

Категория: Школьники 7-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 1(понедельник)																					
173 (2)	ЗАВТРАК	Каша из пшенной крупы (без молока)	240	9,04	11,57	56,76	368,00	0,138	0,184	1,012	2,484	153,76	0,046	46,345	0	0,046	273,84	231,357	0	0	0
209	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,032	0,18	0	1	22	0,1	4,8	0	0,024	56	76,8	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
389	ЗАВТРАК	Соки натуральные фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	0,56	200	10	140	0	240	0	6	4800	640	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	36,92	27,12	115,73	929,52	0,744	0,814	201,152	13,144	481,355	0,138	306,545	0	6,11	5094,438	1009,157	0	0	0
20	ОБЕД	Огурец свежий порционно	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,018	0,024	2,814	0,342	13,392	0	7,914	0	0,036	79,428	23,754	0	0	0
119	ОБЕД	Суп с бобовыми (вегетарианский)	200	5,72	38,52	12,50	439,40	0,14	0,06	0,8	1,84	59,5	0	33,82	0	0,96	345,1	147,46	0	0	0
291	ОБЕД	Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,74	305,34	0,1	0,14	6,02	1,98	46,34	0,02	54,04	0	1,56	284,74	175,34	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
377	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0	0	2,54	0,32	12,8	0	2,16	0	0	19,18	3,96	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			740	28,63	53,45	65,15	1026,04	0,338	0,224	12,174	6,162	150,432	0,02	121,134	0	2,556	728,448	427,714	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1260	65,55	80,57	180,88	1955,56	1,082	1,038	213,326	19,306	631,787	0,158	427,679	0	8,666	5822,886	1436,871	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1260	65,55	80,57	180,88	1955,56	1,082	1,038	213,326	19,306	631,787	0,158	427,679	0	8,666	5822,886	1436,871	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1260	65,55	80,57	180,88	1955,56	1,082	1,038	213,326	19,306	631,787	0,158	427,679	0	8,666	5822,886	1436,871	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				13,41	37,08	37	1955,56	0,22	0,21	43,63	3,95	129,23	0,03	87,48	0	1,77	1191,04	293,9	0	0	0

Категория: Школьники 7-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 2 (вторник)																					
302 (1)	ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая гречневая	170	9,74	6,90	43,79	276,25	0,238	0,136	0	5,168	16,796	0	153,935	0	0,034	294,236	231,115	0	0	0
268	ЗАВТРАК	Котлета мясная	90	9,31	11,27	9,89	147,38	0,045	0,099	0,198	1,629	32,13	0,018	33,156	0	0	122,4	112,176	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
388	ЗАВТРАК	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02	0,06	100	0,64	21,34	0	3,44	0	0,98	10,34	3,44	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	22,89	18,85	75,28	605,35	0,343	0,295	100,198	7,877	79,466	0,018	203,731	0	1,014	426,976	381,531	0	0	0
43	ОБЕД	Салат из овощей	60	1,71	4,48	1,83	54,42	0,042	0,066	14,256	0,696	15,102	0,018	9,246	0	0,126	114,84	34,278	0	0	0
82	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем (вегетарианский)	200	1,44	3,94	8,74	83,00	0,04	0,04	8,54	0,98	39,78	0	20,9	0	1,04	308,24	43,68	0	0	0
128	ОБЕД	Картофельное пюре (с маслом)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	0,15	0,12	17,805	1,035	41,655	0,045	27,405	0	0,06	636,57	87,03	0	0	0
239	ОБЕД	Тефтели рыбные	60	8,26	7,40	10,58	133,88	0,072	0,081	1,44	0,63	49,248	0,018	20,034	0	0,045	159,615	106,542	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
348	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0	0	0,3	0,9	24,98	0	6,32	0	0	87,6	11,56	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			750	20,23	25,83	69,77	747,64	0,384	0,307	42,341	5,921	189,165	0,081	107,105	0	1,271	1306,865	360,29	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1250	43,12	44,68	145,05	1352,99	0,727	0,602	142,539	13,798	268,631	0,099	310,836	0	2,285	1733,841	741,821	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1250	43,12	44,68	145,05	1352,99	0,727	0,602	142,539	13,798	268,631	0,099	310,836	0	2,285	1733,841	741,821	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1250	43,12	44,68	145,05	1352,99	0,727	0,602	142,539	13,798	268,631	0,099	310,836	0	2,285	1733,841	741,821	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				12,7 5	29,72	42,88	1352,99	0,21	0,18	42,14	4,08	79,42	0,03	91,9	0	0,68	512,6	219,31	0	0	0

Категория: Школьники 7-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У																
День 3 (среда)																						
291 (1)	ЗАВТРАК	Плов из птицы	230	19,48	12,03	41,10	351,14	0,115	0,161	6,923	2,277	53,291	0,023	62,146	0	1,794	327,451	201,641	0	0	0	
49	ЗАВТРАК	Салат витаминный (2 вариант)	60	0,94	3,61	5,27	57,42	0,03	0,03	19,74	0,342	19,176	0	9,984	0	1,356	103,98	20,316	0	0	0	
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0	
342	ЗАВТРАК	Компот из плодов вишни и яблок	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0	0	2,7	0,8	20,56	0	11,06	0	0,02	94,4	11,2	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	17,95	27,74	46,57	584,88	0,198	0,526	32,678	6,246	161,144	0,308	58,308	0	1,504	662,02	288,044	0	0	0	
52	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,012	0,024	3,99	0,792	21,276	0	12,42	0	0,006	161,88	24,378	0	0	0	
96	ОБЕД	Рассольник ленинградский (вегетарианский)	200	1,62	4,08	9,58	85,80	0,08	0,04	6,7	0,74	23,32	0	19,34	0	0,98	381,24	45,38	0	0	0	
203	ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	0,06	0,03	0	0,81	12,15	0,03	8,145	0	0,015	37,29	37,575	0	0	0	
268	ОБЕД	Котлета мясная	60	9,31	11,27	9,89	147,38	0,045	0,099	0,198	1,629	32,13	0,018	33,156	0	0	122,4	112,176	0	0	0	
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0	
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0	
376	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			750	22,7	25,61	70,64	725,88	0,277	0,193	10,908	5,911	117,596	0,048	97,561	0	1,001	710,81	299,309	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1280	40,65	53,35	117,21	1310,76	0,475	0,719	43,586	12,157	278,74	0,356	155,869	0	2,505	1372,83	587,353	0	0	0	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1280	40,65	53,35	117,21	1310,76	0,475	0,719	43,586	12,157	278,74	0,356	155,869	0	2,505	1372,83	587,353	0	0	0	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1280	40,65	53,35	117,21	1310,76	0,475	0,719	43,586	12,157	278,74	0,356	155,869	0	2,505	1372,83	587,353	0	0	0	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				12,41	36,63	35,77	1310,76	0,14	0,22	13,3	3,71	85,06	0,11	47,57	0	0,76	418,94	179,24	0	0	0	

Категория: Школьники 7-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У																
День 4 (четверг)																						
175	ЗАВТРАК	Каша вязкая из риса и пшена (без молока)	250	6,07	11,18	43,45	299,99	0,11	0,132	0,968	0,836	133,67	0,044	37,202	0	0,044	201,63	156,728	0	0	0	
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0	
388	ЗАВТРАК	Напиток из плодов шиповника	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,18	1,58	0,48	152,22	0,02	21,34	0	0,02	216,34	124,56	0	0	0	
Н	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие (вафля сливочная или печенье)	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0	0	0,2	8,2	13	3	0	0	0	17,4	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	19,65	23,28	75,81	667,01	0,236	0,372	2,688	2,156	479,292	13,116	81,742	0	0,098	435,57	433,488	0	0	0	
62	ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,74	0,05	6,89	49,02	0,036	0,042	2,016	0,396	15,456	0	21,63	0	0,066	113,94	31,662	0	0	0	
99	ОБЕД	Суп из овощей (вегетарианский)	200	1,28	4,00	7,32	76,20	0,06	0,04	8,3	0,62	27,88	0	16,6	0	0,98	307,28	39,42	0	0	0	
302	ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,12	0	4,56	14,82	0	135,825	0	0,03	259,62	203,925	0	0	0	
295	ОБЕД	Котлеты из мяса птицы	60	9,05	10,21	10,69	171,00	0,072	0,072	0,594	0,855	39,789	0,027	13,482	0	0,009	138,26	61,398	0	0	0	
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0	
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0	
348	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0	0	0,3	0,9	24,98	0	6,32	0	0	87,6	11,56	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			750	25,39	21,21	94,18	843,45	0,458	0,274	11,21	9,011	141,325	0,027	217,057	0	1,085	906,698	425,165	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1260	45,04	44,49	169,99	1510,46	0,694	0,646	13,898	11,167	620,617	13,143	298,799	0	1,183	1342,268	858,653	0	0	0	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1260	45,04	44,49	169,99	1510,46	0,694	0,646	13,898	11,167	620,617	13,143	298,799	0	1,183	1342,268	858,653	0	0	0	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1260	45,04	44,49	169,99	1510,46	0,694	0,646	13,898	11,167	620,617	13,143	298,799	0	1,183	1342,268	858,653	0	0	0	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности					11,93	26,51	45,02	1510,46	0,18	0,17	3,68	2,96	164,35	3,48	79,13	0	0,31	355,46	227,39	0	0	0

Категория: Школьники 7-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 5 (пятница)																					
285	ЗАВТРАК	Макаронник с мясом	230	28,22	39,38	32,89	436,22	0,138	0,23	0	3,864	32,499	0,023	44,298	0	0,023	4184,413	271,86	0	0	0
23	ЗАВТРАК	Помидора свежая порционно	30	0,32	1,83	1,03	21,84	0,012	0,015	6,642	0,264	10,023	0	5,508	0	0,171	79,563	7,371	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
345	ЗАВТРАК	Компот из черной смородины	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,02	0,02	27,6	0,72	23,7	0	13,42	0	0,02	184,12	18,4	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	32,22	41,79	63,62	674,18	0,21	0,265	34,242	5,288	75,422	0,023	76,426	0	0,214	4448,096	332,431	0	0	0
20	ОБЕД	Огурец свежий порционно	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,018	0,024	2,814	0,342	13,392	0	7,914	0	0,036	79,428	23,754	0	0	0
115	ОБЕД	Суп с крупой (вегетарианский)	200	0,46	3,84	1,38	41,00	0	0	0,6	0,16	17,6	0	4,42	0	0,96	30,52	10,02	0	0	0
199	ОБЕД	Пюре из бобовых с маслом	150	13,30	6,52	31,67	242,85	0,285	0,12	0	3,9	110,37	0,03	56,64	0	0,015	719,1	295,08	0	0	0
267	ОБЕД	Шницель натуральный рубленый	60	13,50	19,80	11,72	281,46	0,063	0,135	0,279	2,295	35,298	0,036	45,639	0	0,027	161,118	154,476	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
376	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			750	33,17	34,63	61,94	846,57	0,446	0,279	3,713	8,637	205,38	0,066	139,113	0	1,038	998,166	563,13	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1250	65,39	76,42	125,56	1520,75	0,656	0,544	37,955	13,925	280,802	0,089	215,539	0	1,252	5446,262	895,561	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1250	65,39	76,42	125,56	1520,75	0,656	0,544	37,955	13,925	280,802	0,089	215,539	0	1,252	5446,262	895,561	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1250	65,39	76,42	125,56	1520,75	0,656	0,544	37,955	13,925	280,802	0,089	215,539	0	1,252	5446,262	895,561	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				17,2	45,23	33,03	1520,75	0,17	0,14	9,98	3,66	73,86	0,02	56,69	0	0,33	1432,52	235,56	0	0	0

Категория: Школьники 7-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-кар, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У																
День 6 (понедельник)																						
181	ЗАВТРАК	Каша жидкая из манной крупы (без молока)	220	6,12	10,71	42,35	290,99	0,088	0,176	1,166	0,506	134,068	0,066	20,306	0	0,044	187,99	118,184	0	0	0	
209	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,032	0,18	0	1	22	0,1	4,8	0	0,024	56	76,8	0	0	0	
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0	
378	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	1,42	1,26	14,80	75,34	0,04	0,14	1,24	0,38	117,76	0	14,32	0	0	143,82	86,32	0	0	0	
14	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие (вафля сливочная или печенье)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0	0	0,03	3	3	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	15,86	24,22	58,4	588,85	0,2	0,506	2,406	2,346	285,428	0,206	52,626	0	0,098	390,81	319,104	0	0	0	
45	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76	0,012	0,024	11,31	0,3	17,298	0	16,986	0	0,072	151,86	16,662	0	0	0	
88	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем (вегетарианский)	200	1,42	3,96	6,32	71,80	0,04	0,04	12,62	0,66	39,4	0	17,7	0	1	306,66	39,2	0	0	0	
304	ОБЕД	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0,015	0	0,525	1,365	0	16,335	0	0,015	40,575	60,945	0	0	0	
234	ОБЕД	Котлеты рыбные	60	8,15	7,15	10,16	137,25	0,576	0,081	0,45	0,954	37,161	0,018	11,079	0	0,009	105,34	89,388	0	0	0	
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0	
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0	
348	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0	0	0,3	0,9	24,98	0	6,32	0	0	87,6	11,56	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			750	19,73	19,29	87,57	757,99	0,738	0,16	24,68	5,019	138,604	0,018	91,62	0	1,096	692,031	294,955	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1260	35,59	43,51	145,97	1346,84	0,938	0,666	27,086	7,365	424,032	0,224	144,246	0	1,194	1082,841	614,059	0	0	0	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1260	35,59	43,51	145,97	1346,84	0,938	0,666	27,086	7,365	424,032	0,224	144,246	0	1,194	1082,841	614,059	0	0	0	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1260	35,59	43,51	145,97	1346,84	0,938	0,666	27,086	7,365	424,032	0,224	144,246	0	1,194	1082,841	614,059	0	0	0	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				10,57	29,07	43,35	1346,84	0,28	0,2	8,04	2,19	125,93	0,07	42,84	0	0,35	321,59	182,37	0	0	0	

Категория: Школьники 7-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 7 (вторник)																					
203 (1)	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	170	6,19	6,56	34,51	221,82	0,068	0,034	0	0,918	13,77	0,034	9,231	0	0,017	42,262	42,585	0	0	0
297	ЗАВТРАК	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90	11,72	16,24	6,62	219,28	0,036	0,099	1,737	0,9	43,578	0,045	12,537	0	0,036	110,376	74,259	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
388	ЗАВТРАК	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02	0,06	100	0,64	21,34	0	3,44	0	0,98	10,34	3,44	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	21,75	23,48	62,73	622,82	0,164	0,193	101,737	2,898	87,888	0,079	38,408	0	1,033	162,978	155,084	0	0	0
52	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,012	0,024	3,99	0,792	21,276	0	12,42	0	0,006	161,88	24,378	0	0	0
119	ОБЕД	Суп с бобовыми (вегетарианский)	200	5,72	38,52	12,50	439,40	0,14	0,06	0,8	1,84	59,5	0	33,82	0	0,96	345,1	147,46	0	0	0
302	ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,12	0	4,56	14,82	0	135,825	0	0,03	259,62	203,93	0	0	0
268	ОБЕД	Котлета мясная	60	9,31	11,27	9,89	147,38	0,045	0,099	0,198	1,629	32,13	0,018	33,156	0	0	122,4	112,18	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
376	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			750	29,94	60,35	81,75	1127,51	0,487	0,303	5,008	10,761	156,446	0,018	239,721	0	0,996	897	567,739	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1250	51,69	83,83	144,48	1750,33	0,651	0,496	106,745	13,659	244,334	0,097	278,129	0	2,029	1059,978	722,823	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1250	51,69	83,83	144,48	1750,33	0,651	0,496	106,745	13,659	244,334	0,097	278,129	0	2,029	1059,978	722,823	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1250	51,69	83,83	144,48	1750,33	0,651	0,496	106,745	13,659	244,334	0,097	278,129	0	2,029	1059,978	722,823	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				11,81	43,1	33,02	1750,33	0,15	0,11	24,39	3,12	55,84	0,02	63,56	0	0,46	242,24	165,19	0	0	0

Категория: Школьники 7-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 8 (среда)																					
302 (1)	ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,74	6,90	43,79	276,25	0,238	0,136	0	5,168	16,796	0	153,935	0	0,034	294,24	231,12	0	0	0
288	ЗАВТРАК	Птица отварная	60	12,81	14,08	0,26	178,91	0,024	0,09	1,29	1,038	30,546	0,054	11,064	0	0,048	96,108	91,092	0	0	0
20	ЗАВТРАК	Огурец свежий порционно	30	0,45	3,61	1,41	39,96	0,018	0,024	2,814	0,342	13,392	0	7,914	0	0,036	79,428	23,754	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	20,91	13,58	81,25	607,41	0,136	0,296	12,081	3,971	207,543	0,084	55,705	0	0,096	504,136	271,96	0	0	0
20	ОБЕД	Огурец свежий порционно	60	0,45	3,61	1,41	39,96	0,018	0,024	2,814	0,342	13,392	0	7,914	0	0,036	79,428	23,754	0	0	0
96	ОБЕД	Рассольник ленинградский (вегетарианский)	200	1,62	4,08	9,58	85,80	0,08	0,04	6,7	0,74	23,32	0	19,34	0	0,98	381,24	45,38	0	0	0
289	ОБЕД	Рагу из птицы	200	14,36	13,40	17,38	248,00	0,08	0,18	12,94	2,2	42,06	0,02	44,22	0	0	750,86	123,66	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
348	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0	0	0,3	0,9	24,98	0	6,32	0	0	87,6	11,56	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			740	22,15	21,95	59,01	677,24	0,258	0,244	22,754	5,862	122,152	0,02	100,994	0	1,016	1299,128	281,554	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1250	43,06	35,53	140,26	1284,65	0,394	0,54	34,835	9,833	329,695	0,104	156,699	0	1,112	1803,264	553,514	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1250	43,06	35,53	140,26	1284,65	0,394	0,54	34,835	9,833	329,695	0,104	156,699	0	1,112	1803,264	553,514	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1250	43,06	35,53	140,26	1284,65	0,394	0,54	34,835	9,833	329,695	0,104	156,699	0	1,112	1803,264	553,514	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				13,41	24,89	43,67	1284,65	0,12	0,17	10,85	3,06	102,66	0,03	48,79	0	0,35	561,48	172,35	0	0	0

Категория: Школьники 7-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-кар, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 9 (четверг)																					
291 (1)	ЗАВТРАК	Плов из птицы	230	19,48	12,03	41,10	351,14	0,115	0,161	6,923	2,277	53,291	0,023	62,146	0	1,794	327,45	201,64	0	0	0
20 (1)	ЗАВТРАК	Огурец свежий порционно	30	0,22	1,81	0,70	19,98	0,009	0,012	1,407	0,171	6,696	0	3,957	0	0,018	39,714	11,877	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0	0	2,54	0,32	12,8	0	2,16	0	0	19,18	3,96	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	22,98	14,26	56,34	520,5	0,164	0,173	10,87	3,208	81,987	0,023	81,463	0	1,812	386,345	252,278	0	0	0
23 (1)	ОБЕД	Помидора свежая порционно	60	0,65	3,65	2,06	43,68	0,024	0,03	13,284	0,528	20,046	0	11,016	0	0,342	159,13	14,742	0	0	0
101	ОБЕД	Суп картофельный с рисовой крупой (вегетарианский)	200	1,58	2,16	9,68	68,60	0,08	0,04	6,6	0,7	21,36	0	18,22	0	0,98	371,32	44,78	0	0	0
203	ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	0,06	0,03	0	0,81	12,15	0,03	8,145	0	0,015	37,29	37,575	0	0	0
261/262	ОБЕД	Печень тушенная или сердце	60	11,39	7,88	3,43	143,10	0,171	1,26	25,974	4,248	23,058	4,986	13,32	0	0,621	180,27	200,96	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
388	ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02	0,06	100	0,64	21,34	0	3,44	0	0,98	10,34	3,44	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			750	25,16	20,6	68,18	724,78	0,435	1,42	145,858	8,606	116,354	5,016	77,341	0	2,938	758,346	378,698	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1250	48,14	34,86	124,52	1245,28	0,599	1,593	156,728	11,814	198,341	5,039	158,804	0	4,75	1144,691	630,976	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1250	48,14	34,86	124,52	1245,28	0,599	1,593	156,728	11,814	198,341	5,039	158,804	0	4,75	1144,691	630,976	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1250	48,14	34,86	124,52	1245,28	0,599	1,593	156,728	11,814	198,341	5,039	158,804	0	4,75	1144,691	630,976	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				15,46	25,19	40	1245,28	0,19	0,51	50,34	3,79	63,71	1,62	51,01	0	1,53	367,69	202,68	0	0	0

Категория: Школьники 7-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У																
День 10 (пятница)																						
182	ЗАВТРАК	Каша с крупой рисовой (без молока)	240	5,10	10,71	43,41	290,99	0,066	0,176	1,166	0,506	130,394	0,066	30,118	0	0,044	178,77	138,138	0	0	0	
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0	
389	ЗАВТРАК	Соки натуральные фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	0,56	200	10	140	0	240	0	6	4800	640	0	0	0	
Н	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие (вафля сливочная или печенье)	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0	0	0,2	8,2	13	3	0	0	0	17,4	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	34,6	21,27	116,19	869,41	0,692	0,796	201,306	11,346	463,794	13,118	293,318	0	6,078	4996,372	930,338	0	0	0	
62	ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,74	0,05	6,89	49,02	0,036	0,042	2,016	0,396	15,456	0	21,63	0	0,066	113,94	31,662	0	0	0	
82	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем (вегетарианский)	200	1,44	3,94	8,74	83,00	0,04	0,04	8,54	0,98	39,78	0	20,9	0	1,04	308,24	43,68	0	0	0	
302	ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,12	0	4,56	14,82	0	135,825	0	0,03	259,62	203,925	0	0	0	
294	ОБЕД	Котлеты рубленные из птицы	60	7,60	8,87	9,32	147,60	0,117	0,09	0,756	0,882	34,146	0,036	12,06	0	0,045	120,75	43,92	0	0	0	
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0	0	0,44	9,2	0	13,2	0	0	0	34,8	0	0	0	
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0	
376	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			750	18,44	18,97	77,55	579,19	0,403	0,292	11,332	7,078	114,522	0,036	191,715	0	1,181	810,553	325,787	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1250	53,04	40,24	193,74	1448,6	1,095	1,088	212,638	18,424	578,316	13,154	485,033	0	7,259	5806,925	1256,125	0	0	0	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			1250	53,04	40,24	193,74	1448,6	1,095	1,088	212,638	18,424	578,316	13,154	485,033	0	7,259	5806,925	1256,125	0	0	0	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1250	53,04	40,24	193,74	1448,6	1,095	1,088	212,638	18,424	578,316	13,154	485,033	0	7,259	5806,925	1256,125	0	0	0	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				14,65	25	53,5	1448,6	0,3	0,3	58,72	5,09	159,69	3,63	133,93	0	2	1603,46	346,85	0	0	0	