

День – понедельник
Неделя - первая
Сезон – летне-осенний
Возрастная категория- с 7 до 11 лет

№ Рецептур	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
295\94	Сырники с морковью соус	100\30	12.9	18.6	14,9	313	01	4.4	01	09	102	159	27	09
642-94	Какао с молоком	200	3.8	3,9	24,8	147,7	0.02	2,6	0.1	0.2	240	180	-	0.1
1-97	Бутерброд с маслом	15 10	0,06 2,7	8,2	0,09 18.8	165	- 0.01	0,01 -	0.01	0.6	2	3	-	-
ИТОГО:			19,5	30.7	58,59	625.7	013	7	021	1.7	344	342	27	1
ОБЕД														
60-94	Винегрет	50	1	5	4.2	65	0.038	15.2	0.04	1.1	51	30	16	1.2
120-94	Щи из свежей капусты	200	3,1	3.3	8,4	74	0,05	10,8	-	0.8	58	200	30	1.3
424-94	Биточек из говядины с/с	50/50	7.7	12.1	4.6	158	0.29	-	-	0.4	7	60	10	-
463-94	Каша гречневая	100	2,6	2,4	19,5	202	0.12	-	-	0.9	12	108	49	1,6
385-94	Компот	200	0,4	-	27,1	104	0.07	10	0.2	-	1,2	77	3	09
	Хлеб пшеничный	30\20	5,7	07	43	105,2	0,06	-	-	0.12	10	7	32	0,6
ИТОГО:			20,5	23,5	106,8	708,2	0.62	36	0.24	3.32	145	522	161	5.5
ВСЕГО:			40	53,5	165,4	1333,9	0,75	43	0,45	5.02	489	864	188	6.5

День – среда, неделя - первая
Сезон – летне - осенний
Возрастная категория- с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
284-94	Омлет	110	5,1	9,4	0,9	198									
							0,04	-	015	002	254	276	18	3	
628-94	Чай с\с С-вит.	200/15	0,1	-	15	61	-	20	-	-	6	-	56	-	
22-97	Масло сл.	10	2,7	8,2	18,8	165	001	-	004	01	2	3	005	-	
	Хлеб пшенич.	50	3,8	0,4	24,8	113	006	-	-	08	10	32	3,5	03	
ИТОГО:			11,7	18	59,5	537	0,11	20	019	072	272	311	77,5	3,3	
ОБЕД															
71-97	Салат из моркови	50	0,7	5,1	4,6	66									
							01	5	04	032	26	15	6,5	03	
114-94 136-94	Суп картоф. с мясными фрикадельками	200/20	6,6	5,4	10,8	120									
							014	7,6	002	01	34	178	24	2,4	
309-94	Рыба, тушённая	75/75	16,5	4,95	4,5	132									
							006	07	03	1,5	15	150	26	0,5	
465/94	Рис откидной	100	2,5	3,1	18,4	161									
							002	-	02	1	27	51	18	04	
585/94	Компот	200	04	-	27,1	104									
							002	10	-	01	17	11,5	6,5	015	
	Хлеб рж\пш	50	5,7	07	43	105,2									
							006	-	001	04	10	32	7	06	
ИТОГО:			32,4	19,25	108,4	688,2	1,85	23,3	0,93	3,43	130	437,5	88	4,35	
ВСЕГО:			44,1	37,25	167,9	1225,2	1,96	43,3	1,12	4,15	402	748,5	165,5	7,65	

День – четверг, неделя - первая
Сезон – летне- осенний,
Возрастная категория- с 7 до 11 лет

№ Рецептуры год	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
297-94	Запеканка творожная	100/25	25,8	12,3	36,1	278	005	03	006	09	113	183	23	05
762/97	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93	001	-	-	-	3	-	-	03
3/97	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,5	8,2	19,2	178	004	007	02	03	154	98	8,7	08
	Яблоко	100	04	04	9,8	43	003	10	-	02	16	11	9	2,2
ИТОГО:			33	28,8	83,5	592	013	10,3	026	1,4	286	292	40,7	3,8
ОБЕД														
24/94	Салат из сырых овощей	50	05	2	1,8	30	002	6,4	002	018	18	19	8	04
129/94	Рассольник	200	2	6,3	21	121	008	9,4	001	06	36	154	26	08
00/07	Котлета куриная	50/50	8,6	23,4	-	108	001	-	-	002	17	80	10	00
	Макароны отварные	100					004	-	02	05	19	24	6	06
	Чай с сахаром	200	01	2,3	15	57								
	Хлеб рж/пш	20/30	5,7	07	43	105,2	006	-	-	03	10	32	7	06
ИТОГО:			20,5	35,6	106,4	650,2	03	15,8	023	1,78	104,9	309	57	3,3
ВСЕГО:			53,5	64,4	189,9	1242,2	043	26,1	049	3,18	390,9	601	97,7	7,1

День – пятница, неделя - первая
Сезон – летне - осенний,
Возрастная категория- с 7 до 11 лет

№ Рецептуры год	Приём пищи Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
332\94	Тефтели рыбные с/с	75\50	11.5	8.1	12.8	175	006	09	01	02	44	127	26	08
482\94	Капуста тушёная	100	2	4.3	10.7	92	003	17	003	1	58	40	20	08
22\97	Масло слив.	10	2.7	8.2	18.8	165	001	-	004	01	2	3	-	-
	Батон нарезн.	50	3.8	0.4	24.8	113	006	-	-	08	10	32	6	06
628\94	Чай с сахар	200/15	0.1	-	14.9	57	-	-	-	-	4.9	-	-	-
ИТОГО:			18.6	18.1	69.2	602	016	17.9	017	2.1	118.9	202	52	2.2
ОБЕД														
29\94	Салат из свёклы	50	1.3	1.1	0.66	118	002	4	001	2.3	93.5	77	14	07
132\94	Суп из овощей	200	3.2	5.8	23.3	153	008	9.4	-	06	36	154	26	08
401\94	Гуляш из говядины	50\50	15.4	7.7	03	134	008	04	02	1	19	90	12	1
472\94	Картоф. пюре	100	2.5	4.9	26	160	012	2	03	01	10	58	23	09
585\94	Компот фрукт	200	04	-	27,1	104	002	10	-	01	17	11.5	6.5	015
	Хлеб пш\рж	30\20	5.7	07	43	105.2	006	-	-	03	10	32	7	06
ИТОГО:			25.9	20.2	118.6	776.2	038	25,8.	051	4.4	188.5	422.5	88.5	4.2
ВСЕГО			44.5	38.1	187.8	1376.2	054	43,7	068	6.5	307.4	624.5	140.5	6.4

День понедельник, неделя - вторая
Сезон – летне - осенний,
Возрастная категория- с 7 до 11 лет

№ Рецептуры год	Приём пищи Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
682\94	Оладьи с повидлом	150\15	12.5	17.3	47	320	023	05	01	02	35	188	50	2
630\94	Чай с молоком	180\14	1.3	1.5	17	85	002	03	01	-	124	45	7	005
	Апельсин	100	08	-	9	42	004	60	-	02	34	23	13	03
ИТОГО:			14.6	18.8	73	447	029	68	02	04	193	256	70	2.4
ОБЕД														
47\94	Салат рыбный	50	2.9	8.1	4.3	97	004	-	001	01	24	58	21	3
138\94	Суп картоф.с бобовыми	200	8	4.4	17.9	134	01	08	-	08	76	262	38	1.8
418\94	Зразы рублен с соусом	60/50	7,3	7,2	9,3	197	004	-	-	06	91	75	14	08
465\94	Рис откидной	100	2.5	3.1	18.4	143	002	-	02	1	27	51	18	04
	Сок	200	1	-	23.4	94	004	10	-	1	32	22	18	4.4
	Хлеб пш\рж	20\30	5.7	07	43	105.2	006	-	-	03	10	32	7	06
ИТОГО:			28	25.7	118	770.2	03	10.8	021	3.8	260	498	116	11
ВСЕГО			42.6	44.5	191	1217.2	059	78.8	042	4.2	453	754	186	13.

День вторник, неделя - вторая
Сезон – летне - осенний,
Возрастная категория- с 7 до 11 лет

№ Рецептуры год	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
51/94	Салат мясной	50	3,3	4,6	8,7	110	004	2	01	02	9	45	11	06
Занят	Творожный сырок	50	4,25	13,9	-	203	002	05	02	02	53	79	18	07
642/94	Какао	200	3,8	3,9	24,8	147,7	002,	2,6	01	03	240	180	-	01
	Батон	50	3,8	04	24,8	113	006	-	-	08	10	32	6	06
ИТОГО:			15	22,6	26,7	470	014	4,5	04	1,5	292	316	35	2
ОБЕД														
110/94	Борщ с мясом	200- 12,5	6,1	6	8,9	116	002 001	8,8	05	06 01	86 1	160 20	24 2	1 03
324/94	Котлета рыбная соус	50/30	11,4	9,5	12,5	157	006	-	-	1,3	32	86	16	06
472/94	Картофельное пюре св.овощ.	100/60	2,1 054	5 5	26,9 2,2	114 69	017 003	15 1	002 002	2 03	32 5	95 9,6	15 4	04 03
649/94	Напиток из ч .смородины	200	-	-	18	80	001	30	01	03	5,6	11	2,8	02
	Яблоко	100	04	04	9,8	43	003	10	-	02	16	11	9	2,2
	Хлеб пш\рж	20/30	5,7	07	43	105,2	006	-	-	03	10	32	7	06
ИТОГО:			26,2	26,6	121,3	684,2	039	64,8	064	3,8	187,	424,6	79,8	5,6
ВСЕГО			41,2	49,2	150	1154,2	053	70,3	1,4	5,3	499	740,6	114,8	7,6

День среда, неделя - вторая
Сезон – летне - осенний,
Возрастная категория- с 7 до 11 лет

№ Рецептуры год	Приём пищи Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
257/94	Каша рисовая	200/10	4,8	7	51,6	214	002	1	02	2	20	102	36	08
8/97	Бутерброд с вар колбасой	15/20	4,3	7	7,1	110	008	-	-	03	8	45	9	07
762/97	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93	001	-	-	-	3	-	-	03
	Фрукты	50	02	02	4,9	21,5	002	5	-	02	8	5,5	4,5	1,1
	ИТОГО:		10,6	15,6	82	438,5	0013	6	02	2,5	36	152,5	49,5	2,9
ОБЕД														
62/97	Салат из белок капуст.	50	1,2	2,5	1,1	107	005	8	001	02	23	28	8	04
140/94	Суп Борщ	200/35	5,2 5,5	2,4 05	16,8 06	110 29,4	003	03	-	08	122	63	13	04
387/94	Плов	250/30	12,7	14,8	2,3	193,8	01	3	03	1	130	239	17	5
104/94	Булочка	50/50	2,2	1	12,2	22	007	10	02	05	21	12	22,5	02
629/94	Чай лимоном	180/7	03	-	18,2	54	002	2,8	001	-	6	-	56	-
	Хлеб пш/рж	20/30	5,7	07	43	105,2	006	-	-	03	10	32	7	06
	ИТОГО:		32,8	24,9	94,9	697,4	033	24,1	062	2,8	325	411	123,5	7,3
	ВСЕГО		43,4	40,5	176,9	1135,9	034	30,1	08	5,3	361	563,5	173	102

День четверг, неделя - вторая
Сезон – летне - осенний,
Возрастная категория- с 7 до 11 лет

№ Рецептуры год	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
71/97	Салат из морк с яблоками	50	07	2,6	4,5	34	001	5	04	01	8	5,5	4,5	1,1
265/94	Запеканка рис-творожн.	150/10	8,3	21,3	33,8	321,1	004	-	-	2	55,5	129	30	08
630/94	Чай с молок.	200/15	1,3	1,5	17	85	002	03	01	-	124	45	7	005
109/99	Булочка	50	3,7	6,6	30,4	198	006	-	01	2	16	44	6	06
ИТОГО:			14	32	85,7	638,1	013	5,	06	4,1	203,5	223,5	47,5	2,5
ОБЕД														
27/94	Салат витаминный	50	07	3,7	4,3	53	002	9	001	02	30	28	8	05
151/94	Суп-лапша с курицей	200/25	4	3,7	12,2	108,4	017 08	3,5 -	- -	07 02	38 8	121 83	18 9	08 08
317/94	Поджарка из рыбы	50	19,2	12	8	209	004	1	-	01	30	80	18	06
436/94	Каша гречневая	100	2,6	2,4	19,5	202	008	-	-	06	25	72	49	1,6
652/94	Напиток из шиповника	200	-	-	17,8	80	01	30	-	04	16	8	7	1
	Хлеб пш/рж	20/30	5,7	07	43	105,2	006	-	-	03	10	32	7	06
ИТОГО:			32,2	19,5	104,8	667,6	1,2	42,5	001	2,5	162	424	125	5,9
ВСЕГО			46,2	51,5	190,5	1305,7	1,3	47,5	061	6,6	365	647	172	8,4

День пятница, неделя - вторая
Сезон – летне - осенний,
Возрастная категория- с 7 до 11 лет

№ Рецептур ы год	Приём пищи Наименован ие блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Яйцо варёное	1/40	5,2	4,9	02	68	003	-	005	02	2	77	5	1
6642/94	Какао	200	3,8	3,9	24,8	147,7	002	2,6	01	02	240	180	-	01
106/99	Сдоба с маслом	50/10	4 2,7	4,7 8,2	27,8 8.2	170 165	006 001	-	-	06	34 2	52 3	6 -	06 -
ИТОГО:			15,7	21,5	61	550,7	0,12	2,6	0,15	1,0	298	312	11	1,7
ОБЕД														
24/94	Салат из сырых овощ.	50	05	2	1,8	30	002	6,4	002	018	18	19	8	04
139/94	Суп картофель с макар издел.	200	2,7	2,4	20	104	0,03	-	0,2	0,3	14	15	5	04
309/94	Рыба тушёная	75/75	16,5	4,95	4,5	132	006	07	03	1,5	15	150	26	0,5
472/94	Картофель пюре	100	2,5	4,9	26	160	012	2	03	01	10	58	23	09
649/94	Напиток из варенья	180	02	-	22,4	116	001	2	-	02	6	7	6	04
	Хлеб пш/рж	20/30	5,7	07	43	105,2	006	-	-	03	10	32	7	06
ИТОГО:			28,1	14,95	117,7	647,2	0,3	11,1	0,82	2,58	73	281	75	3,2
ВСЕГО:			43,8	36,45	178,7	1197,9	0,42	13,7	0,97	3,58	371	593	86	4,9