78	104	1105	0,55	34,62	319,6	94	649	221	11,8

№ рец	полдник	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
		7-10лет	с 11 лет												
1	451 459	Выпечка булочка с повидлом птрог открытый с повидлом	100	100	4,6	4	26,8	162	0,08	5	0,02	24	44	9	1
					4,33	2,25	38,72	192,5	0,08	0,06	11,9	13,65	42,98	16,9	0,97
2	389	Сок абрикосовый	200	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
3	435	Сырок творожно-фруктовый	130	130	20	12	22	270	0,04	0,9	0	223,2	25,2	166	0
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			25,6	16	69	516,8	0,14	9,9	0,02	261	83,2	183	3,8
					25,33	14,25	80,92	547,3	0,14	4,96	11,9	251	82,18	190	3,77

		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	7-10лет	91,18	88,83	246,6	2147	0,888	46,84	565,1	672,2	1154	509	22,05
			с 11 лет	92,84	81,14	261,3	2142	0,81	55,31	407,7	655,4	1039	490	21,68

(неделя четвертая) День 20

№ рец.	завтрак	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
		7-10лет	с 11 лет												
1	54-13к	Каша вязкая пшеничная	200	250	8,2	10,8	38,5	283,5	0,14	0,55	53,17	134	205	39	2,2
					10,1	13,5	48,1	354,2	0,18	0,69	66,47	167	257	49	2,7
2	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,52	13,29	111	107	30,7	1,1

3	4	Бутерброд с маслом	20	20	2,4	9,1	15,5	153,4	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
4		Сырок глазированный в асс-те	45	45	3	11	16	184	0,04	0,9	0	223,2	25,2	166	0
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			17,4	34,4	81,2	712,1	0,21	1,97	66,46	473,9	356,7	239	3,6
					19,3	37,1	90,8	782,8	0,25	2,11	79,76	506,9	408,7	249	4,1

№ рец	обед	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
		7-10лет	с 11 лет												
1	54-20гн	Чай витаминный	200	200	0,3	0,1	1,7	8,9	0	2,64	0,9	9,02	10,6	6	0,94
2	99	Суп с морской капустой и яйцом	200	250	1,7	4,2	9	105	0,1	16,8	44	29,2	80,8	37,2	2,8
					4,89	7,88	14,93	150,6	0,13	18,07	55	37,59	113,7	54,4	4,05
3	54-7г	рис отварной припущенный	150	200	3,4	5,4	34,9	202,1	0,03	0	26,6	6	69	2,3	0,5
					4,6	7,2	46,6	269,4	0,04	0	35,5	8	92	30	0,6
4	281	Котлета мясная в соусе	90\40	100\40	9,76	10,87	8,41	170,7	0,05	0,23	42,67	65,47	119,5	20,3	0,81
					12,2	13,58	10,52	213,3	0,07	0,28	53,33	81,83	149,3	25,3	1,02
5		Хлеб пшеничный	40	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,5	0,35
6	27	Салат с помидор и перца сладкого	80	100	0,88	4,86	3	59,28	0,04	45,96	0	18,17	17,84	12,5	0,62
					1,1	6,08	3,75	74,48	0,06	57,45	0	22,71	22,29	15,6	0,78
7		Хлеб ржаной	25	25	1,36	0,28	12,2	56,83	0,13	0,18	0	5,69	26,19	6,18	0,78
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			20,1	26,04	89,23	696,6	0,38	65,81	114,2	141	351,7	95	6,8
					27,15	35,45	109,7	867,4	0,46	78,62	144,7	172	441,9	148	8,52

№ рец	полдник	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
		7-10лет	с 11 лет												
1	445	оладьи со сг.молоком	165		8,48	14,18	53,63	376,5	0,15	1,63	0,07	102,7	138,6	26,1	2,12
	399	Блины со сг.молоком	100\30		5,14	2,76	39,44	203	0,11	0	19,9	21,66	61,86	18,7	1,1
2	434	Молоко кипяченое	200	200	5,49	4,77	9,09	101,7	0,07	2,7	0,02	226,8	170,1	26,1	1,8
3	338	Фрукты в асс-те	100	100	1,06	0,32	8,85	44	0,04	14,94	0	23,9	16,44	13,5	3,29
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			15,03	19,27	71,57	522,2	0,26	19,27	0,09	353	325,1	65,6	7,21
					11,69	7,85	57,38	348,7	0,22	17,64	19,92	272	248,4	58,3	6,19

		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	7-10лет	52,53	79,71	242	1931	0,85	87,05	180,7	968,2	1033	400	17,61
			с 11 лет	58,14	80,4	257,9	1999	0,93	98,37	244,4	951	1099	455	18,81

(неделя пятая) День 21

№ рец.	завтрак	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
		7-10лет с 11 лет												
1 93	суп молочный вермишелевый	200		5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6	161,6	138	24,1	0,51
			250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25	202	172,5	30,2	0,64
2 54-21гн	Какао с молоком	200	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1
3 4	Бутерброд с маслом	20	20	2,4	9,1	15,5	153,4	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
4 338	Фрукты в асс-те	100	100	1,6	0,8	16,2	94	0,04	14,94	0	23,9	16,4	13,5	3,29
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				14,35	19,51	63,04	499,8	0,17	16,53	47,85	334,2	303,9	75,8	5,2
				15,79	20,81	67,75	536,1	0,19	16,76	55,5	374,6	338,4	81,8	5,33

№ рец	обед	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
		7-10лет с 11 лет												
1 377	Компот из консерв. фрукт. и ягод	200	200	0,3	0,1	10,3	42,8	0,01	2,5	4,08	13	10	9	0,2
2 36с	Свекольник со сметаной и яйцом	250		2,26	5,38	10,98	98,68	0,06	10,74	3,8	40,94	99,62	36,1	1,34
			250	2,26	5,38	10,98	98,68	0,06	10,74	3,8	40,94	99,62	36,1	1,34
3 54-3м	Ленивые голубцы с мясным фаршем	150		8,4	7,9	6,4	130,7	0,03	11	12,8	32	92	19	1
			200	9,82	8,23	16,45	179	0,06	13,55	27,7	52,44	124,3	31,9	1,12
4 54-2з	Нарезка из свежих овощей	80		0,6	0,1	2	11,3	0,02	8	8	18,4	33,6	11,2	0,48
			100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10	85,8	22	25	13	0,6
5	Хлеб ржаной	25	25	1,36	0,28	12,2	56,83	0,13	0,18	0	5,69	26,19	6,18	0,78
6	Хлеб пшеничный	40		2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,5	0,35
			50	3,38	0,41	25,03	117,3	0,04	0	0	9,18	34,71	13,2	0,44
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				15,62	14,09	61,9	434,2	0,28	32,42	28,68	117	289,2	92	4,15
				17,92	14,5	77,46	508,7	0,33	36,97	121,4	143	319,8	109	4,48

№ рец	полдник	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
		7-10лет с 11 лет												
1 54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150		19,9	15	17,3	283,9	0,06	1,59	82,39	167	234	28	1,6
			200	26,6	20	23,2	378,7	0,07	2,12	109,9	223	313	37	2,1
2 386	Йогурт питьевой	200	200	6	4	28	168	0,2	2,6	0	432	342	50,4	0
3 338	Фрукты в асс-те	200	200	3	1	42	192	0,08	29,9	0	47,8	32,88	27	6,58
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ				28,9	20	87,3	643,9	0,34	34,09	82,39	647	608,9	105	8,18

		ВСЕГО ЗА ПЕРИОД ПЕРИОДА			35,6	25	93,2	738,7	0,35	34,62	109,9	703	687,9	114	8,68
--	--	-------------------------	--	--	------	----	------	-------	------	-------	-------	-----	-------	-----	------

		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	7-10 лет	58,87	53,6	212,2	1578	0,79	83,04	158,9	1098	1202	273	17,53
			с 11 лет	69,31	60,31	238,4	1784	0,87	88,35	286,8	1221	1346	306	18,49

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430328

Владелец Шишкина Татьяна Алексеевна

Действителен с 16.04.2024 по 16.04.2025