

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Меню: День первый. Возрастная категория 7-10 лет** | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 42 | Сыр порционно | 10 | 2,3 | 2,9 | 0 | **108** | 0,01 | 0,48 | 0,07 | 300 | 162 | 15 | 0,33 |
| № 323 | Каша вязкая пшеничная молочная | 200 | 8,19 | 12,8 | 42,47 | **318** | 0,23 | 1,2 | 0,07 | 129,12 | 197,6 | 53,23 | 1,43 |
| № 45 | Салат из белокочанной капусты | 80 | 1,22 | 4,06 | 7,22 | **69,34** | 0,02 | 30,78 | 0,00 | 41,30 | 21,62 | 11,70 | 0,50 |
| № 383 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0 | 0 | 9,98 | **119** | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 |
|  | Хлеб пшеничный | 37,5 | 5,36 | 3,06 | 13,65 | **63,34** | 0,03 | 2,67 | 0,00 | 7,35 | 26,70 | 2,93 | 0,12 |
|  | Яблоко | 200 | 0,86 | 0 | 20,6 | **94** | 0,02 | 26 | 0 | 32 | 32 | 18 | 4,4 |
| Итого |  |  | **17,94** | **22,81** | **93,92** | **771,67** | **0,30** | **61,13** | **0,14** | **509,97** | **439,92** | **100,86** | **6,81** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 21 | Салат "Здоровье" | 80 | 1,16 | 14,72 | 5,22 | **157,34** | 0,02 | 5,38 | 0,00 | 17,50 | 32,46 | 18,62 | 0,68 |
| № 118 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,38 | 3,79 | 15,79 | **116,80** | 0,18 | 1,22 | 0,02 | 35,07 | 87,52 | 32,24 | 1,62 |
| № 448 | Рис отварной | 180 | 4,57 | 7,33 | 46,33 | **273,60** | 0,04 | 0,00 | 0,04 | 39,29 | 98,74 | 34,40 | 0,92 |
| № 18 | Печень говяжья по-строгановски | 100 | 14,16 | 10,80 | 3,89 | **282,66** | 0,21 | 0,23 | 0,03 | 19,21 | 128,70 | 24,95 | 1,44 |
| № 434 | Чай сладкий с лимоном | 200/15 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | **59,00** | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,90 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 6,44 | 3,67 | 16,38 | **76,01** | 0,03 | 3,20 | 0,00 | 8,82 | 32,04 | 3,51 | 0,14 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,94 | 0,34 | 16,17 | **77,43** | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 14,47 | 0,88 | 8,96 | 1,37 |
| Итого |  |  | **32,91** | **40,70** | **119,00** | **1042,83** | **0,55** | **12,93** | **0,09** | **142,41** | **390,12** | **127,93** | **7,07** |
| **Итого за день** | |  |  |  |  | **1814,5** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| **Меню: День второй. Возрастная категория 7-10 лет** | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 327 | Каша молочная "Дружба" | 200 | 5,87 | 12,04 | 33,16 | **264** | 0,12 | 1,23 | 0,07 | 129,12 | 152,7 | 36,32 | 0,79 |
| № 422 | Кофейный напток с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 22,31 | **105** | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 51,62 | 45 | 7 | 0,09 |
| № 2 | Винегрет овощной | 80 | 1,86 | 10,10 | 4,66 | **96,00** | 0,02 | 5,86 | 0,00 | 0,16 | 25,58 | 12,30 | 0,62 |
|  | Хлеб пшеничный | 37,5 | 5,36 | 3,06 | 13,65 | **63,34** | 0,03 | 2,67 | 0,00 | 7,35 | 26,70 | 2,93 | 0,12 |
| Итого |  |  | **14,49** | **26,80** | **73,78** | **528,34** | **0,19** | **10,41** | **0,08** | **188,25** | **249,98** | **58,55** | **1,62** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 26 | Салат "Метелка" | 80 | 0,74 | 0,13 | 4,73 | **23,46** | 0,02 | 22,94 | 0,00 | 22,94 | 18,71 | 11,20 | 0,82 |
| № 149 | Щи из свежей капусты | 200 | 1,64 | 4,20 | 5,80 | **68,00** | 0,05 | 39,95 | 0,02 | 39,95 | 34,16 | 14,82 | 0,61 |
| № 439 | Капуста тушеная (свежая) | 100 | 2,37 | 3,02 | 10,06 | **253,80** | 0,14 | 0,00 | 0,04 | 41,94 | 72,07 | 29,51 | 1,19 |
| № 191 | Тефтели школьные | 80/100 | 12,30 | 16,91 | 21,80 | **327,50** | 0,35 | 10,25 | 0,01 | 61,91 | 164,00 | 56,09 | 2,01 |
| № 376 | Кисель клюквенный | 200 | 0,10 | 0,00 | 27,88 | **110,00** | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 6,80 | 9,13 | 1,60 | 0,18 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 6,44 | 3,67 | 16,38 | **76,01** | 0,03 | 3,20 | 0,00 | 8,82 | 32,04 | 3,51 | 0,14 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,94 | 0,34 | 16,17 | **77,43** | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 14,47 | 0,88 | 8,96 | 1,37 |
| **Итого** |  |  | **25,52** | **28,26** | **102,82** | **936,19** | **0,65** | **79,34** | **0,07** | **196,83** | **330,99** | **125,69** | **6,32** |
| **Итого за день** | |  |  |  |  | **1464,53** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| **Меню: День третий. Возрастная категория 7-10 лет** | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 344 | Запеканка творожная с молоком и сгущенкой | 200/30 | 38,51 | 14,78 | 64,51 | **678** | 0,15 | 1,55 | 0,19 | 508,36 | 577 | 70,27 | 1,44 |
| № 433 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | **57** | 0 | 0,1 | 0 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 |
| № 53 | Салат из моркови | 20 | 0,75 | 0,05 | 13,65 | **57** | 0,03 | 6,97 | 0 | 30,34 | 33,7 | 20,19 | 0,53 |
|  | Хлеб пшеничный | 37,5 | 5,36 | 3,06 | 13,65 | **63,34** | 0,03 | 2,67 | 0,00 | 8,82 | 26,70 | 2,93 | 0,12 |
|  | Апельсин | 200 | 4,60 | 4,95 | 8,72 | **104,20** | 0,04 | 10,00 | 0,00 | 21,60 | 32,00 | 12,00 | 2,40 |
| **Итого** |  |  | **49,42** | **22,89** | **115,54** | **959,54** | **0,25** | **21,29** | **0,19** | **574,37** | **677,64** | **109,79** | **5,35** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 19 | Салат "Веснушка" | 80 | 2,08 | 2,16 | 2,04 | **74,66** | 0,02 | 21,90 | 0,00 | 34,26 | 21,85 | 11,90 | 0,82 |
| № 132 | Суп молочный с вермишелью | 200 | 4,52 | 4,73 | 16,85 | **128,80** | 0,08 | 1,30 | 0,02 | 124,95 | 108,88 | 21,25 | 0,31 |
| № 445 | Греча отварная | 180 | 10,50 | 7,94 | 51,68 | **324,00** | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 20,69 | 249,00 | 162,90 | 5,60 |
| № 207 | Кура отварная | 80 | 24,97 | 9,44 | 0,90 | **187,20** | 0,08 | 0,24 | 0,08 | 25,01 | 220,30 | 24,74 | 1,89 |
| № 395 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | **104,00** | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 3,31 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 6,44 | 3,67 | 16,38 | **76,01** | 0,03 | 3,20 | 0,00 | 32,04 | 3,51 | 0,14 | 0,24 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,94 | 0,34 | 16,17 | **77,43** | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | 8,96 | 1,37 | 2,28 |
| **Итого** |  |  | **50,45** | **28,27** | **114,00** | **972,09** | **0,62** | **26,64** | **0,10** | **238,02** | **612,50** | **222,30** | **14,45** |
| **Итого за день** | |  |  |  |  | **1931,63** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| **Меню: День четвертый. Возрастная категория 7-10 лет** | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 328 | Каша манная | 200/5 | 4,47 | 5,9 | 31,03 | **254** | 0,08 | 1,32 | 0,07 | 133,36 | 119 | 19,91 | 0,43 |
| № 395 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 9,98 | **104** | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 |
| № 33 | Салат "Прелесть" | 80 | 0,70 | 0,06 | 7,30 | **157,34** | 0,02 | 5,38 | 0,00 | 17,50 | 32,46 | 18,62 | 0,68 |
|  | Хлеб пшеничный | 37,5 | 5,36 | 3,06 | 13,65 | **63,34** | 0,03 | 2,67 | 0,00 | 8,82 | 26,70 | 2,93 | 0,12 |
| **Итого** |  |  | **10,53** | **9,02** | **61,96** | **578,67** | **0,13** | **9,37** | **0,07** | **159,88** | **178,16** | **41,46** | **1,26** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| №45 | Салат из белокочанной капусты | 80 | 1,22 | 4,06 | 7,22 | **69,34** | 0,02 | 30,78 | 0,00 | 41,30 | 21,62 | 11,70 | 0,50 |
| № 124 | Суп картофельный с мясом | 200 | 5,76 | 4,35 | 16,00 | **128,80** | 0,14 | 19,20 | 0,02 | 18,31 | 101,36 | 29,72 | 3,02 |
| № 448 | Рис отварной | 180 | 4,57 | 7,33 | 46,33 | **237,60** | 0,04 | 0,00 | 0,04 | 39,29 | 98,74 | 34,40 | 0,92 |
| № 237 | Тефтели рыбные | 80/30 | 10,86 | 3,62 | 14,21 | **134,40** | 0,10 | 3,70 | 0,02 | 45,79 | 153,90 | 29,80 | 0,60 |
| № 426 | Напиток "Несквик" | 200 | 4,20 | 4,80 | 7,05 | **87,00** | 0,06 | 1,10 | 0,03 | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,09 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 6,44 | 3,67 | 16,38 | **76,01** | 0,03 | 3,20 | 0,00 | 32,04 | 3,51 | 0,14 | 0,24 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,94 | 0,34 | 16,17 | **77,43** | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | 8,96 | 1,37 | 2,28 |
| **Итого** |  |  | **34,99** | **28,16** | **123,37** | **810,57** | **0,44** | **57,98** | **0,11** | **357,60** | **523,10** | **128,13** | **7,64** |
| **Итого за день** | |  |  |  |  | **1389,24** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| **Меню: День пятый. Возрастная категория 7-10 лет** | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 321 | Каша вязкая геркулесовая | 220/5 | 7,40 | 13,95 | 31,96 | **284,00** | 0,23 | 1,23 | 0,07 | 141,24 | 227,80 | 68,76 | 1,67 |
| № 424 | Молоко кипяченое | 200 | 5,90 | 6,75 | 9,91 | **122,00** | 0,08 | 2,74 | 0,04 | 253,20 | 189,90 | 29,54 | 0,12 |
| № 26 | Салат "Метелка" | 80 | 0,74 | 0,13 | 4,73 | **23,46** | 0,02 | 22,94 | 0,00 | 22,94 | 18,71 | 11,20 | 0,82 |
|  | Хлеб пшеничный | 37,5 | 5,36 | 3,06 | 13,65 | **63,34** | 0,03 | 2,67 | 0,00 | 8,82 | 35,60 | 3,90 | 0,16 |
|  | Банан | 200 | 2,00 | 0,13 | 25,30 | **116,00** | 0,08 | 12,00 | 0,10 | 68,00 | 34,50 | 19,50 | 0,08 |
| **Итого** |  |  | **21,40** | **24,01** | **85,55** | **608,80** | **0,44** | **41,58** | **0,21** | **494,20** | **506,51** | **132,90** | **2,85** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 35 | Салат "Свежесть" | 80 | 0,61 | 0,04 | 9,38 | **78,66** | 0,02 | 8,70 | 0,00 | 29,16 | 28,14 | 14,46 | 0,86 |
| № 96 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,65 | 4,22 | 10,41 | **86,40** | 0,04 | 16,37 | 0,02 | 34,31 | 44,40 | 17,78 | 0,96 |
| № 443 | Картофельное пюре | 180 | 3,89 | 6,72 | 26,46 | **187,20** | 0,18 | 31,14 | 0,04 | 83,40 | 116,10 | 41,39 | 1,68 |
| № 188 | Сосиска отварная | 100 | 11,04 | 6,46 | 0,17 | **234,00** | 0,10 | 27,48 | 0,00 | 16,80 | 202,30 | 34,73 | 2,46 |
| № 395 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | **104,00** | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 3,31 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 6,44 | 3,67 | 16,38 | **76,01** | 0,03 | 3,20 | 0,00 | 32,04 | 3,51 | 0,14 | 0,24 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,94 | 0,34 | 16,17 | **77,43** | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | 8,96 | 1,37 | 2,28 |
| **Итого** |  |  | **25,56** | **21,44** | **88,95** | **843,69** | **0,44** | **86,90** | **0,06** | **196,79** | **403,42** | **109,88** | **11,79** |
| **Итого за день** | |  |  |  |  | **1452,5** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| **Меню: День шестой. Возрастная категория 7-10 лет** | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 42 | Сыр порционно | 10 | 2,30 | 2,90 | 0,00 | **108,00** | 0,01 | 0,48 | 0,07 | 300,00 | 162,00 | 15,00 | 0,33 |
| № 333 | Каша рисовая с изюмом | 200/5 | 5,92 | 11,59 | 49,44 | **326,00** | 0,08 | 1,16 | 0,60 | 124,40 | 164,00 | 39,83 | 0,87 |
| № 24 | Салат "Мазайка" | 80 | 1,20 | 6,84 | 7,25 | **97,34** | 0,04 | 7,62 | 0,00 | 20,56 | 39,18 | 15,34 | 0,52 |
| № 383 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | **119,00** | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
|  | Хлеб пшеничный | 37,5 | 5,36 | 3,06 | 13,65 | **63,34** | 0,03 | 2,67 | 0,00 | 8,82 | 26,70 | 2,93 | 0,12 |
| **Итого** |  |  | **14,78** | **24,39** | **80,32** | **713,67** | **0,16** | **11,93** | **0,67** | **453,98** | **391,88** | **73,10** | **1,87** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 30 | Салат "Осенний" | 80 | 0,41 | 2,50 | 3,15 | **157,34** | 0,02 | 5,38 | 0,00 | 17,50 | 32,47 | 18,62 | 0,68 |
| № 107 | Суп куриный с вермишелью | 80 | 1,94 | 3,48 | 12,62 | **90,40** | 0,03 | 1,51 | 0,02 | 11,06 | 24,56 | 6,78 | 0,41 |
| № 445 | Греча отварная | 180 | 10,50 | 7,94 | 51,68 | **324,00** | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 20,69 | 249,00 | 162,90 | 5,60 |
| № 155 | Гуляш мясной | 50/75 | 16,15 | 7,02 | 4,79 | **147,00** | 0,10 | 3,12 | 0,02 | 16,93 | 178,60 | 25,65 | 8,85 |
| № 434 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | **59,00** | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,90 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 6,44 | 3,67 | 16,38 | **76,01** | 0,03 | 3,20 | 0,00 | 32,04 | 3,51 | 0,14 | 0,24 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,94 | 0,34 | 16,17 | **77,43** | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | 8,96 | 1,37 | 2,28 |
| **Итого** |  |  | **37,63** | **24,99** | **120,02** | **931,17** | **0,60** | **16,11** | **0,04** | **107,14** | **506,89** | **220,70** | **18,96** |
| **Итого за день** | |  |  |  |  | **1644,84** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| **Меню: День седьмой. Возрастная категория 7-10 лет** | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 322 | Каша вязкая молочная кукурузная | 200/5 | 7,40 | 5,88 | 31,96 | **284,00** | 0,23 | 1,23 | 0,07 | 141,24 | 227,80 | 68,76 | 1,67 |
| № 45 | Салат из белокочанной капусты | 80 | 1,25 | 4,06 | 7,22 | **69,34** | 0,02 | 30,78 | 0,00 | 41,30 | 21,62 | 11,70 | 0,50 |
| № 422 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 22,31 | **105,00** | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 6,40 | 45,00 | 7,00 | 0,09 |
|  | Хлеб пшеничный | 37,5 | 5,36 | 3,06 | 13,65 | **63,34** | 0,03 | 2,67 | 0,00 | 8,82 | 26,70 | 2,93 | 0,12 |
| **Итого** |  |  | **15,41** | **14,59** | **75,14** | **521,67** | **0,29** | **35,33** | **0,08** | **197,76** | **321,12** | **90,39** | **2,38** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 37 | Салат "Ночка" | 80 | 0,66 | 0,03 | 7,55 | **126,66** | 0,06 | 11,22 | 0,02 | 25,26 | 59,86 | 18,94 | 0,82 |
| № 125 | Суп картофельный с рыбой | 200 | 5,94 | 3,81 | 16,00 | **124,80** | 0,14 | 19,44 | 0,02 | 22,87 | 113,28 | 32,24 | 1,10 |
| № 448 | Картофельное пюре | 180 | 3,89 | 6,72 | 26,46 | **187,20** | 0,18 | 34,14 | 0,04 | 83,40 | 116,00 | 41,39 | 1,68 |
| № 164 | Котлета школьная | 100 | 0,01 | 1,65 | 0,01 | **260,00** | 0,09 | 8,00 | 0,08 | 31,51 | 149,00 | 30,66 | 1,69 |
| № 349 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,21 | 0,21 | 15,27 | **62,00** | 0,01 | 8,91 | 0,00 | 8,84 | 5,94 | 4,89 | 1,21 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 6,44 | 3,67 | 16,38 | **76,01** | 0,03 | 3,20 | 0,00 | 32,04 | 3,47 | 0,14 | 0,24 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,94 | 0,34 | 16,17 | **77,43** | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | 8,96 | 1,37 | 2,28 |
| **Итого** |  |  | **19,09** | **16,43** | **97,84** | **914,09** | **0,57** | **84,92** | **0,17** | **204,79** | **456,52** | **129,63** | **9,01** |
| **Итого за день** | |  |  |  |  | **1435,77** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| **Меню: День восьмой. Возрастная категория 7-10 лет** | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 343 | Запеканка творожная с курагой | 200/30 | 38,51 | 29,48 | 64,51 | **678,00** | 0,15 | 1,55 | 0,19 | 508,36 | 577,00 | 70,27 | 1,44 |
| №433 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | **57,00** | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| № 26 | Салат "Метелка" | 80 | 0,74 | 0,13 | 4,73 | **23,46** | 0,02 | 22,94 | 0,00 | 22,94 | 18,71 | 11,20 | 0,82 |
|  | Хлеб пшеничный | 375 | 5,36 | 3,06 | 13,65 | **63,34** | 0,03 | 2,67 | 0,00 | 8,82 | 26,70 | 2,93 | 0,12 |
| **Итого** |  |  | **44,81** | **32,71** | **97,90** | **821,80** | **0,20** | **27,26** | **0,19** | **545,37** | **630,65** | **88,80** | **3,24** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 22 | Салат "Изюминка" | 80 | 0,54 | 0,08 | 7,22 | **96,00** | 0,02 | 5,86 | 0,00 | 25,30 | 25,58 | 12,30 | 0,62 |
| № 128 | Суп крестьянский | 200 | 1,64 | 4,34 | 8,51 | **80,80** | 0,06 | 16,01 | 0,02 | 25,82 | 46,16 | 16,30 | 0,57 |
| № 184 | Плов мясной | 180 | 22,79 | 8,62 | 36,96 | **320,40** | 0,14 | 2,47 | 0,04 | 26,06 | 283,10 | 55,92 | 2,72 |
|  | Снежок | 200 | 5,60 | 6,40 | 15,18 | **145,00** | 0,06 | 1,40 | 0,04 | 240,14 | 190,00 | 28,00 | 0,22 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 6,44 | 3,67 | 16,38 | **76,01** | 0,03 | 3,20 | 0,00 | 32,04 | 3,51 | 0,14 | 0,24 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,94 | 0,34 | 16,17 | **77,43** | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | 8,96 | 1,37 | 2,28 |
| **Итого** |  |  | **38,94** | **23,45** | **100,43** | **795,63** | **0,37** | **28,94** | **0,10** | **350,23** | **557,32** | **114,03** | **6,64** |
| **Итого за день** | |  |  |  |  | **1617,43** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| **Меню: День девятый. Возрастная категория 7-10 лет** | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 42 | Сыр порционно | 30 | 6,90 | 8,70 | 0,00 | **108,00** | 0,01 | 0,48 | 0,07 | 300,00 | 162,00 | 15,00 | 0,33 |
| № 333 | Каша рисовая с изюмом | 200/5 | 5,92 | 11,59 | 49,44 | **326,00** | 0,08 | 1,16 | 0,60 | 124,40 | 164,00 | 39,83 | 0,87 |
| № 389 | Компот из кураги | 200 | 1,30 | 0,00 | 23,73 | **96,00** | 0,02 | 1,00 | 0,00 | 40,20 | 36,50 | 26,25 | 0,83 |
| № 37 | Салат "Студенческий" | 80 | 2,84 | 9,54 | 7,18 | **126,66** | 0,06 | 11,22 | 0,02 | 25,26 | 59,86 | 18,94 | 0,82 |
|  | Хлеб пшеничный | 37,5 | 5,36 | 3,06 | 13,65 | **63,34** | 0,03 | 2,67 | 0,00 | 8,82 | 26,70 | 2,93 | 0,12 |
| **Итого** |  |  | **22,32** | **32,88** | **94,00** | **720,00** | **0,20** | **16,53** | **0,69** | **498,68** | **449,06** | **102,95** | **2,97** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 21 | Салат "Здоровье" | 80 | 1,16 | 14,72 | 5,22 | **157,34** | 0,02 | 5,38 | 0,00 | 17,50 | 32,46 | 18,62 | 0,68 |
| № 115 | Суп овощной | 200 | 1,62 | 4,30 | 9,12 | **83,20** | 0,06 | 17,01 | 0,02 | 24,10 | 44,08 | 17,56 | 0,64 |
| № 317 | Рагу из овощей | 100 | 1,83 | 3,99 | 10,58 | **253,80** | 0,14 | 0,00 | 0,04 | 41,94 | 72,07 | 29,51 | 1,19 |
| № 238 | Рыба припущенная | 100 | 19,55 | 0,73 | 11,10 | **86,00** | 0,10 | 1,63 | 0,00 | 35,41 | 258,50 | 36,88 | 0,48 |
| № 376 | Кисель клюквенный | 200 | 0,10 | 0,00 | 27,88 | **110,00** | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 6,80 | 9,13 | 1,60 | 0,18 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 6,44 | 3,67 | 16,38 | **76,01** | 0,03 | 3,20 | 0,00 | 32,04 | 3,51 | 0,14 | 0,24 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,94 | 0,34 | 16,17 | **77,43** | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | 8,96 | 1,37 | 2,28 |
| **Итого** |  |  | **32,63** | **27,74** | **96,45** | **843,77** | **0,42** | **30,22** | **0,06** | **158,66** | **428,72** | **105,68** | **5,69** |
| **Итого за день** | |  |  |  |  | **1563,77** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| **Меню: День десятый. Возрастная категория 7-10 лет** | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 364 | Омлет из яиц | 200 | 5,52 | 9,20 | 1,02 | **284,00** | 0,23 | 1,23 | 0,07 | 141,24 | 227,80 | 68,76 | 1,67 |
| № 20 | Салат "Восторг" | 80 | 1,29 | 4,12 | 9,38 | **78,66** | 0,02 | 8,70 | 0,00 | 29,16 | 28,14 | 14,46 | 0,86 |
| № 426 | Напиток "Несквик" | 200 | 4,20 | 4,80 | 7,05 | **87,00** | 0,06 | 1,10 | 0,03 | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,09 |
|  | Хлеб пшеничный | 37,5 | 5,36 | 3,06 | 13,65 | **63,34** | 0,03 | 2,67 | 0,00 | 8,82 | 26,70 | 2,93 | 0,12 |
| **Итого** |  |  | **16,37** | **21,18** | **31,10** | **513,00** | **0,34** | **13,70** | **0,10** | **359,22** | **417,64** | **107,15** | **2,74** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 61 | Салат из свежих помидор | 60 | 1,08 | 8,47 | 4,60 | **100,00** | 0,05 | 20,33 | 0,00 | 20,13 | 30,67 | 17,68 | 0,83 |
| № 123 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 5,34 | 5,59 | 14,76 | **133,60** | 0,11 | 17,88 | 0,02 | 19,02 | 90,72 | 27,74 | 1,14 |
| № 443 | Рис отварной | 180 | 4,57 | 7,33 | 46,39 | **273,60** | 0,04 | 0,00 | 0,04 | 39,29 | 98,74 | 34,40 | 0,92 |
| № 157 | Ежики мясные | 100 | 7,81 | 10,49 | 8,02 | **234,00** | 0,10 | 27,48 | 0,00 | 16,80 | 202,30 | 34,73 | 2,46 |
| № 394 | Сок апельсиновый | 200 | 0,40 | 0,00 | 36,10 | **191,20** | 0,00 | 118,00 | 0,04 | 111,40 | 72,40 | 3,06 | 0,18 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 6,44 | 3,67 | 16,38 | **76,01** | 0,03 | 3,20 | 0,00 | 32,04 | 3,51 | 0,14 | 0,24 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,94 | 0,34 | 16,17 | **77,43** | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | 8,96 | 1,37 | 2,28 |
| **Итого** |  |  | **27,57** | **35,89** | **142,42** | **1085,83** | **0,39** | **186,89** | **0,10** | **239,55** | **507,30** | **119,12** | **8,04** |
| **Итого за день** | |  |  |  |  | **1598,83** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Меню: День первый. Возрастная категория 11 лет и старше** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 42 | Сыр порционно | 10 | 2,3 | 2,9 | 0 | **108** | 0,01 | 0,48 | 0,07 | 300 | 162 | 15 | 0,33 |
| № 323 | Каша вязкая пшеничная молочная | 200 | 8,19 | 12,8 | 42,47 | **318** | 0,23 | 1,2 | 0,07 | 129,12 | 197,6 | 53,23 | 1,43 |
| № 45 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,53 | 5,07 | 9,03 | **86,67** | 0,02 | 38,47 | 0 | 51,62 | 27,03 | 14,63 | 0,62 |
| № 383 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0 | 0 | 9,98 | **119** | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 7,15 | 4,075 | 18,2 | **84,45** | 0,035 | 3,56 | 0 | 9,8 | 35,6 | 3,9 | 0,16 |
|  | Яблоко | 200 | 0,86 | 0 | 20,6 | **94** | 0,02 | 26 | 0 | 32 | 32 | 18 | 4,4 |
| Итого |  |  | **20,03** | **24,845** | **100,28** | **810,12** | **0,315** | **69,71** | **0,14** | **522,74** | **454,23** | **104,76** | **6,97** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 21 | Салат "Здоровье" | 100 | 1,45 | 18,4 | 6,52 | **196,67** | 0,03 | 6,72 | 0 | 21,87 | 40,58 | 23,28 | 0,85 |
| № 118 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,48 | 4,74 | 19,74 | **146** | 0,23 | 15,25 | 0,02 | 43,84 | 109,4 | 40,3 | 2,02 |
| № 448 | Рис отварной | 180 | 4,57 | 7,33 | 46,33 | **273,6** | 0,04 | 0 | 0,04 | 39,29 | 98,74 | 34,4 | 0,92 |
| № 18 | Печень говяжья по-строгановски | 100 | 14,16 | 10,8 | 3,89 | **282,66** | 0,21 | 0,23 | 0,03 | 19,21 | 128,7 | 24,95 | 1,44 |
| № 434 | Чай сладкий с лимоном | 200/15 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | **59** | 0 | 2,9 | 0 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 8,58 | 4,89 | 21,84 | **101,34** | 0,042 | 4,272 | 0 | 11,76 | 42,72 | 4,68 | 0,192 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,898 | 0,504 | 24,138 | **115,56** | 0,09 | 0 | 0 | 21,6 | 1,308 | 13,38 | 2,04 |
| Итого |  |  | **37,398** | **46,714** | **137,678** | **1174,83** | **0,642** | **29,372** | **0,09** | **165,62** | **431,228** | **146,23** | **8,362** |
| **Итого за день** | |  |  |  |  | **1984,95** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
| **Меню: День второй. Возрастная категория 11 лет и старше** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 327 | Каша молочная "Дружба" | 200 | 5,87 | 12,04 | 33,16 | **264** | 0,12 | 1,23 | 0,07 | 129,12 | 152,7 | 36,32 | 0,79 |
| № 422 | Кофейный напток с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 22,31 | **105** | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 51,62 | 45 | 7 | 0,09 |
| № 2 | Винегрет овощной | 100 | 2,32 | 10,1 | 5,83 | **120** | 0,03 | 7,32 | 0 | 0,2 | 31,98 | 15,38 | 0,77 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 7,15 | 4,075 | 18,2 | **84,45** | 0,035 | 3,56 | 0 | 9,8 | 35,6 | 3,9 | 0,16 |
| Итого |  |  | **16,74** | **27,815** | **79,5** | **573,45** | **0,205** | **12,76** | **0,08** | **190,74** | **265,28** | **62,6** | **1,81** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 26 | Салат "Метелка" | 100 | 0,92 | 0,16 | 5,91 | **29,33** | 0,03 | 28,67 | 0 | 28,67 | 23,39 | 14 | 1,03 |
| № 149 | Щи из свежей капусты | 250 | 2,05 | 5,25 | 7,25 | **85** | 0,06 | 49,94 | 0,03 | 49,94 | 42,7 | 18,52 | 0,76 |
| № 439 | Капуста тушеная (свежая) | 100 | 2,37 | 3,02 | 10,06 | **253,8** | 0,14 | 0 | 0,04 | 41,94 | 72,07 | 29,51 | 1,19 |
| № 191 | Тефтели школьные | 80/100 | 12,3 | 16,91 | 21,8 | **327,5** | 0,35 | 10,25 | 0,01 | 61,91 | 164 | 56,09 | 2,01 |
| № 376 | Кисель клюквенный | 200 | 0,1 | 0 | 27,88 | **110** | 0 | 3 | 0 | 6,8 | 9,13 | 1,6 | 0,18 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 8,58 | 4,89 | 21,84 | **101,34** | 0,042 | 4,272 | 0 | 11,76 | 42,72 | 4,68 | 0,192 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,898 | 0,504 | 24,138 | **115,56** | 0,09 | 0 | 0 | 21,6 | 1,308 | 13,38 | 2,04 |
| **Итого** |  |  | **29,218** | **30,734** | **118,878** | **1022,53** | **0,712** | **96,132** | **0,08** | **222,62** | **355,318** | **137,78** | **7,402** |
| **Итого за день** | |  |  |  |  | **1595,98** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
| **Меню: День третий. Возрастная категория 11 лет и старше** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 344 | Запеканка творожная с сгущенкой | 200/30 | 38,51 | 14,78 | 64,51 | **678** | 0,15 | 1,55 | 0,19 | 508,36 | 577 | 70,27 | 1,44 |
| № 433 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | **57** | 0 | 0,1 | 0 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 |
| № 53 | Салат из моркови | 20 | 0,75 | 0,05 | 13,65 | **57** | 0,03 | 6,97 | 0 | 30,34 | 33,7 | 20,19 | 0,53 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 7,15 | 4,075 | 18,2 | **84,45** | 0,035 | 3,56 | 0 | 11,76 | 35,6 | 3,9 | 0,16 |
|  | Апельсин | 200 | 4,6 | 4,95 | 8,72 | **104,2** | 0,04 | 10 | 0 | 21,6 | 32 | 12 | 2,4 |
| **Итого** |  |  | **51,21** | **23,905** | **120,09** | **980,65** | **0,255** | **22,18** | **0,19** | **577,31** | **686,54** | **110,76** | **5,39** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 19 | Салат "Веснушка" | 100 | 2,6 | 2,7 | 2,55 | **93,33** | 0,02 | 27,37 | 0 | 42,82 | 27,31 | 14,88 | 1,02 |
| № 132 | Суп молочный с вермишелью | 250 | 5,65 | 5,91 | 21,06 | **161** | 0,1 | 1,62 | 0,03 | 156,19 | 136,1 | 26,56 | 0,39 |
| № 445 | Греча отварная | 180 | 10,5 | 7,94 | 51,68 | **324** | 0,35 | 0 | 0 | 20,69 | 249 | 162,9 | 5,6 |
| № 207 | Кура отварная | 80 | 24,97 | 9,44 | 0,9 | **187,2** | 0,08 | 0,24 | 0,08 | 25,01 | 220,3 | 24,74 | 1,89 |
| № 395 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 9,98 | **104** | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 3,31 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 8,58 | 4,89 | 21,84 | **101,34** | 0,042 | 4,272 | 0 | 42,72 | 4,68 | 0,192 | 0,32 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,898 | 0,504 | 24,138 | **115,56** | 0,09 | 0 | 0 | 1,308 | 13,38 | 2,04 | 3,4 |
| **Итого** |  |  | **55,198** | **31,384** | **132,148** | **1086,43** | **0,682** | **33,502** | **0,11** | **288,938** | **650,77** | **231,312** | **15,93** |
| **Итого за день** | |  |  |  |  | **2067,08** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Меню: День четвертый. Возрастная категория 11 лет и старше** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 328 | Каша манная | 200/5 | 4,47 | 5,9 | 31,03 | **254** | 0,08 | 1,32 | 0,07 | 133,36 | 119 | 19,91 | 0,43 |
| № 395 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 9,98 | **104** | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 |
| № 33 | Салат "Прелесть" | 100 | 0,87 | 0,08 | 9,13 | **196,67** | 0,03 | 6,72 | 0 | 21,87 | 40,58 | 23,28 | 0,85 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 7,15 | 4,075 | 18,2 | **84,45** | 0,035 | 3,56 | 0 | 11,76 | 35,6 | 3,9 | 0,16 |
| **Итого** |  |  | **12,49** | **10,055** | **68,34** | **639,12** | **0,145** | **11,6** | **0,07** | **167,19** | **195,18** | **47,09** | **1,47** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| №45 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,53 | 5,07 | 9,03 | **86,67** | 0,02 | 38,47 | 0 | 51,62 | 27,03 | 14,63 | 0,62 |
| № 124 | Суп картофельный с мясом | 250 | 7,2 | 5,44 | 20 | **161** | 0,17 | 24 | 0,02 | 22,89 | 126,7 | 37,15 | 3,77 |
| № 448 | Рис отварной | 180 | 4,57 | 7,33 | 46,33 | **237,6** | 0,04 | 0 | 0,04 | 39,29 | 98,74 | 34,4 | 0,92 |
| № 237 | Тефтели рыбные | 80/30 | 10,86 | 3,62 | 14,21 | **134,4** | 0,1 | 3,7 | 0,02 | 45,79 | 153,9 | 29,8 | 0,6 |
| № 426 | Напиток "Несквик" | 200 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | **87** | 0,06 | 1,095 | 0,03 | 180 | 135 | 21 | 0,09 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 8,58 | 4,89 | 21,84 | **101,34** | 0,042 | 4,272 | 0 | 42,72 | 4,68 | 0,192 | 0,32 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,898 | 0,504 | 24,138 | **115,56** | 0,09 | 0 | 0 | 1,308 | 13,38 | 2,04 | 3,4 |
| **Итого** |  |  | **39,838** | **31,654** | **142,598** | **923,57** | **0,522** | **71,537** | **0,11** | **383,618** | **559,43** | **139,212** | **9,72** |
| **Итого за день** | |  |  |  |  | **1562,69** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
| **Меню: День пятый. Возрастная категория 11 лет и старше** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 321 | Каша вязкая геркулесовая | 220/5 | 7,4 | 13,95 | 31,96 | **284** | 0,23 | 1,23 | 0,07 | 141,24 | 227,8 | 68,76 | 1,67 |
| № 424 | Молоко кипяченое | 200 | 5,9 | 6,75 | 9,91 | **122** | 0,08 | 2,74 | 0,04 | 253,2 | 189,9 | 29,54 | 0,12 |
| № 26 | Салат "Метелка" | 100 | 0,92 | 0,16 | 5,91 | **29,33** | 0,03 | 28,67 | 0 | 28,67 | 23,39 | 14 | 1,03 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 7,15 | 4,075 | 18,2 | **84,45** | 0,035 | 3,56 | 0 | 11,76 | 35,6 | 3,9 | 0,16 |
|  | Банан | 200 | 2 | 0,13 | 25,3 | **116** | 0,08 | 12 | 0,1 | 68 | 46 | 26 | 0,1 |
| **Итого** |  |  | **23,37** | **25,065** | **91,28** | **635,78** | **0,455** | **48,2** | **0,21** | **502,87** | **522,69** | **142,2** | **3,08** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 35 | Салат "Свежесть" | 100 | 0,76 | 0,05 | 11,72 | **98,33** | 0,03 | 10,88 | 0 | 36,45 | 35,18 | 18,08 | 1,08 |
| № 96 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,06 | 5,27 | 13,01 | **108** | 0,05 | 20,46 | 0,03 | 42,89 | 55,5 | 22,23 | 1,2 |
| № 443 | Картофельное пюре | 180 | 3,89 | 6,72 | 26,46 | **187,2** | 0,18 | 31,14 | 0,04 | 83,4 | 116,1 | 41,39 | 1,68 |
| № 188 | Сосиска отварная | 100 | 11,04 | 6,46 | 0,17 | **234** | 0,1 | 27,48 | 0 | 16,8 | 202,3 | 34,73 | 2,46 |
| № 395 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 9,98 | **104** | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 3,31 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 8,58 | 4,89 | 21,84 | **101,34** | 0,042 | 4,272 | 0 | 42,72 | 4,68 | 0,192 | 0,32 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,898 | 0,504 | 24,138 | **115,56** | 0,09 | 0 | 0 | 1,308 | 13,38 | 2,04 | 3,4 |
| **Итого** |  |  | **29,228** | **23,894** | **107,318** | **948,43** | **0,492** | **94,232** | **0,07** | **223,768** | **427,14** | **118,662** | **13,45** |
| **Итого за день** | |  |  |  |  | **1584,21** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
| **Меню: День шестой. Возрастная категория 11 лет и старше** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 42 | Сыр порционно | 10 | 2,3 | 2,9 | 0 | **108** | 0,01 | 0,48 | 0,07 | 300 | 162 | 15 | 0,33 |
| № 333 | Каша рисовая с изюмом | 200/5 | 5,92 | 11,59 | 49,44 | **326** | 0,08 | 1,16 | 0,6 | 124,4 | 164 | 39,83 | 0,87 |
| № 24 | Салат "Мазайка" | 100 | 1,5 | 8,55 | 9,06 | **121,67** | 0,05 | 9,52 | 0 | 25,7 | 48,97 | 19,18 | 0,65 |
| № 383 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0 | 0 | 9,98 | **119** | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 7,15 | 4,075 | 18,2 | **84,45** | 0,035 | 3,56 | 0 | 11,76 | 35,6 | 3,9 | 0,16 |
| **Итого** |  |  | **16,87** | **27,115** | **86,68** | **759,12** | **0,175** | **14,72** | **0,67** | **462,06** | **410,57** | **77,91** | **2,04** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 30 | Салат "Осенний" | 100 | 0,51 | 3,12 | 3,94 | **196,67** | 0,03 | 6,72 | 0 | 21,87 | 40,59 | 23,28 | 0,85 |
| № 107 | Суп куриный с вермишелью | 250 | 2,42 | 4,35 | 15,78 | **113** | 0,04 | 1,89 | 0,02 | 13,82 | 30,7 | 8,47 | 0,51 |
| № 445 | Греча отварная | 180 | 10,5 | 7,94 | 51,68 | **324** | 0,35 | 0 | 0 | 20,69 | 249 | 162,9 | 5,6 |
| № 155 | Гуляш мясной | 50/75 | 16,15 | 7,02 | 4,79 | **147** | 0,1 | 3,12 | 0,02 | 16,93 | 178,6 | 25,65 | 8,85 |
| № 434 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | **59** | 0 | 2,9 | 0 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,9 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 8,58 | 4,89 | 21,84 | **101,34** | 0,042 | 4,272 | 0 | 42,72 | 4,68 | 0,192 | 0,32 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,898 | 0,504 | 24,138 | **115,56** | 0,09 | 0 | 0 | 1,308 | 13,38 | 2,04 | 3,4 |
| **Итого** |  |  | **41,318** | **27,874** | **137,388** | **1056,57** | **0,652** | **18,902** | **0,04** | **125,388** | **526,73** | **227,772** | **20,43** |
| **Итого за день** | |  |  |  |  | **1815,69** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
| **Меню: День седьмой. Возрастная категория 11 лет и старше** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 322 | Каша вязкая молочная кукурузная | 200/5 | 7,4 | 5,88 | 31,96 | **284** | 0,23 | 1,23 | 0,07 | 141,24 | 227,8 | 68,76 | 1,67 |
| № 45 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,563 | 5,07 | 9,03 | **86,67** | 0,02 | 38,47 | 0 | 51,62 | 27,03 | 14,63 | 0,62 |
| № 422 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 22,31 | **105** | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 6,4 | 45 | 7 | 0,09 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 7,15 | 4,075 | 18,2 | **84,45** | 0,035 | 3,56 | 0 | 11,76 | 35,6 | 3,9 | 0,16 |
| **Итого** |  |  | **17,513** | **16,625** | **81,5** | **560,12** | **0,305** | **43,91** | **0,08** | **211,02** | **335,43** | **94,29** | **2,54** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 37 | Салат "Ночка" | 100 | 0,83 | 0,04 | 9,44 | **158,33** | 0,08 | 14,03 | 0,03 | 31,57 | 74,83 | 23,68 | 1,02 |
| № 125 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 7,42 | 4,76 | 20 | **156** | 0,17 | 24,3 | 0,03 | 28,59 | 141,6 | 40,3 | 1,37 |
| № 448 | Картофельное пюре | 180 | 3,89 | 6,72 | 26,46 | **187,2** | 0,18 | 34,14 | 0,04 | 83,4 | 116 | 41,39 | 1,68 |
| № 164 | Котлета школьная | 100 | 0,01 | 1,65 | 0,01 | **260** | 0,09 | 8 | 0,08 | 31,51 | 149 | 30,66 | 1,69 |
| № 349 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,21 | 0,21 | 15,27 | **62** | 0,01 | 8,91 | 0 | 8,84 | 5,94 | 4,89 | 1,21 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 8,58 | 4,89 | 21,84 | **101,34** | 0,042 | 4,272 | 0 | 42,72 | 4,63 | 0,192 | 0,32 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,898 | 0,504 | 24,138 | **115,56** | 0,09 | 0 | 0 | 1,308 | 13,38 | 2,04 | 3,4 |
| **Итого** |  |  | **23,838** | **18,774** | **117,158** | **1040,43** | **0,662** | **93,652** | **0,18** | **227,938** | **505,38** | **143,152** | **10,69** |
| **Итого за день** | |  |  |  |  | **1600,55** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Меню: День восьмой. Возрастная категория 11 лет и старше** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 343 | Запеканка творожная с курагой | 200/30 | 38,51 | 29,48 | 64,51 | **678** | 0,15 | 1,55 | 0,19 | 508,36 | 577 | 70,27 | 1,44 |
| №433 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | **57** | 0 | 0,1 | 0 | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,86 |
| № 26 | Салат "Метелка" | 100 | 0,92 | 0,16 | 5,91 | **29,33** | 0,03 | 28,67 | 0 | 28,67 | 23,39 | 14 | 1,03 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 7,15 | 4,075 | 18,2 | **84,45** | 0,035 | 3,56 | 0 | 11,76 | 35,6 | 3,9 | 0,16 |
| **Итого** |  |  | **46,78** | **33,765** | **103,63** | **848,78** | **0,215** | **33,88** | **0,19** | **554,04** | **644,23** | **92,57** | **3,49** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 22 | Салат "Изюминка" | 100 | 0,67 | 0,1 | 9,03 | **120** | 0,03 | 7,32 | 0 | 31,62 | 31,98 | 15,38 | 0,77 |
| № 128 | Суп крестьянский | 250 | 2,05 | 5,43 | 10,64 | **101** | 0,07 | 20,01 | 0,03 | 32,27 | 57,7 | 20,37 | 0,71 |
| № 184 | Плов мясной | 180 | 22,79 | 8,62 | 36,96 | **320,4** | 0,14 | 2,47 | 0,04 | 26,06 | 283,1 | 55,92 | 2,72 |
|  | Снежок | 200 | 5,6 | 6,4 | 15,18 | **145** | 0,06 | 1,4 | 0,04 | 240,14 | 190 | 28 | 0,22 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 8,58 | 4,89 | 21,84 | **101,34** | 0,042 | 4,272 | 0 | 42,72 | 4,68 | 0,192 | 0,32 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,898 | 0,504 | 24,138 | **115,56** | 0,09 | 0 | 0 | 1,308 | 13,38 | 2,04 | 3,4 |
| **Итого** |  |  | **42,588** | **25,944** | **117,788** | **903,3** | **0,432** | **35,472** | **0,11** | **374,118** | **580,84** | **121,902** | **8,14** |
| **Итого за день** | |  |  |  |  | **1752,08** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
| **Меню: День девятый. Возрастная категория 11 лет и старше** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 42 | Сыр порционно | 30 | 6,9 | 8,7 | 0 | **108** | 0,01 | 0,48 | 0,07 | 300 | 162 | 15 | 0,33 |
| № 333 | Каша рисовая с изюмом | 200/5 | 5,92 | 11,59 | 49,44 | **326** | 0,08 | 1,16 | 0,6 | 124,4 | 164 | 39,83 | 0,87 |
| № 389 | Компот из кураги | 200 | 1,3 | 0 | 23,73 | **96** | 0,02 | 1 | 0 | 40,2 | 36,5 | 26,25 | 0,83 |
| № 37 | Салат "Студенческий" | 100 | 3,55 | 11,92 | 8,98 | **158,33** | 0,08 | 14,03 | 0,03 | 31,57 | 74,83 | 23,68 | 1,02 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 7,15 | 4,075 | 18,2 | **84,45** | 0,035 | 3,56 | 0 | 11,76 | 35,6 | 3,9 | 0,16 |
| **Итого** |  |  | **24,82** | **36,285** | **100,35** | **772,78** | **0,225** | **20,23** | **0,7** | **507,93** | **472,93** | **108,66** | **3,21** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 21 | Салат "Здоровье" | 100 | 1,45 | 18,4 | 6,52 | **196,67** | 0,03 | 6,72 | 0 | 21,87 | 40,58 | 23,28 | 0,85 |
| № 115 | Суп овощной | 250 | 2,02 | 5,37 | 11,4 | **104** | 0,08 | 21,26 | 0,03 | 30,12 | 55,1 | 21,95 | 0,8 |
| № 317 | Рагу из овощей | 100 | 1,83 | 3,99 | 10,58 | **253,8** | 0,14 | 0 | 0,04 | 41,94 | 72,07 | 29,51 | 1,19 |
| № 238 | Рыба припущенная | 100 | 19,55 | 0,73 | 11,1 | **86** | 0,1 | 1,63 | 0 | 35,41 | 258,5 | 36,88 | 0,48 |
| № 376 | Кисель клюквенный | 200 | 0,1 | 0 | 27,88 | **110** | 0 | 3 | 0 | 6,8 | 9,13 | 1,6 | 0,18 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 8,58 | 4,89 | 21,84 | **101,34** | 0,042 | 4,272 | 0 | 42,72 | 4,68 | 0,192 | 0,32 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,898 | 0,504 | 24,138 | **115,56** | 0,09 | 0 | 0 | 1,308 | 13,38 | 2,04 | 3,4 |
| **Итого** |  |  | **36,428** | **33,884** | **113,458** | **967,37** | **0,482** | **36,882** | **0,07** | **180,168** | **453,44** | **115,452** | **7,22** |
| **Итого за день** | |  |  |  |  | **1740,15** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Меню: День десятый. Возрастная категория 11 лет и старше** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 364 | Омлет из яиц | 200 | 5,52 | 9,2 | 1,02 | **284** | 0,23 | 1,23 | 0,07 | 141,24 | 227,8 | 68,76 | 1,67 |
| № 20 | Салат "Восторг" | 100 | 1,61 | 5,15 | 11,72 | **98,33** | 0,03 | 10,88 | 0 | 36,45 | 35,18 | 18,08 | 1,08 |
| № 426 | Напиток "Несквик" | 200 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | **87** | 0,06 | 1,095 | 0,03 | 180 | 135 | 21 | 0,09 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 7,15 | 4,075 | 18,2 | **84,45** | 0,035 | 3,56 | 0 | 11,76 | 35,6 | 3,9 | 0,16 |
| **Итого** |  |  | **18,48** | **23,225** | **37,99** | **553,78** | **0,355** | **16,765** | **0,1** | **369,45** | **433,58** | **111,74** | **3** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| **Рецептура** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества, гр.** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | |
| **Белки** | **Жиры** | **Угл-ды** | **Ккал** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| № 61 | Салат из свежих помидор | 60 | 1,08 | 8,47 | 4,6 | **100** | 0,05 | 20,33 | 0 | 20,13 | 30,67 | 17,68 | 0,83 |
| № 123 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 6,67 | 6,99 | 18,45 | **167** | 0,14 | 22,35 | 0,03 | 23,77 | 113,4 | 34,67 | 1,42 |
| № 443 | Рис отварной | 180 | 4,57 | 7,33 | 46,39 | **273,6** | 0,04 | 0 | 0,04 | 39,29 | 98,74 | 34,4 | 0,92 |
| № 157 | Ежики мясные | 100 | 7,81 | 10,49 | 8,02 | **234** | 0,1 | 27,48 | 0 | 16,8 | 202,3 | 34,73 | 2,46 |
| № 394 | Сок апельсиновый | 200 | 0,4 | 0 | 36,1 | **191,2** | 0 | 118 | 0,04 | 111,4 | 72,4 | 3,06 | 0,18 |
|  | Хлеб пшеничный | 60 | 8,58 | 4,89 | 21,84 | **101,34** | 0,042 | 4,272 | 0 | 42,72 | 4,68 | 0,192 | 0,32 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,898 | 0,504 | 24,138 | **115,56** | 0,09 | 0 | 0 | 1,308 | 13,38 | 2,04 | 3,4 |
| **Итого** |  |  | **32,008** | **38,674** | **159,538** | **1182,7** | **0,462** | **192,432** | **0,11** | **255,418** | **535,57** | **126,772** |  |  |
| **Итого за день** | |  |  |  |  | **1736,48** |  |  |  |  |  |  |  |