

понедельник, 1-я неделя, 1 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет

№рец	Наименование блюд	выход порции	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
132	Омлет натуральный	150	13,43	20,81	3,51	255,09	0,00	0,69	0,00	0,00	198,46	0,00	16,96	5,77
ГП, 80	Сыр порциями	20	4,64	5,92	0,00	72,72	0,00	0,26	69,36	0,00	332,80	20,00	18,68	0,26
3	Чай с молоком сладкий	180	3,7	3,8	14,02	105,29	0,00	0,00	0,00	0,00	146,7	0,00	0,00	1,08
ГП, 386	Напиток кисломолочный (снежок)	100	2,80	3,20	4,10	59,00	0,00	0,70	0,00	0,00	120,00	0,00	114,00	0,10
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90
	Итого за завтрак:	500	29,27	35,43	42,23	614,50	0,16	1,71	69,36	0,52	842,06	97,50	173,34	9,19
	Обед:													
97, 226	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,26	3,65	26,91	196,00	0,00	28,56	0,00	0,00	33,04	0,00	49,07	1,74
413	Котлета,биточек,шницель/ соус томатный основной	70/30	12,04	18,20	5,02	256,90	0,00	0,00	0,00	0,00	32,38	0,00	87,92	2,10
132	Рагу из овощей	150	2,93	7,43	15,38	140,03	0,00	32,03	0,00	0,00	68,03	0,00	33,00	0,80
ГП	Сок фруктовый	180	1,04	0,00	22,96	94,68	0,04	19,94	0,00	0,00	23,40	0,00	0,00	0,37
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
	Итого за обед:	700	29,97	31,68	99,27	861,11	0,27	80,62	0,00	0,66	221,35	106,60	202,69	7,76
	Полдник:													
588	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	5,40	0,00	0,00	12,00	18,19	4,00	0,80
ГП	Булочка Домашняя	100	6,10	18,80	68,10	467,00	0,12	0,00	0,00	4,70	13,40	70,00	27,40	1,30
ГП	Яблоко	120	0,30	0,20	13,70	62,40	0,02	5,52	3,60	0,22	7,20	13,20	6,00	0,14
	Итого за полдник:	420	6,96	19,00	109,69	643,19	0,17	10,92	3,60	4,92	32,60	101,39	37,40	2,24
	Итого за день:	1620,00	66,20	86,11	251,19	2118,80	0,60	93,25	72,96	6,09	1096,01	305,49	413,43	19,19

вторник, 1-я неделя, 2 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет

№рец	Наименование блюд	выход порции	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества								
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак:														
173, 280, 54-20к-2020	Каша молочная рисова/кукурузная/гречневая с маслом	150/10	5,58	6,05	26,46	182,94	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	0,00	36,00	2,55	
14	Масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	1,20	3,00	0,04	0,02	
642	Какао с молоком	180	4,05	6,03	14,70	128,30	0,00	1,35	0,00	0,00	167,00	0,00	21,87	0,46	
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90	
ГП	Яблоко	120	0,30	0,20	13,70	62,40	0,02	5,52	3,60	0,22	7,20	13,20	6,00	0,14	
	Итого за завтрак:	520	14,73	21,18	75,56	553,04	0,18	6,93	43,60	0,73	252,50	93,70	87,61	5,15	
	Обед:														
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, апрель-май)	60	0,50	0,10	1,50	8,40	0,00	6,00	0,00	0,00	13,80	0,00	8,40	0,36	
70	Огурец соленый (ноябрь-март)	60	0,50	0,07	1,37	11,52	0,00	0,00	0,00	0,00	24,48	0,00	0,00	0,36	
43	Свекольник с говядиной	200	1,76	1,28	9,70	93,36	0,00	6,59	0,00	0,00	30,16	0,00	14,40	1,22	
235	Шницель рыбный (из горбуши) с соусом	60/30	7,79	8,37	1,99	114,40	0,00	2,31	0,00	0,00	28,37	0,00	16,01	0,47	
472	Картофельное пюре	150	3,29	5,09	22,05	147,00	0,21	25,07	30,45	0,00	42,56	0,00	32,83	1,17	
348	Компот из кураги	180	0,94	0,00	27,86	85,50	0,00	0,72	0,00	0,00	29,16	0,00	18,90	0,63	
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13	
ГП	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	
	Итого за обед:	950	22,78	17,64	108,30	708,16	0,53	160,78	46,45	1,06	276,55	152,60	149,24	7,20	
	Полдник:														
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	13,60	56,00	0,00	3,20	0,00	0,00	7,35	4,00	5,00	0,80	
ГП	Булка Российская	100	7,40	8,62	57,93	351,93	0,10	0,12	0,00	0,00	25,77	0,00	0,00	0,95	
ГП	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	
	Итого за полдник:	400	8,40	8,87	79,03	445,93	0,16	41,32	10,00	0,20	68,12	21,00	16,00	1,85	

Итого за день:		1870	45,91	47,69	262,89	1707,13	0,868	209,03	100,05	1,994	597,17	267,3	252,85	14,199
среда, 1-я неделя, 3 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	21,81	15,75	25,67	336,60	0,08	0,75	0,00	0,00	246,81	0,00	0,00	0,85
ГП, 80	Сыр порциями	20	4,64	5,92	0,00	72,72	0,00	0,26	69,36	0,00	332,80	20,00	18,68	0,32
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	8,69	71,10	0,00	117,00	0,00	0,00	5,04	0,00	1,44	0,23
ГП, 386	Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,80	3,20	4,10	59,00	0,00	0,70	40,00	0,00	120,00	180,00	114,00	0,10
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
Итого за завтрак:		510	33,06	26,52	51,56	621,62	0,20	118,77	109,36	0,06	742,15	238,70	146,42	2,58
Обед:														
71	Нарезка из свежих перцев(сентябрь-октябрь, апрель-май)	60,00	0,78	0,00	3,18	16,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
70	Помидор соленый (ноябрь-март)	60,00	0,50	0,07	1,37	11,52	0,00	0,00	0,00	0,00	24,48	0,00	0,00	0,36
139	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200	2,76	6,31	17,92	145,00	0,00	0,65	0,00	0,00	19,04	0,00	14,08	1,42
255	Каша перловая	150	4,35	5,25	34,35	195,00	0,06	0,00	0,00	0,00	28,50	202,00	21,00	0,90
260	Гуляш мясной (из говядины)	90	12,60	10,07	4,13	139,05	0,00	2,61	0,00	0,00	11,96	0,00	4,23	0,27
ГП	Сок фруктовый	180	1,04	0,00	22,96	94,68	0,04	19,94	0,00	0,00	23,40	0,00	0,00	0,37
ГП	Мармелад	20	0,00	0,00	15,90	64,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,20	0,04	0,08
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
Итого за обед:		770	28,23	24,03	127,44	827,63	0,33	23,29	0,00	0,66	148,20	308,80	72,05	5,79
Полдник:														
385	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	0,072	2,34	0,054	0,27	216	162	25,23	0,11
ГП	Булочка с повидлом	100	6,60	14,36	41,13	320,00	0,16	0,04	0,00	4,71	21,30	76,80	28,20	1,39
ГП	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20
Итого за полдник:		480	14,64	21,12	91,59	616,40	0,31	22,38	40,05	5,06	253,30	294,80	137,43	2,70

	Итого за день:	1760	75,93	71,67	270,59	2065,65	0,846	164,436	149,41	5,778	1143,65	842,3	355,9	11,065
четверг, 1-я неделя, 4 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
57	Капуста тушеная с курицей	200	8,26	8,12	12,81	155,19	0,13	87,53	0,00	0,00	91,49	0,00	0,00	2,56
628	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	12,24	50,40	0,00	2,81	0,00	0,00	6,62	4,00	4,50	0,72
ГП	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90
	Итого за завтрак:	630	16,14	10,87	87,65	519,99	0,37	110,40	40,00	0,60	158,21	137,50	112,20	6,46
	Обед:													
99	Суп овощной с курицей	200	7,11	8,80	10,98	149,99	0,11	18,10	0,00	0,00	26,04	0,00	0,00	1,64
290	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	5,29	35,32	153,00	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	41,40	7,50	0,75
14	Голубцы ленивые с соусом	60/30	5,94	6,40	5,31	102,66	0,06	20,62	0,00	0,00	27,23	0,00	0,00	1,21
ГП	Сок фруктовый	180	1,04	0,00	22,96	94,68	0,04	19,94	0,00	0,00	23,40	0,00	0,00	0,37
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
ГП	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Итого за обед:	790	27,11	23,09	111,07	711,83	0,57	96,75	10,00	0,86	188,17	165,00	51,20	6,82
	Полдник:													
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2	0,01	2,6	0,06	0,3	240	180	28	0,12
ГП	Сочень с творогом	100	9,60	7,90	35,80	244,10	0,05	0,07	90,00	1,00	60,90	101,90	11,60	0,80
ГП	Яблоко	120	0,30	0,20	13,70	62,40	0,02	5,52	3,60	0,22	7,20	13,20	6,00	0,14
	Итого за полдник:	420	10,40	8,10	76,50	416,70	0,08	8,19	93,66	1,52	308,10	295,10	45,60	1,06

	Итого за день:	1840	53,65	42,055	275,22	1648,52	1,024	215,34	143,66	2,974	654,48	597,6	209	14,339
пятница, 1-я неделя, 5 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
229	Кукуруза консервированная	50	2,50	0,10	6,60	36,00	0,20	12,50	0,00	0,00	13,00	29,50	9,00	0,35
353, 330	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	70/60	12,17	9,75	6,10	162,00	0,00	1,96	0,00	0,00	43,89	0,00	56,70	0,67
472	Картофельное пюре	150	3,29	5,09	22,05	147,00	0,21	25,07	30,45	0,00	42,56	0,00	32,83	1,17
294	Чай с лимоном и сахаром	180/6	0,06	0,01	13,79	55,46	0,00	1,98	0,00	0,00	10,80	4,00	3,60	0,72
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
	Итого за завтрак:	566	22,72	16,65	69,14	522,86	0,57	41,57	30,45	0,52	154,35	111,00	125,83	4,89
	Обед:													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, апрель-май)	60	0,50	0,10	1,50	8,40	0,00	6,00	0,00	0,00	13,80	0,00	8,40	0,36
70	Огурец соленый (ноябрь-март)	60	0,50	0,07	1,37	11,52	0,00	0,00	0,00	0,00	24,48	0,00	0,00	0,36
156	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	200	3,74	6,41	10,62	103,60	0,05	21,86	0,00	0,00	30,70	0,00	0,00	0,69
255	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,50	5,10	2,60	151,50	0,07	0,00	0,00	0,00	18,00	0,00	75,50	2,40
204	Фрикадельки, тушеные в соусе	60/30	12,46	13,39	9,06	206,31	0,08	0,00	0,21	0,00	20,56	130,00	24,85	2,80
591	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	30,54	116,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,61	0,00	0,00	0,09
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
ГП	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	Итого за обед:	950	29,70	27,80	99,52	845,41	0,52	147,95	16,21	1,06	216,17	282,60	167,45	9,69
	Полдник:													
132	Омлет натуральный	200	11,64	18,04	3,04	221,08	0,38	0,00	0,00	0,00	172,00	129,00	14,70	5,00
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	13,60	56,00	0,00	3,20	0,00	0,00	7,35	4,00	5,00	0,80
	Итого за полдник:	430	15,04	19,49	29,74	359,28	0,50	3,26	0,00	0,06	216,85	171,70	32,00	6,88

	Итого за день:	1946	67,46	63,939	198,4	1727,55	1,591	192,78	46,66	1,635	587,37	565,3	325,28	21,455
понедельник, 2-я неделя, 6 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
265, 108, 115, 275	Каша молочная манная/пшеничная/ ячневая/ дружба с маслом	150/10	5,85	7,42	26,93	200,14	0,06	1,09	20,00	0,00	108,55	36,00	36,00	0,91
209	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	4,80	1,00
379	Кофейный напиток с молоком	180	4,59	4,41	12,02	105,57	0,01	1,35	0,02	0,00	174,10	47,40	39,15	1,14
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90
ГП, 386	Напиток кисломолочный (снежок)	100	2,80	3,20	4,10	59,00	0,00	0,70	0,00	0,00	120,00	0,00	114,00	0,10
	Итого за завтрак:	530	23,04	21,33	63,95	550,11	0,26	3,20	120,02	0,52	468,75	237,90	217,65	5,13
	Обед:													
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, апрель-май)	60,00	0,66	0,12	2,28	14,40	0,00	15,00	0,00	0,00	5,00	0,00	6,60	0,54
70	Помидор соленый (ноябрь-март)	60,00	0,50	0,07	1,37	11,52	0,00	0,00	0,00	0,00	24,48	0,00	0,00	0,36
102	Суп картофельный гороховый с говядиной	200	7,89	5,65	18,79	153,10	0,22	9,50	0,00	0,00	29,72	0,00	0,00	2,47
394	Жаркое из курицы по домашнему	250	25,61	19,69	25,14	379,61	0,00	11,42	0,00	0,00	40,00	0,00	54,76	3,49
ГП	Сок фруктовый	180	1,04	0,00	22,96	94,68	0,04	19,94	0,00	0,00	23,40	0,00	0,00	0,37
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
ГП	Яблоко	120	0,30	0,20	13,70	62,40	0,02	5,52	3,60	0,22	7,20	13,20	6,00	0,14
	Итого за обед:	880	41,54	27,94	111,87	877,69	0,51	46,47	3,60	0,88	164,82	119,80	93,46	9,22
	Полдник:													
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	13,60	56,00	0,00	3,20	0,00	0,00	7,35	4,00	5,00	0,80
ГП	Расстегай с яблоком	100	7,70	5,60	38,70	245,70	0,41	4,28	45,30	0,48	37,17	188,70	63,92	2,70
	Итого за полдник:	300	7,90	5,65	52,30	301,70	0,41	7,48	45,30	0,48	44,52	192,70	68,92	3,50

	Итого за день:	1710	72,48	54,92	228,12	1729,50	1,19	57,15	168,92	1,87	678,09	550,40	380,03	17,85
вторник, 2-я неделя, 7 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
290	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	5,29	35,32	153,00	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	41,40	7,50	0,75
150	Бефстроганов из отварного мяса	60	10,58	9,87	2,02	135,20	0,06	0,16	0,00	0,00	27,70	0,00	0,00	1,67
294	Чай с лимоном и сахаром	180/6	0,06	0,01	13,79	55,46	0,00	1,98	0,00	0,00	10,80	4,00	3,60	0,72
ГП	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	10,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
	Итого за завтрак:	546	21,66	17,07	79,23	504,06	0,35	40,20	10,00	0,72	129,60	139,90	45,80	5,22
	Обед:													
142	Борщ со свежей капустой, картофелем и говядиной	200	5,70	16,44	35,97	324,80	0,14	42,80	0,00	0,00	95,00	0,00	0,00	3,23
54-26г	Рис с овощами	150	3,19	5,66	26,02	167,80	0,03	1,00	20,00	0,00	18,00	55,40	26,00	0,50
413	Печень говяжья по-строгановски	90	2,24	8,66	3,81	95,40	0,00	2,63	0,00	0,00	14,99	0,00	4,01	0,83
591	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00	30,54	116,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,61	0,00	0,00	0,09
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
ГП	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	Итого за обед:	890	19,63	33,56	141,54	963,60	0,49	166,52	36,00	1,06	261,10	208,00	88,71	8,00
	Полдник:													
ГП, 386	Напиток кисломолочный	180	5,04	5,74	7,36	101,02	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18
ГП	Сочень с творогом	100	9,60	7,90	35,80	244,10	0,05	0,07	90,00	1,00	60,90	101,90	11,60	0,80
ГП	Яблоко	120	0,30	0,20	13,70	62,40	0,02	5,52	3,60	0,22	7,20	13,20	6,00	0,14
	Итого за полдник:	400	14,94	13,84	56,86	407,52	0,14	6,85	129,60	1,22	284,10	277,10	42,80	1,12

	Итого за день:	1836	56,23	64,469	277,63	1875,18	0,98	213,57	175,6	2,994	674,8	625	177,31	14,339
среда, 2-я неделя, 8 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
265	Запеканка рисово-творожная с повидлом	150/30	13,96	7,60	60,40	394,95	0,10	0,41	40,00	0,00	175,10	130,00	49,45	2,89
ГП, 80	Сыр порциями	20	4,64	5,92	0,00	72,72	0,00	0,26	69,36	0,00	332,80	20,00	18,68	0,26
642	Какао с молоком	180	4,05	6,03	14,70	128,30	0,00	1,35	0,00	0,00	167,00	0,00	21,87	0,46
ГП, 386	Напиток кисломолочный (йогурт)	100	2,80	3,20	4,10	59,00	0,00	0,70	40,00	0,00	120,00	180,00	114,00	0,10
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
	Итого за завтрак:	510	28,65	24,15	92,30	737,17	0,22	2,78	149,36	0,06	832,40	368,70	216,30	4,79
	Обед:													
46	Суп картофельный с клецками с курицей	200	3,00	2,63	13,47	89,55	0,00	10,90	0,00	0,00	22,47	0,00	11,80	1,22
413	Котлета,биточек,шницель/ соус томатный основной	70/30	12,04	18,20	5,02	256,90	0,00	0,00	0,00	0,00	32,38	0,00	87,92	2,10
482	Капуста тушеная	150	3,00	13,80	4,95	113,00	0,00	25,50	0,00	0,00	87,00	0,00	29,26	1,21
ГП	Сок фруктовый	180	1,04	0,00	22,96	94,68	0,04	19,94	0,00	0,00	23,40	0,00	0,00	0,37
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
	Итого за обед:	700	25,78	37,03	75,40	727,63	0,27	56,43	0,00	0,66	229,75	106,60	161,68	7,65
	Полдник:													
385	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	0,072	2,34	0,054	0,27	216	162	25,23	0,11
ГП	Булочка с повидлом	100	6,60	14,36	41,13	320,00	0,16	0,04	0,00	4,71	21,30	76,80	28,20	1,39
ГП	Кондитерское изделие - конфета шоколадная	17	0,70	4,50	10,10	83,50	0,01	0,00	0,00	0,39	4,76	16,20	16,83	0,51
	Итого за полдник:	297	12,34	24,62	59,69	507,90	0,24	2,38	0,05	5,37	242,06	255,00	70,26	2,01

	Итого за день:	1507	66,77	85,8	227,39	1972,7	0,731	61,586	149,41	6,089	1304,21	730,3	448,24	14,441
четверг, 2-я неделя, 9 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, апрель-май)	60	0,50	0,10	1,50	8,40	0,00	6,00	0,00	0,00	13,80	0,00	8,40	0,36
70	Огурец соленый (ноябрь-март)	60	0,50	0,07	1,37	11,52	0,00	0,00	0,00	0,00	24,48	0,00	0,00	0,36
449	Плов из птицы	150	13,00	12,37	29,63	295,00	0,00	7,00	0,00	0,00	34,39	0,00	29,50	1,36
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90
628	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	12,24	50,40	0,00	2,81	0,00	0,00	6,62	4,00	4,50	0,72
ГП	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20
	Итого за завтрак:	640	21,38	15,19	105,84	668,20	0,24	29,87	40,00	0,60	125,59	137,50	141,70	5,62
	Обед:													
42	Рассольник Ленинградский с говядиной	200	4,02	9,04	25,90	146,85	0,00	12,24	0,00	0,00	21,36	0,00	20,04	0,80
255	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,50	5,10	26,03	151,50	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	0,00	75,50	2,40
294,332	Котлета куриная с соусом	70/30	12,60	6,22	10,50	160,22	0,00	0,21	0,00	0,00	31,01	0,00	12,81	0,95
588	Компот из сухофруктов	180	0,51	0,00	25,10	102,41	0,03	4,86	0,00	0,00	10,80	18,19	3,60	0,72
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
	Итого за обед:	700	28,33	22,76	116,53	734,48	0,27	17,40	0,00	0,66	145,67	124,79	144,65	7,62
	Полдник:													
3	Чай с молоком сладкий	200	4,1	4,2	15,8	116,8	0,03	1,6	0,06	0,3	193,44	180	28	1,1
ГП, 80	Сыр порциями	20	4,64	5,92	0,00	72,72	0,00	0,26	69,36	0,00	332,80	20,00	18,68	0,26
14	Масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	1,20	3,00	0,04	0,02
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
ГП	Кондитерское изделие - конфета шоколадная	40	1,65	10,59	23,76	196,47	0,02	0,00	0,00	0,92	11,20	38,12	39,60	1,20
	Итого за полдник:	300	13,69	29,31	52,76	525,19	0,18	1,92	109,42	1,28	576,14	279,82	98,62	3,66

	Итого за день:	1640	63,4	67,257	275,13	1927,87	0,685	49,186	149,42	2,535	847,4	542,11	384,97	16,891
пятница, 2-я неделя, 10 ДЕНЬ для возрастной категории от 6 до 10 лет														
№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
472	Картофельное пюре	150	3,29	5,09	22,05	147,00	0,21	25,07	30,45	0,00	42,56	0,00	32,83	1,17
235	Шницель рыбный (из горбуши) с соусом	60/30	7,79	8,37	1,99	114,40	0,00	2,31	0,00	0,00	28,37	0,00	16,01	0,47
54-6хн-2020	Компот из изюма	180	0,45	0,00	24,3	99,18	0,01	0,00	0,06	0,30	23,2	180,00	12,1	0,9
ГП	Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
	Итого за завтрак:	670	18,03	15,56	85,14	568,98	0,46	147,44	46,51	1,22	206,21	303,50	110,60	5,12
	Обед:													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, апрель-май)	60	0,50	0,10	1,50	8,40	0,00	6,00	0,00	0,00	13,80	0,00	8,40	0,36
70	Огурец соленый (ноябрь-март)	60	0,50	0,07	1,37	11,52	0,00	0,00	0,00	0,00	24,48	0,00	0,00	0,36
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,81	5,46	15,20	140,10	0,00	18,76	0,00	0,00	23,13	0,00	37,81	2,42
290	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	5,29	35,32	153,00	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	41,40	7,50	0,75
423	Тефтели из говядины с соусом	60/30	9,16	13,31	16,78	184,31	0,06	6,81	17,50	0,00	24,95	148,43	13,66	1,49
ГП	Сок фруктовый	180	1,04	0,00	22,96	94,68	0,04	19,94	0,00	0,00	23,40	0,00	0,00	0,37
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
	Итого за обед:	750	30,73	26,53	120,63	753,99	0,40	45,60	17,50	0,66	172,46	296,43	91,67	8,14
	Полдник:													
ГП, 386	Напиток кисломолочный	180	5,04	5,74	7,36	101,02	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18
ГП	Булочка Домашняя	100	6,10	18,80	68,10	467,00	0,12	0,00	0,00	4,70	13,40	70,00	27,40	1,30
ГП	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20
	Итого за полдник:	480	14,14	25,54	117,46	760,02	0,27	21,26	76,00	4,78	245,40	288,00	136,60	2,68
	Итого за день:	1900	62,9	67,632	323,23	2082,99	1,136	214,3	140,01	6,658	624,07	887,93	338,87	15,935

						суточ 2350 ккал
						min от суточ

Итого за завтрак средняя:	562,20	22,87	20,39	75,26	586,05	587,50	25,00%
Итого за полдник средняя:	392,70	11,85	17,55	72,56	498,38	470,00	20,00%