

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	210	8,64	11,06	44,32	312,0	0,14	0,96	54,8	0	146,77	221,3	44,33	2,34
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,046	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,59	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	ИТОГО:		22,05	28,49	96,28	730,36	0,282	2,69	171,2	0,85	493,47	517,4	92,53	4,61

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,2	6,5	60,4	0,02	17,1	0	0	24,5	28,3	15,1	0,5
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,5	203,3	15,75	0,55
234	Биточки рыбные с маслом	110	13,00	15,46	15,98	256,0	0,08	0,66	32,66	0	74,28	188,46	41,5	1,48
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21	0	0	14,54	79,73	29,33	1,16
389	Сок	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	10	2,8
338	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	10	-	0,2	16	11	9	2,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:		25,68	26,92	122,46	836,07	0,417	53,71	32,66	1,19	191,62	582,69	138,08	9,95

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1,1	6,1	4,6	77,7	0,05	18,1	0	0	17,7	31,8	17,5	0,8
209	Яйцо вареное	1шт.	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	175	25,58	19,35	49	472,5	0,11	0,83	113,75	0	342,28	376,53	46,48	1,13
378	Чай с молоком	215	1,52	1,35	15,9	81,0	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
	ИТОГО:		34,96	31,73	84,6	763,17	0,265	20,26	223,75	0,27	515,48	609,73	91,68	4,27

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	100	1	6	3,6	70,7	0,04	8,3	0	0	19	33,9	16	0,7
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,6	-	2,43	43,25	188,3	27,5	0,83
288	Птица отварная с маслом	110	23,5	25,82	0,48	328,0	0,04	2,36	98,2	-	56	167	20,28	1,9
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	37,6	243,75	0,21	0	0	0	14,82	203,93	135,82	0,5
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	ИТОГО:		45,23	45,88	90,64	958,59	0,475	21,86	138,2	3,09	394,87	835,03	245	5,39

День: 3 - среда
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Котлета с маслом	110	15,84	22,54	13,22	322,0	0,06	0	40	0	12,82	169,76	30,6	2,7
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	18,16	0	0,06	36,98	86,6	27,75	1,01
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	0	0	17,0	30,0	14,0	0,5
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
338	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	10	-	0,2	16	11	9	2,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
ИТОГО:			24,29	28,71	104,51	778,24	0,365	33,96	40	0,92	110,78	359,66	103,89	8,62

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,2	6,5	60,4	0,02	17,1	0	0	24,5	28,3	15,1	0,5
96	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	2,2	5,2	15,6	117,9	0,15	14,3	-	2,43	16,55	34,95	28	1,03

260	Гуляш из говядины	100	15,2	23,1	5,12	290,0	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171,15	22,45	2,4
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21	0	0	14,54	79,73	29,33	1,16
389	Сок	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	10	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
338	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		27,1	36,93	111,5	887,84	0,497	67,14	32,8	3,37	142,71	397,03	131,28	11,35

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
234	Биточки рыбные с маслом	110	13,00	15,46	15,98	256,0	0,08	0,66	32,66	0	74,28	188,46	41,5	1,48
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0	0	0	1,37	60,9	16,34	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	0	0	14,0	26,0	20,0	0,9
352	Кисель из свежих яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
338	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		20,84	21,93	118,47	756,2	0,24	108,16	32,66	0,77	120,75	318,88	97,7	5,72

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,3	66,60	0,03	4,7	0	0	22,3	39,6	13,2	0,6
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,18	5,0	23,94	157,50	0,11	0	0	0	10,97	85,47	29,9	0,98
255	Печень по строгановски говяжья с соусом сметанным с луком № 332	100	13,26	11,23	3,52	185,0	0,2	8,42	5782	0	33,24	239,32	17,47	5,0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
338	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	10	-	0,2	16	11	9	2,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,01	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69
ИТОГО:			28,28	28,78	122,07	878,72	0,605	29,67	5782	3,31	170,27	594,53	142,68	12,56

День: 5 - пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
250	Бефстроганов	100	15,2	23,1	5,12	290,0	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171,15	22,45	2,4
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	37,6	243,75	0,21	0	0	0	14,82	203,93	135,82	0,5
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1,1	6,1	4,6	77,7	0,05	18,1	0	0	17,7	31,8	17,5	0,8

ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО:		27,43	35,76	89,69	796,19	0,35	19,74	32,8	0,47	96,92	437,38	190,81	4,98

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	100	1	6	3,6	70,7	0,04	8,3	0	0	19	33,9	16	0,7
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	103,75	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105,0	0,05	3,73	5,82	-	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	18,16	0	0,06	36,98	86,6	27,75	1,01
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
ПР	Зефир	50	0,33	0	40	161,28	0	0	0	0	13,4	6,6	3,4	0,6
	ИТОГО:		25,82	26,28	117,3	819,09	0,395	41,09	45,82	3,12	404,7	584,22	167,28	5,8

День: 6 - понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Завтрак

№	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	--------------------------	-------	------------------	----------------	---------------	---------------------------

реп.	блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом	210	8,31	13,12	37,63	303,0	0,18	0,96	54,8	0,86	149,62	234,98	70,82	1,73
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
	ИТОГО:		20,68	29,6	96,27	735,0	0,285	2,57	146,8	1,62	500,49	527,88	124,55	5,61

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,2	6,5	60,4	0,02	17,1	0	0	24,5	28,3	15,1	0,5
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10	-	-	49,25	222,5	26,5	0,78
234	Биточки рыбные с маслом	110	13,00	15,46	15,98	256,0	0,08	0,66	32,66	0	74,28	188,46	41,5	1,48
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
342	Компот из свежих яблок	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	10	-	0,2	16	11	9	2,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:		24,76	27,51	126,45	851,32	0,425	48,92	32,66	0,92	207	529,54	123,94	7,45

День: 7 - вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,5	26,45	168,45	0,06	0	0	0	4,86	23,7	21,12	1,11
255	Печень по строгановски говяжья с соусом № 332	100	13,26	11,23	3,52	185,0	0,2	8,42	5782,0	0	33,24	239,32	17,47	5,0
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	0	0	14,0	26,0	20,0	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	10	-	0,2	16	11	9	2,2
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
	ИТОГО:		28,53	21,71	68,42	600,87	0,43	36,52	5822	0,59	323	510,12	105,49	9,74

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,3	66,60	0,03	4,7	0	0	22,3	39,6	13,2	0,6
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	96,4	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
294	Котлеты из курицы с маслом сливочным	110	17,44	16,76	16,28	286,0	0,2	0,9	53,8	0	59,78	80	22,2	3,62
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	37,6	243,75	0,21	0	0	0	14,82	203,93	135,82	0,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:		33,33	34,5	129,25	964,66	0,565	16,62	53,8	3,06	177,63	457,9	232,28	7,85

День: 8 - среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
288	Птица отварная с маслом	110	23,5	25,82	0,48	328,0	0,04	2,36	98,2	-	56	167	20,28	1,9
303	Каша вязкая пшенная	150	4,18	5	23,94	157,5	0,11	0	0	0	10,96	85,47	59,79	0,98
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	0	0	17,0	30,0	14,0	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	10	-	0,2	16	11	9	2,2
389	Сок	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	10	2,8
	ИТОГО:		32,23	31,7	72,77	705,72	0,282	21,26	98,2	0,59	120,86	333,57	122,97	8,71

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	100	1	6	3,6	70,7	0,04	8,3	0	0	19	33,9	16	0,7
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,6	-	2,43	43,25	188,3	27,5	0,83
250	Бефстроганов	100	15,2	23,1	5,12	290,0	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171,15	22,45	2,4
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21	0	0	14,54	79,73	29,33	1,16
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
ПР	Зефир	50	0,33	0	40	161,28	0	0	0	0	13,4	6,6	3,4	0,6
342	Компот из свежих яблок	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО:		25,88	36,54	140,17	993,07	0,395	41,54	32,8	3,17	161,49	541,98	121,22	7,9

День: 9 - четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1,1	6,1	4,6	77,7	0,05	18,1	0	0	17,7	31,8	17,5	0,8
209	Яйцо вареное	1шт.	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	175	25,58	19,35	49	472,5	0,11	0,83	113,75	0	342,28	376,53	46,48	1,13
378	Чай с молоком	215	1,52	1,35	15,9	81,0	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
ИТОГО:			34,96	31,73	84,6	763,17	0,265	20,26	223,75	0,27	515,48	609,73	91,68	4,27

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,2	6,5	60,4	0,02	17,1	0	0	24,5	28,3	15,1	0,5

102	Суп картофельный с горохом	250	4,9	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
280	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном № 330	105	21,32	9,93	0,87	178,13	0,08	1	20	1,2	14,74	219,3	26,9	3,34
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,5	26,45	168,45	0,06	0	0	0	4,86	23,7	21,12	1,11
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	10	-	0,2	16	11	9	2,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
389	Сок	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	10	2,8
	ИТОГО:		38,58	24,07	114,32	828,6	0,437	37,93	20	4,51	129,38	492	137,77	13,04

День: 10 - пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
227	Рыба припущенная с соусом сметанным № 330	100	11,18	2,48	2,62	77,5	0,07	0,54	18,33	0	18,4	128,95	18,4	0,63
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	18,16	0	0,06	36,98	86,6	27,75	1,01
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	0	0	14,0	26,0	20,0	0,9
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
352	Кисель из свежих яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
338	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		20,11	8,71	103,69	574,22	0,385	126,2	18,33	1,1	107,38	316,87	93,51	6,28

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,3	66,60	0,03	4,7	0	0	22,3	39,6	13,2	0,6
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
268	Котлета с маслом	110	15,84	22,54	13,22	322,0	0,06	0	40	0	12,82	169,76	30,6	2,7
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	0	0	0	4,13	55,58	18	0,37
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	10	-	0,2	16	11	9	2,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:		31,28	43,82	99,69	921,52	0,335	33,78	80	3,24	351,03	565,27	138,4	8,16

Наименование сборника рецептов:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М. П.Могильного и В.А. Тутельяна . – М.: Де Ли принт,2011.-544с.

Директор ООО «АТЛАНТА»

В. В. Доценко