



2-й день(вторник)

№ рецепта по тех. карте	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у		100г	6-11 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
5	Каша молочная рисовая	150/6	5,82	7,50	64,5	235,60	235,60	0,06	0,64	0,03	0,47	146,00	51,00	31,20	0,46	
12	Чай с сахаром	200/15	8,9	3,06	26	58		-	6,00	-	-	11,6	4,12	6,5	0,34	
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4		42,9	0,07	-	-	0,5	14	67,2	0,31	
60	Печенье/пряники/ вафли	40	4,8	2,8	77,7	335,8	201,48	0,08	-	-	-	20	69	13	1	
42	Фрукт свежий (Яблоки, Бананы, Апельсины, Груши, мандарины)	100	2,75	0,74	18,13	63,25	47	-	-	-	-	18,50		2,70	1,85	
		100	2,75	0,93	38,85	158,60		90,00				14,80		34,7	0,49	
		100	0,37	0,37	14,99	44						62,90		10,05	0,49	
		100	0,56	0,56	17,56	63,25		38,00				35,15		8,20	3,26	
		100	0,80	0,20	7,50	35,00		0,06				35,00		11,00	0,10	
ИТОГО		551	41	26	146,79	765,05		43,15	47,37	50,00	4,09	147,03	113,12	189,3	10,69	

3-й день(среда)

№ рецепта по тех. карте	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у		100г	6-11 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
76	Макароны отварные с сыром	150/30	12,41	8,50	53,04	236,69	236,69	0,15	0,47	0,10	1,75	193,64	159,03	20,85	1,45	
15	Компот из с/ф	200/15	10,00	0,06	35,2	110	111,2	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96	
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4		42,9	0,07	-	-	0,5	14	67,2	0,31	
60	Печенье/пряники	40	7,6	0,8	48,6	237	194,4	-	-	-	-					
42	Фрукт свежий (Яблоки, Бананы, Апельсины, Груши, мандарины)	100	2,75	0,74	18,13	63,25	47	-	-	-	-	18,50		2,70	1,85	
		100	2,75	0,93	38,85	158,60		90,00				14,80		34,7	0,49	
		100	0,37	0,37	14,99	44						62,90		10,05	0,49	
		100	0,56	0,56	17,56	63,25		0,06				35,15		8,20	3,26	
		100	0,80	0,20	7,50	35,00		0,06	38,00			35,00		11,00	0,10	
ИТОГО		575	34,26	18,58	158,46	951,98	364,30	9,52	21,68	0,17	2,82	238,56	247	136,25	7,58	

4-й день (четверг)

№ рецепта по тех. карте	Наименование блюд	Выход блюда 6-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 6-11 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			б	ж	у		100г	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0,01	-	0,34	0,01	34,8					
70	Творожная запеканка с молоком стужённым	160	15,49	13,26	30,71	204,00		0,35			226,61						
42	Фрукт свежий (Яблоки, Бананы, Апельсины, Груши, мандарины)	100 100 100 100 100	0,74 2,75 0,37 0,56 0,80	18,13 38,85 14,99 17,56 7,50	63,25 158,60 44 63,25 35,00	47		90,00			18,50 14,80 62,90 35,15 35,00			2,70 34,7 10,05 8,20 11,00	1,85 0,49 3,26 0,10		
16	Какао с молоком	200/15	4,62	4,02	43,8	177,56	0,05	2,06	0,01	0,17	158,70	126,20		15,2	0,67		
60	Печенье	40	7,6	0,8	81,1	237											
ИТОГО		540	15,79	13,59	93,01	574,79	0,25	12,50	0,09	0,89	320,74	694,67		58,52	62,92		

5-й день (пятница)

№ рецепта по тех. карте	Наименование блюд	Выход блюда 6-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 6-11 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			б	ж	у		100г	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
58	Картофельное пюре	150/6	2,2	0,9	14,7	78	0,11	17,24	0,02		33,44	65,58		22,32	0,82		
24	Рыба тушеная в томате с овощами/сельдь слабосоленая	40 25	11,48 5,03	4,02 8,46	4,63	103,35 84,76	0,12	3,24	0,21	2,76	64,5 29,87	210		33,6 9,14	0,68 0,41		
52	Свекла отварная с растительным маслом и зеленым горошком	90	0,85	3,65	8,36	56,34	0,05	5,7	0,01	0,23	21,09	65,2		18,6	0,5		
13	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	15,3	49,60	0,02	5,6	0,03	0,00	3,2	15,6		2,00	0...00		
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	42,9	0,07			0,5	14		67,2	0,31		
60	Печенье/пряники/вафли	40	7,6	0,8	81,1	237											
42	Фрукт свежий (Яблоки, Бананы, Апельсины, Груши, мандарины)	100 100 100 100	0,74 2,75 0,37 0,56	18,13 38,85 14,99 17,56	63,25 158,60 44 63,25	47		90,00			18,50 14,80 62,90 35,15			2,70 34,7 10,05 8,20	1,85 0,49 3,26 0,10		
ИТОГО		666	32,50	13,50	208,05	1092,70	43,44	39,10	17..76	7,61	348,46	583,08		198,66	7,14		

6-й день (понедельник)

№ рецепта по тех. карте	Наименование блюд	Выход блюда 6-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 100г	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
40	Макаронные изделия отварные	150/6	5,35	0,55	25,6	157,40	0,05	-	0,02	0,63	5,00	11	13,8	0,8
56	Биточки мясные	70	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00		35,00	83,19	25,70	1,20
17	Сок	200	0,1	0,20	20,20	292,00	0,02	4,00		0,20	14,00	17,00	18,00	0,8
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	42,9	0,07			0,05	14	67,2	0,31
60	Печенье/пряники/ вафли	40	7,6	0,8	81,1	237		-						
42	Фрукт свежий (Яблоки, Бананы, Апельсины, Груши, мандарины)	100	0,74	18,13	63,25	47					18,50		2,70	1,85
		100	2,75	0,93	38,85	158,60		90,00			14,80		34,7	
		100	0,37	14,99	44						62,90		10,05	0,49
		100	0,56	17,56	63,25						35,15		8,20	3,26
		100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00			35,00		11,00	0,10
ИТОГО		616	23,46	16,75	142,54	1005,05	43,12	14,08	0,02	1,03	77,61	122	121	6,9

7-й день (вторник)

№ рецепта по тех. карте	Наименование блюд	Выход блюда 6-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 100г	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
37	Плов с мясом	150/50	10,84	24,23	15,94	321,21	0,43	0,77	0,63	2,07	23,30	185,33	39,11	1,68
16	Какао с молоком	200/15	4,62	4,02	43,8	237,2	0,056	1,58	0,24	-	152,2	124,56	21,34	0,478
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07			0,5	14	67,2	10	0,31
60	Печенье/пряники/ вафли	40	7,6	0,8	81,1	237		-						
42	Фрукт свежий (Яблоки, Бананы, Апельсины, Груши, мандарины)	100	0,74	18,13	63,25	47					18,50		2,70	1,85
		100	2,75	0,93	38,85	158,60		90,00			14,80		34,7	
		100	0,37	14,99	44						62,90		10,05	0,49
		100	0,56	17,56	63,25						35,15		8,20	3,26
		100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,06	38,00			35,00		11,00	0,10
ИТОГО		665	27,06	21,78	193,49	871,42	0,40	13,92	24,09	2,06	418,10	395,46	101,74	5,58

8-й день (среда)

№ рецепта по тех. карте	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		100г	6-11 лет	В1	С	А	Е	Са	Р
22	Салат (Витаминный)(салат картофельный с соленым огурцом и зеленым гороц	60 100	0,09 5,61	2,7 4,09	26,3 18,98	52,9 130,52	0,01 0,20	3,78 11,44	0,23 0,01	2,78 3,32	20,71 38,64	102 1,09	9,6 35,53	0,54 2,44
75	Курица тушеная	50	1,43	15,75	2,51	197,0	0,19	19,98	2,40	1,90	32,87	224,73	13,51	5,50
41	Каша рассыпчатая гречневая	150/6	3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	0,54	21,2	148,5	14,2	0,86
15	Компот из с/ф	200/15	10,00	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	42,9	-	0,5	14	67,2	2,70	
60	Печенье/пряники/вафли	40	7,6	0,8	81,1	237	-	205,3	-	-				
42	Фрукт свежий (Яблоки, Бананы, Апельсины, Груши, мандарины)	200 200 200 200 100	0,74 2,75 0,37 0,56 0,80	18,13 38,85 14,99 17,56 7,50	63,25 158,60 44 63,25 35,00	47	0,06	38,00	-	0,31	9,41	825,79	141,02	76,16
ИТОГО		770	49,92	32,63	265,94	1459,16	0,71	24,04	0,31	9,41	524			

9-й день (четверг)

№ рецепта по тех. карте	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		100г	6-11 лет	В1	С	А	Е	Са	Р
52	Каша ассорти Дружба	150/6	4,65	6,45	36,8	213,50	0,07	0,15	0,03	0,52	92,23	69,3	29,30	0/09
12	Чай с сахаром	200/15	8,9	3,06	26	56		6,00			11,6	4,12	6,5	0,34
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07	-	-	0,05	14	0,5	10	0,31
60	Печенье/пряники/вафли	40	7,6	0,8	81,1	237		10						
42	Фрукт свежий (Яблоки, Бананы, Апельсины, Груши, мандарины)	100 100 100 100 100	0,74 2,75 0,37 0,56 0,80	18,13 38,85 14,99 17,56 7,50	63,25 158,60 44 63,25 35,00	47	0,06	38,00	-	0,80	281,14	282,08	89,25	6,04
ИТОГО		551	25,70	22,74	105,42	407,15	0,20	41,61	46,00	0,80	281,14	282,08	89,25	6,04

10-й день (пятница)

№ рецепта по тех. карте	Наименование блюд	Выход блюда 6-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 6-11 лет	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
58	Картофельное пюре	150/6	2,22	0,9	14,75	78	00,11	17,24	0,02				33,44	65,58	22,32	0,82
57	Котлеты/биточки (из бройлер-цыплят)	70	11,81	12,8	4,79	114,4	0,04	0,05					22,56			1,79
21	Винегрет	100	1,2	10,68	12,6	76,6	0,01	8,83	0,03	0,05			25,6	123,2	11,9	0,21
14	Кофейный напиток с молоком	200/15	2,24	2,10	25,03	264	0,02	0,45	0,08	0,05			69,20	168,00	6,00	0,35
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	42,9	0,07	-	-	0,05			14	0,5	10	0,31
60	Печенье/пряники/вафли	40	7,6	0,8	81,1	205,3		10	-	-						
ИТОГО		621	15,48	20,37	157,02	698,6	0,93	15,5	33,71	1,62			131,28	441,30	54,05	2,67