

Дети возрастной группы 7 – 11 лет

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мкг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1-й день: ПОНЕДЕЛЬНИК ЗАВТРАК													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
14	Масло сливочное(порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	0,1	2,4	3,0	-	0,02
71	Овощи свежие(огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6,0	0,02	2,45	-	0,05	8,5	15,0	7,0	0,25
291	Плов из птицы	50/125	14,83	9,16	31,3	267,2	0,09	5,27	17,03	0,43	40,55	153,42	47,28	1,73
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	Итого		18,81	18,08	77,98	552,8	0,304	17,83	57,03	1,21	128,55	236,82	81,08	5,92
	ОБЕД													
29	Салат из сырых овощей	80	0,87	4,8	3,02	59,12	0,02	10,57	-	0,44	20,34	28,5	15,07	0,53
99	Суп овощной со сметаной	250/10	1,83	7,5	9,47	120,2	0,074	10,4	18,3	2,38	43,25	55,27	21,55	0,8
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	-	3,06	21,81	154,15	22,03	3,06
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,6	14,8	203,9	135,8	4,56
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	-	0,51	32,5	23,4	17,5	0,7
ПР	Кондитерское изделие	20	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	Итого		31,47	36,65	122,38	948,37	0,53	30,16	18,5	7,638	176,3	576,87	249,7	13,82
	ПОЛДНИК													
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,27	20,8	88,2	0,01	100	-	0,76	21,3	3,44	3,44	0,63
410,468	Ватрушка с творожным фаршем	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	34,0	0,96	50,8	90,2	21,6	0,9
	Итого		9,9	5,75	49,98	290,2	0,09	100,04	34,0	1,72	72,1	93,64	25,04	1,53
	Всего за день		60,18	60,48	250,34	1791,37	0,924	148,03	109,53	10,568	376,95	907,33	355,82	21,27

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мкг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2-й день: ВТОРНИК ЗАВТРАК													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
173	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	44,32	312,0	0,14	0,96	54,8	0,77	146,77	221,3	44,33	2,34
15	Сыр Российский (порцией)	20	4,64	5,9	-	72,0	0,01	0,14	52,0	0,1	176,0	100	7,0	0,2
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,67	15,95	100,6	0,04	1,3	20,0	-	125,8	90,0	14,0	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	Итого		19,93	21,23	90,87	638,4	0,384	12,48	126,8	1,15	514,57	473,9	90,73	6,31
	ОБЕД													
20	Салат из свежих огурцов	50	0,37	3,0	1,17	33,3	0,014	2,35	-	0,18	11,16	19,8	6,59	0,29
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	-	2,42	42,67	88,1	35,57	2,05
287	Голубцы с мясом и рисом	158	10	8,22	16,92	182,0	0,07	14,19	27,7	0,53	53,41	127,63	34,15	1,2
348	Компот из кураги	200	0,78	0,005	27,63	114,8	0,016	0,6	-	0,824	32,32	21,9	17,56	0,48
ПР	Кондитерское изделие	20	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	Итого		21,61	17,875	98,6	649,85	0,51	30,51	27,9	4,602	183,16	369,08	131,62	8,19
	ПОЛДНИК													
ПР	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	-	155,0	118,75	18,75	0,13
410,468	Ватрушка с творожным фаршем	75	9,22	5,48	29,18	202,0	0,08	0,04	34,0	0,96	50,8	90,2	21,6	0,9
	Итого		14,35	7,36	36,56	268,88	0,12	0,79	46,5	0,96	205,8	208,95	40,35	1,03
	Всего за день		55,89	46,465	226,03	1557,13	1,014	43,78	201,2	6,712	903,53	1051,93	262,7	15,53

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мкг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	3-й день: СРЕДА ЗАВТРАК													
ПР	Йогурт фруктовый 1,5%	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	-	155,0	118,75	18,75	0,13
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,99	9,05	0,28
235	Шницель рыбный натуральный с маслом	55	6,92	7,67	4,57	115,0	0,031	2,05	28,0	2,91	35,69	110,39	19,39	1,54
312	Картофельное пюре	150/10	3,06	4,8	20,44	137,2	0,14	18,16	14,0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,27	20,8	88,2	0,01	100,0	-	0,76	21,3	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	Итого		19,66	17,77	77,87	550,32	0,398	131,3	54,5	8,96	313,95	387,77	94,78	5,03
	ОБЕД													
71	Овощи свежие (помидор)	50	0,55	0,1	1,9	11,0	0,03	8,75	-	0,35	7,0	13,0	10,0	0,45
82	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,04	7,42	11,25	128,75	0,052	10,7	18,3	2,46	58,12	60,6	26,9	1,25
241,330	Мясо отварное	50/30	11,39	19,54	1,76	227,0	0,27	0,01	10,1	0,41	22,59	110,24	18,01	1,29
304	Рис отварной	150/10	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	27,0	0,28	1,36	0,94	17,42	0,56
346	Компот из мандаринов	200	0,4	0,1	33,69	138,8	0,03	7,6	-	-	23,52	8,5	6,63	0,14
338	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ПР	Хлеб ржано - пшеничный.	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	Итого		22,99	33,91	121,63	888,7	0,587	28,3	55,6	4,148	156,19	304,93	116,71	7,86
	ПОЛДНИК													
389	Сок яблочный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Печенье затяжное	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13,0	0,26	8,2	17,4	3,0	0,2
	Итого		2,7	2,26	34,14	167,7	0,04	4,0	13,0	0,28	22,2	31,4	11,0	3,0
	Всего за день		45,35	53,94	233,64	1606,72	1,025	163,6	123,1	13,388	492,34	724,1	222,49	15,89

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мкг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	4-й день: ЧЕТВЕРГ ЗАВТРАК													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	17,54	13,27	33,6	324,0	0,07	0,56	78,0	0,5	234,7	258,19	31,9	0,77
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	-	100,0	0,24	22,0	76,8	4,8	1,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	Итого		26,23	19,49	79,68	602,8	0,294	13,47	178,0	1,03	336,9	401,99	64,5	5,77
	ОБЕД													
52	Салат из свеклы отварной	80	1,13	4,81	6,61	71,24	0,014	5,32	-	2,16	28,37	32,5	16,56	1,06
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,26	7,59	12,3	132,25	0,094	8,4	18,3	2,41	37,55	62,72	24,97	0,95
294	Котлета из птицы с маслом	50/5	7,95	12,48	8,29	177,0	0,05	0,44	56,4	1,54	29,74	40,95	10,5	0,87
143	Рагу из овощей	105	1,77	10,99	8,6	142,0	0,06	12,51	46,0	2,01	37,16	45,0	16,26	0,6
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,08	14,2	4,4	5,14	0,95
ПР	Печенье затяжное	20	1,6	1,9	14,4	82,0	0,028	-	-	0,72	4,4	17,0	6,4	0,32
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ПР	Хлеб ржано- пшеничный.	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	Итого		19,53	39,01	107,08	857,29	0,31	13,89	120,9	9,418	183,02	305,97	110,83	7,27
	ПОЛДНИК													
352	Кисель из яблок	200	0,108	0,12	25,09	119,2	0,01	1,83	-	0,06	11,46	6,62	3,64	0,57
447	Кекс творожный	50	4,71	7,42	25,58	188,0	0,03	0,03	49,0	0,41	26,70	49,2	9,1	0,51
	Итого		4,818	7,54	50,67	307,2	0,04	1,86	49,0	0,47	38,16	55,82	12,74	1,08
	Всего за день		50,578	66,04	237,43	1767,29	0,644	29,22	347,9	10,918	558,08	763,78	188,07	14,12

№ рецепта по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мкг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-й день: ПЯТНИЦА ЗАВТРАК														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
71	Овощи свежие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11,0	0,03	8,75	-	0,35	7,0	13,0	10,0	0,45
14	Масло сливочное (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	0,11	2,4	3,0	-	-
269,331	Котлета (особая) с соусом	50/30	8,05	9,19	8,06	151,0	0,04	0,4	10,1	1,82	13,98	92,19	18,24	1,45
309	Макароны отварные	150	5,51	4,51	2,44	168,4	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,1
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	Итого		17,74	22,67	58,13	610,2	0,324	19,26	50,1	3,53	105,34	210,76	76,16	6,92
ОБЕД														
21	Салат из солёных огурцов	80	0,666	4,04	2,06	47,28	0,12	3,29	-	0,26	18,99	18,576	10,66	0,49
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	13,0	117,0	0,055	0,95	-	2,62	27,3	36,77	15,22	0,72
231	Поджарка из рыбы	65	9,67	5,9	6,87	119,0	0,06	2,95	4,64	3,92	29,08	112,37	14,78	0,58
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	14,0	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
389	Сок яблочный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Кондитерское изделие	50	2,91	10,69	21,05	192,0	0,04	0,03	7,0	3,44	9,2	28,1	10,4	0,61
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	Итого		24,346	31,59	112,62	835,53	0,595	29,42	25,84	13,458	169,24	475,41	138,59	8,57
ПОЛДНИК														
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,27	20,8	88,2	0,01	100,0	-	0,76	21,3	3,44	3,44	0,63
430	Булочка « Российская»	60	4,22	4,81	29,22	177,0	0,07	0,01	9,0	-	16,4	43,7	15,1	0,74
	Итого		4,9	5,08	50,02	265,2	0,08	100,01	9,0	0,76	37,7	47,14	18,54	1,37
	Всего за день		46,986	59,34	220,77	1710,93	0,999	148,69	84,94	17,748	312,28	733,31	233,29	16,86

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мкг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	6-й день: ПОНЕДЕЛЬНИК ЗАВТРАК													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
71	Овощи свежие(огурцы)	50	0,55	0,1	1,9	11,0	0,03	8,75	-	0,35	7,0	13,0	10,0	0,45
243	Сосиска отварная с маслом	50/5	5,55	15,55	0,25	164,0	0,09	-	20,0	0,25	18,5	81,0	10,0	0,9
309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,4	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,1
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	Итого		15,22	37,0	74,39	559,2	0,374	21,66	20,0	1,86	110,56	198,17	68,92	6,45
	ОБЕД													
23	Салат из свежих помидоров	60	0,647	3,67	2,74	46,62	0,029	10,83	-	0,33	10,64	19,1	10,45	0,499
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	-	2,42	42,67	88,1	35,57	2,05
288	Птица отварная с маслом	55	11,73	12,91	0,25	164,0	0,02	11,75	48,1	0,21	28,0	83,55	10,14	0,91
304	Рис отварной	150/10	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	27,0	0,28	1,36	0,94	17,42	0,56
ТК	Кисель из концентрата	200	-	-	30,6	122,8	-	20,92	-	-	8,1	1,6	1,8	0,066
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	Итого		26,587	28,7	125,6	876,57	0,494	59,37	75,3	3,938	138,37	307,69	115,38	8,805
	ПОЛДНИК													
389	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	0,022	14,8	-	0,4	34,0	36,0	12,0	0,6
410	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222,0	0,08	0,08	18,0	0,86	15,6	42,8	17,4	1,08
	Итого		5,86	3,38	66,92	322,4	0,102	14,88	18,0	1,26	49,6	78,8	29,4	1,68
	Всего за день		62,887	69,08	266,91	1758,17	0,97	95,91	113,3	7,058	298,53	584,66	213,7	16,935

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мкг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	7-й день: ВТОРНИК ЗАВТРАК													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
210	Омлет натуральный	58	5,39	9,6	1,02	112,0	0,04	0,1	125,5	0,29	39,86	87,3	6,24	1,02
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	6,0	10,85	42,95	294,0	0,06	0,96	54,8	-	130,67	157,44	36,46	0,6
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,59	24,4	-	152,2	124,5	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	Итого		18,95	25,59	92,15	678,4	0,35	12,73	204,7	0,57	388,73	431,84	89,44	5,74
	ОБЕД													
49	Салат витаминный (2 вариант)	80	1,26	4,82	7,03	76,56	0,041	26,32	-	12,8	25,57	27,09	13,31	0,46
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,06	15,77	-	2,35	49,25	49,0	22,12	0,82
279	Тефтели (2вариант)	90	5,42	6,03	6,86	103,3	0,04	0,3	24,0	0,33	17,2	60,46	12,0	0,49
309	Макаронь отварные	150	5,51	4,51	2,44	168,4	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,1
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Кондитерское изделие	20	1,6	1,9	14,4	82,0	0,028	-	-	0,72	4,4	17,0	6,4	0,32
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	Итого		20,34	23,31	82,83	720,21	0,389	45,26	24,2	17,678	147,08	298,52	108,35	6,07
	ПОЛДНИК													
386	Кефир 3,2 % жирности	125	3,63	3,12	5,0	62,5	0,05	0,88	25,0	-	150,0	112,5	17,5	0,13
ПР	Печенье затяжное	20	1,6	1,9	14,4	82,0	0,028	-	-	0,72	4,4	17,0	6,4	0,32
	Итого		5,23	5,02	19,4	144,5	0,078	0,88	25,0	0,72	154,4	129,5	23,9	0,45
	Всего за день		44,52	53,92	194,38	1543,11	0,817	58,87	253,9	18,968	690,21	859,86	221,69	12,26

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мкг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	8-й день: СРЕДА ЗАВТРАК													
ПР	Йогурт фруктовый 1,5%	100	2,8	1,5	12,2	74	0,041	0,7	131,0	-	152,0	133,0	16,0	0,07
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	20,09	17,61	9,6	0,59
290,331	Птица, тушенная в сметано-томатном соусе	100	11,09	11,26	3,51	160,0	0,04	0,66	29,3	0,49	29,84	75,3	15,6	1,04
302,171	Каша гречневая с маслом	155	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	20,0	0,61	14,82	24,6	135,83	4,56
ТК	Кисель из концентрата	200	-	-	30,6	122,8	-	20,92	-	-	8,1	1,6	1,8	0,066
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	Итого		26,36	22,0	109,63	669,59	0,468	32,62	180,3	6,21	274,85	303,71	195,23	7,766
	ОБЕД													
23	Салат из свежих помидоров	80	0,888	4,944	3,696	62,848	0,072	16,24	-	2,696	13,768	25,696	14,096	0,664
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,568	2,78	15,688	109,0	0,092	6,075	-	1,45	29,5	57,725	23,8	1,0
259	Жаркое по-домашнему	200/30	16,17	38,77	21,79	503,37	0,49	8,88	-	4,06	37,71	236,86	56,3	3,97
389	Сок яблочный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Кондитерское изделие	20	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	Итого		25,586	47,874	97,724	931,518	0,854	42,735	0,2	9,054	138,578	445,93	139,95	12,604
	ПОЛДНИК													
352	Кисель из яблок	200	0,108	0,12	25,09	119,2	0,01	1,83	-	0,06	11,46	6,62	3,64	0,57
410,468	Ватрушка с творожным фаршем	75	9,22	5,48	29,18	202,0	0,08	0,04	34,0	0,96	50,8	90,2	21,6	0,9
	Итого		9,328	5,6	54,27	321,2	0,09	1,87	34,0	1,02	62,26	96,82	25,24	1,47
	Всего за день		61,274	75,474	261,624	1922,31	1,412	77,225	214,5	16,284	475,688	846,46	360,42	21,84

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мкг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	9-й день: ЧЕТВЕРГ ЗАВТРАК													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
71	Овощи свежие(огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18,0	8,4	0,3
231	Поджарка из рыбы	50/15	9,67	5,9	6,87	119,0	0,06	2,95	4,64	3,92	29,08	112,37	14,78	0,58
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	5,82	0,28	1,36	60,94	16,34	0,53
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	Итого		17,29	12,95	90,29	549,7	0,303	16,0	10,46	4,54	117,74	256,71	66,32	5,33
	ОБЕД													
24	Салат из свежих овощей	80	0,771	4,86	2,92	56,56	0,032	6,6	-	0,312	15,2	27,13	12,83	0,59
82	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,04	7,42	11,25	128,75	0,052	10,7	18,3	2,46	58,12	60,6	26,9	1,25
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	-	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	2,44	168,4	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,1
348	Компот из кураги	200	0,78	0,005	27,63	114,8	0,016	0,6	-	0,824	32,32	21,9	17,56	0,48
ПР	Мармелад	20	0,02	-	15,88	64,2	-	-	-	-	0,8	0,2	0,4	0,08
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	Итого		29,331	34,665	92,01	891,91	0,35	18,86	18,5	7,674	164,71	404,55	131,84	9,08
	ПОЛДНИК													
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,27	20,8	88,2	0,01	100	-	0,76	21,3	3,44	3,44	0,63
447	Кекс творожный	50	4,71	7,42	25,58	188,0	0,03	0,03	49,0	0,41	26,70	49,2	9,1	0,51
	Итого		5,39	7,69	46,38	276,2	0,04	100,03	49,0	1,17	48,0	52,64	12,54	1,14
	Всего за день		52,011	55,305	228,68	1717,81	0,693	134,89	77,96	13,38	330,45	713,9	210,7	15,55

№ рец по сбор. 2017 г	Наименование блюда	Масса порции гр.	Б гр.	Ж гр.	У гр.	Энергетическая ценность ккал.	В1 мг.	С мг.	А мг.	Е мг.	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	10-й день: ПЯТНИЦА ЗАВТРАК													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
294,330	Котлеты рубленые из птицы	80	8,34	9,85	10,01	162,0	0,06	0,45	37,1	1,5	37,34	46,82	12,08	0,92
309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	2,44	168,4	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,1
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,95	100,6	30,04	1,3	20,0	-	125,8	90,0	14,0	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,8	106,8	0,164	0,08	-	0,08	50,0	51,6	16,4	1,44
	Итого		21,24	18,686	65,88	633,82	30,384	11,85	57,1	10,79	249,46	268,25	94,23	6,19
	ОБЕД													
43	Салат из овощей	60	1,55	4,43	1,94	53,88	0,02	10,37	17,76	-	19,93	29,89	9,02	0,52
106	Суп картофельный с рыбными консервами	25/250	6,39	3,66	15,75	133,5	0,15	11,49	12,52	1,47	55,54	128,27	44,35	1,39
243	Сосиска отварная	50/5	5,55	15,55	0,25	164,0	0,09	-	20,0	0,25	18,5	81,0	10,0	0,9
171	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/10	6,84	9,19	39,23	267,0	0,18	-	40,0	0,23	28,45	140,01	50,19	1,65
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	47,0	0,027	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,4	53,4	0,08	0,04	-	0,038	25,0	25,8	8,2	0,72
ПР	Хлеб ржано- пшеничный.	40	3,12	0,48	18,6	84,8	0,08	-	0,2	0,46	6,6	77,6	22,8	1,8
	Итого		25,46	34,33	110,97	863,58	0,627	31,93	90,48	2,648	181,12	496,37	154,96	9,46
	ПОЛДНИК													
ПР	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	-	155,0	118,75	18,75	0,13
430	Булочка «Российская»	60	4,22	4,81	29,22	177,0	0,07	0,01	9,0	-	16,4	43,7	15,1	0,74
	Итого		9,35	6,69	36,6	243,88	0,11	0,76	21,5	-	171,4	162,45	33,85	0,87
	Всего за день		56,05	59,706	213,45	1741,28	31,121	44,54	169,08	13,438	601,98	927,07	283,04	16,52

Шеф – повар:

Калькулятор:

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М. ДеЛи плюс, 2017 г. – 544 с.

