

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг		Цена	Стоимость
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
	ЗАВТРАК											128	10.24
	Икра кабачковая	80	2.15	1.35	1.97	75.31	0.03	0.07	10.53	72.07	0.56		
109	Тефтели из говядины	90	18.4	13.8	13.1	257	0.05	3.6	1.6	15.2	17.6		43.2
	говядина	90										440	
	хлеб пшеничный	13										80	
	лук репка	13.5										33	
	яйцо	5										7.2	
	масло сливочное	2.7										460	
	соль йодированная	0.2										13	
	Рис отварной с овощами	200	2.09	4.05	28.5	155.4	0.06	0.32	0	79.2	1		8.02
	рис	52.6										62	
	масло сливочное	7.4										460	
	морковь	22.5										28	
	лук репка	21.3										33	
	соль йодированная	1.8										13	
136	Чай сладкий	200	0	0.2	15	58	0	0	0.1	5.2	0.84		0.76
	чай	0.6										320	
	сахар	12										47	
	Хлеб пшеничный	30	0.4	2.4	14.4	68.1	0.04	0	0	0.6	0.5	80	2.4
	Йогурт	1 шт										15	15
	ВСЕГО:		23.04	21.8	72.97	613.81	0.18	3.99	12.23	172.27	20.5		79.65

День: вторник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценност ь ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг		Цена	Стоимость
			жиры	белки	углевод ы		В1	В2	С	Ca	Fe		
	ЗАВТРАК												
	Салат из свеклы с сыром	80	1.15	0.33	2.15	68.1	0.03	0.07	10.53	72.07	0.56		8.69
	свекла	83										28	
	сыр	13.2										450	
	масло растительное	4										460	
80	Омлет натуральный	200	6.64	9.71	15.94	273.84	0.08	0.08	0.58	364.48	2.56		31.3
	яйцо	90										7.2	
	молоко	112										46	
	сыр	18										450	
	масло сливочное	4										460	
	соль йодированная	0,5										13	
130	Кофейный напиток	200	5.040	4.58	21.5	145.340	0.12	0.3	7.36	190.62	0.14		8.38
	кофейный напиток	2										320	
	молоко	156										46	
	сахар	12										47	
	вода питьевая	70											
	Хлеб пшеничный	30	0.4	2.4	14.4	68.1	0.04	0	0	0.6	0.5	80	2.4
	Яблоко	100										105	10.5
	Печенье "Чокопай"	1 шт										13.5	13.5
	ВСЕГО:		13	17.02	53.99	555	0.27	0	18.470	628	3.76		74.77

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг		Цена	Стоимост
			жиры	белки	углевод ы		B1	B2	C	Ca	Fe		
	ЗАВТРАК												
15	Салат из моркови с изюмом	100	5.08	3.26	19.53	145.09	0.07	0.06	5.63	50.97	0.95		8.1
	морковь	94										28	
	сахар	6										47	
	масло растительное	7										106	
	лимон	13										139	
	изюм	12										220	
82	Запеканка творожная со сгущ.молоком	180	18.04	15.32	19.87	362.66	0.06	0.375	0.405	219	0.885		44.64
	творог	126										270	
	молоко	63										46	
	крупа манная	12.6										42	
	яйцо	8										7	
	изюм	5.4										220	
	сахар	3.6										47	
	масло сливочное	3.6										460	
	молоко сгущенное	15										183	
122	Кисель	200	0	0	19.6	80	0.6	0.6	30	9	0		3.51
	концентрат ткселя	23										128	
	сахар	12										47	
	Хлеб пшеничный	30	0.4	2.4	14.4	68.1	0.04	0	0	0.6	0.5	80	2.4
	Груша	100										140	14
	ВСЕГО:		23.52	20.98	73.4	655.85	0.77	1.035	36.035	279.57	2.335		72.65

День: четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг		Цена	Стоимость
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
	ЗАВТРАК												4.99
22	Салат из соленых огурцов	100	4.29	0.684	4.716	60.54	0.03	0.04	19	25.92	1	46.67	
	огурцы соленые	92										33	
	лук репка	5										106	
	масло растительное	5											
96	Жаркое по-домашнему	200	10.86	10.62	19.45	243.74	0.16	0.14	4.1	29.1	2.36		31.74
	говядина	48										440	
	томат-паста	2										105	
	картофель	223										25	
	масло растительное	22										106	
	лук репка	20										33	
	масло сливочное	4										460	
	соль йодированная	0.5										13	
137	Чай с лимоном	200	5	4.58	21.5	145	0.12	0.3	7.36	190.62	0.14		2.19
	чай	0.6										320	
	сахар	13										47	
	лимон	10										139	
	Хлеб ржаной	30	0.6	3.6	21.6	102.15	0.06	0	0	0.9	0.75	43.08	1.29
	Йогурт	1 шт										15	15
	Апельсин	100										139	13.9
	ВСЕГО:		20.79	19.484	67.266	551.77	0.37	0.48	30	246.54	4		69.11

День: пятница
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг		Цена	Стоимость
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe		
	ЗАВТРАК												
	Салат картофельный	100	5.19	1.61	18.4	91.51	0.06	0.05	11	26.7	0.9		4.58
	морковь	25.6										28	
	зук зекленный	6.4										33	
	масло растительное	5.0										106	
	огурцы соленые	37.5										47	
	картофель	54.8										25	
77	Макароньы отварные	180.0	21.205	25.755	29.59	374.9	0.09	0.42	0.345	219.39	1.155		4.14
	макароньы	64,8										38	
	масло сливочное	3,6										460	
	соль йодированная	1,8										13	
100	Котлета гов.	80	9.936	9.152	6.488	155.608	0.048	0.104	0.176	54.152	0.752		40.14
	говядина	80										440	
	хлеб пш	14										80	
	молоко	19										46	
	сухари паниров.	8										80	
	масло сливочное	5										460	
	соль йодированная	0,5										13	
122	Кисель	200	0	0	19.6	80	0.6	0.6	30	9	0		3.51
	концентрат киселя	23										128	
	сахар	12										47	
	Хлеб пшеничный	30	0.4	2.4	14.4	68.1	0.04	0	0	0.6	0.5	80	2.4
	Яблоко	100										105	10.5
	ВСЕГО:		36.731	38.917	88.478	770.118	0.838	1.174	41.521	309.842	3.307		66.27

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11лет

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценност ь ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг		Цена	Стоимост
			жиры	белки	углевод ы		B1	B2	C	Ca	Fe		
	ЗАВТРАК												8.37
	Огурец свежий порционный	60	0.06	0.42	2.22	8.22							
	огурец	62.0										135.00	
101	Котлета куриная	80	12.42	11.44	8.11	194.51	0.06	0.13	0.22	67.69	0.94		27.58
	птица	127										172.00	
	хлеб пш	15										80.00	
	молоко	21										46.00	
	масло сливочное	3										460.00	
	соль	1.2										13	
	сухари панировочные	8										80	
67	Греча отварная	180	10.424	6.76	25.864	224.944	0.1	0.2	0.9	185.8	0.072		9.53
	греча	82.8										75	
	масло сливочное	7.2										460	
	соль йодированная	0.5										13	
	Хлеб пшеничный	30	0.4	2.4	14.4	68.1	0.04	0	0	0.6	0.5	80	2.4
134	Сок 0,2	шт.	0.2	1	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8	16.8	16.8
	ВСЕГО:		23.50	22.02	70.794	587.774	0.22	0.35	5.12	268.09	4.312		64.68

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг		Цена	Стоимость
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe		
	ЗАВТРАК												
13	Салат из св.капусты	100	4.254	0.99	2.946	54.462	0.018	0.024	15.456	27.94	0.354		4.52
	капуста	100										32	
	морковь	20										28	
	масло растительное	7										106	
	соль йодированная	1										13	
90	Рыба тушеная с овощами	100	4.97	9.47	4.41	100.04	0.07	0.07	4.32	35.58	0.74		12.69
	минтай св/м	64										169	
	соль йодированная	0.5										13	
	морковь	25										28	
	лук репка	10										33	
	томат	2										105	
	сахар	2										47	
	масло растительное	5										106	
58	Картофельное пюре	180	4.684	3.91	8.042	123.9	0.105	10.53	3.135	55.08	0.735		9.14
	картофель	189										25	
	молоко	50.4										46	
	масло сливочное	4.5										460	
	соль йодированная	1.8										13	
120	Какао	200	0	0.2	15	58	0	0	0.1	5.2	0.84		10.12
	молоко	180										46	
	какао	4										320	
	сахар	12										47	
	Хлеб ржаной	30	2.3	0.3	24	107	0.1	1.15	0	14.5	0.8	43,08	1.29
	Груша	100	5.91	7.64	34.88	222.4						140	14
	Печенье "Чокопай"	1 шт										13,50	13.5
	Всего:		22.118	22.51	89.278	665.802	0.293	11.774	23.011	138.3	3.469		65.26

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценност ь ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг		Цена	Стоимост
			жиры	белки	углевод ы		B1	B2	C	Ca	Fe		
	ЗАВТРАК												
	Яйцо вареное	1 шт	6.1	6.1	0.3	80						7,2	7.2
	Хл.пш.с сыром,маслом сливоч.	10/10/30	6.6	5.5	21.4	176.4	0.04	0.68	1	219	1		11.5
	сыр	10										450	
	масло сливочное	10										460	
	хлеб пшеничный	30										80	
70	Каша пшенная молочная	250	6.424	6.76	25.864	224.944	0.1	0.2	0.9	185.856	0.072		15.04
	пшено	25										44	
	рис	25										62	
	вода питьевая	30											
	молоко	187.5										46	
	масло сливочное	7.5										460	
	сахар	7.5										47	
	соль йодированная	0.62										13	
122	Кисель	200	0	0	19.6	80	0.6	0.6	30	9	0		3.51
	концентрат киселя	23										128	
	сахар	12										47	
	Апельсин	100										139	13.9
	Йогурт	1 шт										15	15
	ВСЕГО:		19	18.36	67.164	561.344	1	1	32	413.856	0.572		66.2

День: четверг
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг		Цена	Стоимость
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe		
	ЗАВТРАК												8.37
	Помидора св.	60	0.06	0.48	1.68	9	0.03	0.04	19	20.8	1		
	помидора	62										135	
94	Голубцы ленивые	100	7.32	7.31	9.34	133.21	40.24	1.22	0.04	0.07	23.14		35.05
	говядина	68										440	
	капуста	90										32	
	рис	8										62	
	масло растительное	1										106	
	томат-паста	1										105	
	масло сливочное	2.5										460	
	сметана	2										187	
	соль	1.2										13	
56	Картофель отварной	180	5.08	3.47	19.4	173.32	16.776	1.386	0.18	0.108	25.2		3.14
	картофель	257.4										25	
	масло сливочное	5.4										460	
	соль	1.8										13	
120	Какао на молоке	200	7	4.9	31.8	187	0.05	0.24	1.08	221.14	0.7		10.12
	молоко	180										46	
	какао-порошок	4										320	
	сахар	12										47	
	Хлеб пшеничный	30	0.4	2.4	14.4	68.1	0.04	0	0	0.6	0.5	80	2.4
	Зефир	50										179	8.95
	Всего:		25.484	25.04	88.144	665.444	0.26	1.16	22	647.396	3		74.03

День: пятница
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг		Цена	Стоимость
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
	ЗАВТРАК												
7	Салат витаминный	100	4.29	0.68	4.716	61	0.18	0.024	11	25.152	1		6.21
	морковь	25										28	
	лук репка	12.5										33.00	
	яблоки	34.3										105.00	
	лимон	10										139.00	
	сахар	2										47.00	
	соль йодированная	1										13.00	
88	Каша молочная "Дружба"	250	14.787	14.25	27.687	338.125	0.18	0.152	0.496	49.456	0.472		13.75
	рис	12.5										62.00	
	пшено	12.5										44	
	молоко	187.0										46	
	масло сливочное	7.5										460	
	сахар	7.5										47	
	соль йодированная	0.62										13	
	Сыр порционный	25.0										450	11.25
60	Хлеб пш. с маслом сливочным 10/30	10	6.59	5.05	25.5	226.26	0.036	2.916	2.394	7.74	0.756		7
	масло сливочное	10										460	
	хлеб пшеничный	30										80	
	Сок 0,2	шт	0	2	15	92	0.02	0.02	4	14	2.8	16.8	16.8
	Пряники	80	2.24	3.84	62.16	268.64						119.5	9.56
	ВСЕГО:		27.907	25.82	135.063	986	0.416	3.112	18	96.348	5		64.57

