

Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценность Ккал	Витамины и минеральные вещества													
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г		В1,мг	В2,мг	А,мкг. Рет.э кв.	РР, мг.	С,мг.	Na,мг	К, мг.	Ca, мг	Mg,мг	P, мг.	FE,мг.	I, мг.	Se,мкг.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
День 1																					
Завтрак	212	Каша вязкая молочная овсяная	180	7,40	8,00	28,00	212,80	0,18	0,96	54,80	1,04	149,62	70,82	234,98	1,73	68,00	234,40	16,00	12,00	14,00	
	465	Кофейный напиток	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,13	13,29	0,91	1,00	38,00	184,00	149,00	30,00	106,00	1,00	9,00	1,80	
	63	Булерброд с сыром	40	6,90	9,00	10,00	149,00	0,007	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20	6,00	97,70	3,20	0,00	0,00	
	82	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	336,00	19,20	10,80	13,20	2,64	0,00	0,00	
	итого завтрак:				17,50	19,90	61,40	493,80	0,24	1,23	120,09	1,95	338,62	115,82	854,98	170,13	114,80	451,30	22,84	21,00	15,80
Обед	148	Помидор	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	79,8	0,42	15,00	2,00	174,00	8,00	12,00	16,00	1,00	1,20	0,2	
	24	Рассольник Ленинградский	250	2,02	10,19	11,98	107,25	0,093	0,00	0,00	0,00	8,38	0,00	0,00	29,15	24,18	56,73	0,93	0,00	0,00	
	241	Рис с овощами	180	4,5	3	40	210	0,07	0,08	309,35	1,43	11,00	169,00	428,00	63,00	29,00	69,00	0,00	27,40	0,60	
	307	Котлета рыбная	100	13	1,6	10	234,9	0,07	0,09	265,79	1,83	0,00	176,00	245,00	39,00	26,00	155,00	0,00	100,30	16,00	
	54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	6,61	27,9	0,00	0,01	0,38	0,01	1,00	2,00	30,00	66,00	5,00	8,00	1,00	0,00	0,00	
	111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
	110	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00	
итого обед:				24,03	15,56	92,57	700,62	0,28	0,18	575,52	3,27	35,38	349,00	877,00	216,65	110,28	353,93	4,08	128,90	16,60	
Полдник	582	Печенье "Сахарное"	30	3	5,3	25,4	166,8	0,032	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,84	0,00	0,00		
	501	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0,00	0,04	4,00	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	2,00	0,00	
	итого полдник:				4,0	5,5	45,6	253,4	0,1	0,0	0,0	0,0	4,0	12,0	240,0	25,6	16,0	50,0	3,6	2,0	0,0
Итого за день:				21,50	25,40	107,00	747,20	0,29	1,25	120,09	1,99	342,62	127,82	1094,98	195,73	130,80	501,30	26,48	23,00	15,80	

Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва				Витамины и минеральные вещества													
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Эн.ценнос-ть Ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг. Рет.э кв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг	К, мг.	Ca, мг	Mg, мг	P, мг.	FE, мг.	I, мг.	Se, мкг.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
День 2																					
Завтрак	279	Запеканка из творога с джемом	150/20	23,85	11,55	22,50	291,00	0,06	0,3	51,11	4,90	0,00	181,00	159,00	223,00	32,00	291,00	0,00	28,90	39,00	
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0,00	0,01	0,38	0,01	0,00	2,00	30,00	66,00	5,00	8,00	1,00	0,00	0,00	
	111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
	82	Мандарин	136	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	0,06	0,20	38,00	0,00	155,00	35,00	11,00	0,00	0,10	0,00	0,00	
			итого завтрак:		26,55	12,05	49,30	416,47	0,08	0,04	0,44	5,11	39,00	183,00	344,00	328,60	54,60	316,40	1,32	28,90	39,00
Обед	26	Салат из отварной свеклы	100	1,4	6,1	7,6	91	0,045	6,86	0,00	0,30	28,33	18,39	41,61	1,31	16,00	34,30	2,30	0,00	0,00	
	144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,125	108	0,23	0,00	0,00	0,00	5,81	0,00	0,00	38,08	35,30	87,18	2,03	0,00	0,00	
	202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	303,7	0,21	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,39	140,52	210,35	4,73	0,00	0,00	
	359/408	Печень туш в смет соусе	100	16,6	8	9,3	176	0,13	0,00	70,00	0,00	0,80	0,00	0,00	19,00	20,00	139,00	2,80	0,00	0,00	
	494	Компот из изюма	200	0,8	0,01	30	120	0,02	0,01	0,72	0,10	0,00	18,00	138,00	76,00	7,00	22,00	1,00	0,20	0,10	
	111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
	110	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00	
		итого обед:		34,96	28,37	128,23	904,87	0,69	6,87	110,72	0,40	34,94	36,39	179,61	172,28	232,92	542,03	14,01	0,20	0,10	
Полдник	542	Пирожок с повидлом	100	6	5,3	61	316,7	0,16	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	21,30	28,20	76,80	1,39	0,00	0,00	
	469	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	0,0800	0,00	40,00	0,000	2,60	0,00	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,000	
		итого полдник:		11,8	10,6	70,1	423,7	0,2	0,0	40,0	0,0	2,6	0,0	0,0	261,3	56,2	256,8	1,6	0,0	0,0	
		Итого за день:		73,31	51,02	247,63	1745,04	1,01	6,91	151,16	5,51	76,58	219,39	523,61	762,18	343,72	1115,23	16,92	29,10	39,10	

Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва				Эн.ценнос-тьКкал	Витамины и минеральные вещества												
				Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы,г	В1,мг		В2,мг	А,мкг. Рет.э кв.	РР, мг.	С,мг.	Na,мг	К, мг.	Са, мг	Mg,мг	P, мг.	FE,мг.	I, мг.	Se,мкг.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
День 3																					
Завтрак	217	Каша рисовая вязкая	180	2,7	3,6	28,3	208,43	0,05	0,15	26,38	1,58	1,00	342,00	170,00	149,00	27,00	134,00	0,00	51,00	6,20	
	462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,04	0,17	17,25	1,10	1,00	49,00	221,00	168,00	34,00	130,00	1,00	11,70	2,30	
	111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
	79	Масло сливочное	10	0,16	7,2	0,13	73,18	0	0,02	90	0,04	0	3	6	5	0	6	0	0	0	0,2
	82	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	280,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,00	
		итого завтрак:		8,06	14,58	62,81	475,01	0,09	0,17	107,25	2,68	12,00	394,00	677,00	342,60	76,60	298,40	3,42	62,70	8,50	
Обед	2	Салат витаминный	60	0,72	3	3,3	44	0,02	0,30	122,25	0,61	35,00	88,00	248,00	41,00	15,00	29,00	0,00	10,70	0,20	
	114	Суп картофель с крупой	250	11,4	7,6	7,84	106,3	0,23	0,00	0,00	0,00	5,81	0,00	0,00	38,08	35,30	87,18	2,03	0,00	0,00	
	256	Макароны отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88	0,06	0,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,60	9,12	42,08	0,91	0,00	0,00	
	412	Шницель припущенный из кур	100	14,85	10,56	9,19	186,67	1,14	0,1910	0,00	12,00	2,16	634,00	292,00	36,00	78,00	197,00	2,20	0,00	8,70	
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0,00	0,01	0,30	0,09	0,00	1,00	21,00	66,00	4,00	7,00	1,00	0,00	0,00	
	111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
	110	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00	
			итого обед:		37,54	22,61	83,29	643,82	1,50	0,50	154,55	12,70	42,97	723,00	561,00	206,18	155,52	411,46	7,29	10,70	8,90
Полдник	578	Сушка- баранка	30	3,21	0,36	21,3	101,4	0,02	0,02	0,00	0,04	4,00	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	2,00	0,00	
	501	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0,00	0,04	4,00	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	2,00	0,00	
			итого полдник:		4,2	0,6	41,5	188,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	12,0	240,0	14,0	8,0	14,0	2,8	2,0	0,0
		Итого за день:		49,81	37,75	187,60	1306,83	1,61	0,69	261,80	15,42	58,97	1129,00	1478,00	562,78	240,12	723,86	13,51	75,40	17,40	

Возрастная категория: 01 / до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва				Эн.ценнос тьКкал	Витамины и минеральные вещества												
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	В1,мг		В2,мг	А,мкг. Рет.э кв.	РР, мг.	С,мг.	Na,мг	К, мг.	Са, мг	Mg,мг	P, мг.	FE,мг.	I, мг.	Se,мкг.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
День 4																					
Завтрак	148	Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	6,6	0,03	10,00	10,00	0,10	23,00	14,00	42,00	0,60	13,00	37,00	0,00	0,00	0,00	
	268	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246	0,14	0,36	458,72	1,04	145,70	22,80	319,10	3,72	275,00	38,00	2,40	0,00	0,00	
	111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,13	13,29	0,91	1,00	38,00	184,00	149,00	30,00	106,00	1,00	9,00	1,80	
	82	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,06	0,00	13,60	0,00	96,00	0,00	320,00	54,40	20,80	0,00	0,48	0,00	0,00	
		итого завтрак:			18,70	22,96	35,84	437,27	0,28	10,49	495,61	2,05	265,70	74,80	865,10	212,32	345,40	198,40	4,10	9,00	1,80
Обед	47	Винегрет	100	1,6	6,2	6,6	88	0,026	0	0	0	5,78	0	0	18,74	11,72	25,96	4,97	0	0	
	152	Уха с крупой	250	6,5	2,48	14,38	105,75	0,075	0,0750	12,50	5,11	5,25	9,25	396,50	21,50	20,25	108,75	0,75	13,50	0,00	
	375	Плов из отварной птицы	220	11,28	9	27	312,8	0,10	0,10	161,70	8,77	2,00	321,00	421,00	83,00	120,00	258,00	1,00	43,70	30,20	
	111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
	110	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00	
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,00	0,00	15,00	0,05	0,00	0,00	0,00	108,00	2,00	4,00	0,00	0,00	0,00	
		итого обед:			23,58	18,38	89,78	696,72	0,25	0,18	189,20	13,93	13,03	330,25	817,50	242,74	168,07	445,91	7,87	57,20	30,20
Полдник	581	Пряник глазированный	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	470	Снежок	200	5,8	5	8	101	0,06	0,00	44,00	0,00	0,00	0,00	0,00	242,00	30,00	188,00	0,20	0,00	0,00	
		итого полдник:			7,6	6,4	30,5	210,8	0,1	0,0	44,0	0,0	0,0	0,0	242,0	30,0	188,0	0,2	0,0	0,0	
	Итого за день:			49,85	47,75	156,12	1344,79	0,60	10,67	728,81	15,98	278,73	405,05	1682,60	697,06	543,47	832,31	12,17	66,20	32,00	

Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценнос-ть Ккал	Витамины и минеральные вещества												
				Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	В2, мг	А, мкг. Рет.э кв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг	К, мг.	Ca, мг	Mg, мг	P, мг.	FE, мг.	I, мг.	Se, мкг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
День 5																				
Завтрак	259	Макароны отварные с сыром	170	9	7,7	26,5	336													
	457	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,06	0,06	38,15	1,22	0,00	273,00	65,00	177,00	12,00	113,00	1,00	23,50	2,20
	111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,00	0,01	0,30	0,09	0,00	1,00	21,00	66,00	4,00	7,00	1,00	0,00	0,00
	82	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00
									0,03	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	336,00	19,20	10,80	13,20	2,64	0,00
		итого завтрак:		11,10	8,78	55,88	470,40	0,11	0,07	38,45	1,31	12,00	274,00	422,00	266,80	33,40	150,60	4,86	23,50	2,20
Обед	42	Салат картофель с огурцом	60	1,05	3,71	5,55	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	128	Борщ с картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,05	0,00	0,00	0,00	10,68	0,00	0,00	49,73	26,13	54,60	1,23	0,00	0,00
	377	Пюре картофельное	180	4,77	12,15	22,66	217,8	0,15	0,00	52,50	0,00	18,69	0,00	0,00	43,74	28,77	91,38	1,07	0,00	0,00
	312,00	Рыба запеченая под молоч соусом	100/40	10,4	6,5	10,7	180	0,07	0,09	265,79	1,83	0,00	176,00	245,00	39,00	26,00	155,00	0,00	100,30	16,00
	496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	0,01	0,05	98,04	0,19	80,00	2,00	8,00	82,00	3,00	3,00	1,00	0,00	0,00
	111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00
110	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00	
		итого обед:		22,35	28,26	89,56	736,97	0,33	0,14	416,33	2,02	109,37	178,00	253,00	225,97	98,00	353,18	4,45	100,30	16,00
Полдник	56	Оладьи с повидлом	150/20	14,41	20,55	71,29	454	0,12	0,00	13,75	0,00	0,32	0,00	0,00	63,92	24,96	93,35	1,15	0,00	0,00
	503	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122	0,30	0,24	0,18	2,70	14,90	0,00	0,00	0,00	0,00	93,35	1,15	0,00	0,00
		итого полдник:		15,8	20,6	100,3	576,0	0,4	0,2	13,9	2,7	15,2	0,0	0,0	63,9	25,0	93,4	1,2	0,0	0,0
		Итого за день:		49,26	57,59	245,73	1783,37	0,86	0,45	468,71	6,03	136,59	452,00	675,00	556,69	156,36	597,13	10,46	123,80	18,20

Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Эп.ценность Ккал	Витамины и минеральные вещества													
				Белки, г	Жиры, г	Углеводь, г		В1, мг	В2, мг	А, мкг. Рет.э кв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг	К, мг.	Са, мг	Mg, мг	P, мг.	FE, мг.	I, мг.	Se, мкг.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
День 6																					
Завтрак	260	Каша "Дружба"	180	5	6	24,1	230	0,18	0,15	41,63	2,53	1,00	339,00	216,00	143,00	49,00	186,00	1,00	51,6	3,10	
	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,13	13,29	0,91	1,00	38,00	184,00	149,00	30,00	106,00	1,00	9,00	1,80	
	111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
	54-1з	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,8	0,007	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20	6,00	97,70	3,20	0,00	0,00	
	82	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,04	10,00	4,00	0,80	38,00	24,00	32,00	4,60	18,00	26,00	3,40	0,00	0,00	
	итого завтрак:			13,30	13,40	57,80	466,27	0,10	10,27	69,29	4,24	216,00	408,00	532,00	301,40	109,60	433,10	8,82	9,00	4,90	
Обед	18	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,6	5	2,1	44	0,02	0,30	122,25	0,61	35,00	88,00	248,00	41,00	15,00	29,00	0,00	10,70	0,20	
	213	Суп картофельный с клецками	250	3,64	4,88	18,68	154,2	0,11	0	21,05	0	5,75	0	0	33,4	25,35	72,23	1,18	0	0	
	256	Макароны отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88	0,06	0,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,60	9,12	42,08	0,91	0,00	0,00	
	411	Кнели куриные	100	17,16	17,38	7,37	253,15	0,10	1,04	91,40	0,00	55,54	20,80	97,54	1,42	34,00	28,00	0,00	0,00	0,00	
	494	Компот из кураги	200	0,6	0	9,7	40	0,01	0,01	1,20	0,10	2,00	8,00	92,00	58,00	3,00	4,00	1,00	0,80	0,10	
	111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
	110	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00	
		итого обед:			32,38	28,67	94,39	771,40	0,35	1,35	267,90	0,71	98,29	116,80	437,54	158,92	100,57	224,51	4,24	11,50	0,30
Полдник	541-608	Ватрушка с творогом	100	6	2,8	37	196,7	0,572	0,66	2,90	1,9341	5,27	102,39	249,55	55,07	17,24	88,70	1,04	1,59	1,432	
	503	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122	0,30	0,24	0,18	2,70	14,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		итого полдник:			7,4	2,8	66,0	318,7	0,9	0,9	3,1	4,6	20,2	102,4	249,6	55,1	17,2	88,7	1,0	1,6	1,4
	Итого за день:			53,08	44,87	218,19	1556,37	1,32	12,52	340,27	9,58	334,46	627,19	1219,09	515,39	227,41	746,31	14,10	22,09	6,63	

Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва				Витамины и минеральные вещества													
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Эн. ценность Ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг. Рет.э кв.	РР, мг.	С, мг.	На, мг	К, мг.	Са, мг	Mg, мг	P, мг.	FE, мг.	I, мг.	Se, мкг.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
День 7																					
Завтрак	279	Запеканка творожная со сгущ молоком	150/20	23,85	11,55	22,5	291	0,06	0,3	51,11	4,90	0,00	181,00	159,00	223,00	32,00	291,00	0,00	28,90	39,00	
	457	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,00	0,01	0,30	0,09	0,00	1,00	21,00	66,00	4,00	7,00	1,00	0,00	0,00	
	111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
	82	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	336,00	19,20	10,80	13,20	2,64	0,00	0,00
			итогу завтрак:		26,05	12,25	51,40	420,47	0,05	0,01	0,30	4,99	12,00	182,00	516,00	312,80	53,40	328,60	3,86	28,90	39,00
Обед	31	Салат из свеклы с сол огурцом	60	0,8	3,7	3,7	73	0,026	0	0	0	5,78	0	0	18,74	11,72	25,96	4,97	0	0	
	24	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	0,2	4,95	0,1	12,34	0,2	0,01	31,9	40,01	129,96	1,61	0	0	
	177	Рагу из овощей	150	2,8	6,4	21	127,5	0,07	0,08	309,35	1,43	11,00	169,00	428,00	63,00	29,00	69,00	0,00	27,40	0,60	
	372	Биточек припущенный из кур	90	18	16,2	10	256	1,03	0,1720	0,00	10,80	1,94	570,60	262,80	32,40	70,20	177,30	1,98	0,00	7,83	
	496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	0,01	0,05	98,04	0,19	80,00	2,00	8,00	82,00	3,00	3,00	1,00	0,00	0,00	
	111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
	110	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
			итогу обед:		33,19	32,90	91,69	789,17	1,34	0,50	412,34	12,52	111,06	741,80	698,81	239,54	168,03	454,42	10,71	27,40	8,43
Полдник	469	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	0,0800	0,00	40,00	0,000	2,60	0,00	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00	
	581	Пряник глазированный	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			итогу полдник:		7,6	6,7	31,6	216,8	0,1	0,0	40,0	0,0	2,6	0,0	0,0	240,0	28,0	180,0	0,2	0,0	0,0
		Итого за день:		66,81	51,86	174,69	1426,44	1,46	0,51	452,64	17,51	125,66	923,80	1214,81	792,34	249,43	963,02	14,77	56,30	47,43	

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва				Витамины и минеральные вещества													
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	Эн.ценнос тьКкал	В1,мг	В2,мг	А,мкг. Рет.э кв.	РР, мг.	С,мг.	Na,мг	К, мг.	Са, мг	Mg,мг	P, мг.	FE,мг.	I, мг.	Se,мкг.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
День 8																					
Завтрак	157	Кукуруза консервированная	60	1,7	2,1	21	40														
	268	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,14	0,36	458,72	1,04	145,70	22,80	319,10	3,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,04	0,17	17,25	1,10	1,00	49,00	221,00	168,00	34,00	130,00	1,00	11,70	2,30	
	82	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
	итого завтрак:			20,40	25,40	55,30	465,47	0,06	0,03	0,06	0,20	38,00	0,00	155,00	35,00	11,00	0,00	0,10	0,00	0,00	
Обед	148	Помидор	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	0,02	79,8	0,42	15,00	2,00	174,00	8,00	12,00	16,00	1,00	1,20	0,2	
	128	Борщ с картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,05	0,00	0,00	0,00	10,68	0,00	0,00	49,73	26,13	54,60	1,23	0,00	0,00	
	325	Азу по-татарски	240	13,3	12,7	4	325,5	0,196	10,64	33,60	0,84	47,60	61,60	249,20	3,36	55,00	34,00	0,00	0,00	0,00	
	54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	6,61	27,9	0,00	0,01	0,38	0,01	1,00	2,00	30,00	66,00	5,00	8,00	1,00	0,00	0,00	
	111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
	110	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	
		итого обед:			19,64	18,47	45,24	568,97	0,30	10,65	33,98	0,85	74,28	65,60	453,20	138,59	112,23	161,80	4,38	1,20	0,00
Полдник	563	Булочка	100	7,83	8	56,5	330	0,572	0,66	2,90	1,9341	5,27	102,39	249,55	55,07	17,24	88,70	1,04	1,59	1,432	
	501	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0,00	0,04	4,00	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	2,00	0,00	
		итого полдник:			8,8	8,2	76,7	416,6	0,6	0,7	2,9	2,0	9,3	114,4	489,6	69,1	25,2	102,7	3,8	3,6	1,4
	Итого за день:			48,87	52,07	177,24	1451,04	1,15	11,89	512,91	5,16	268,25	251,79	1637,85	418,98	189,07	411,90	9,54	16,49	3,73	

Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Эп. ценность Ккал	Витамины и минеральные вещества													
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	В2, мг	А, мкг. Рет.э кв.	РР, мг.	С, мг.	На, мг	К, мг.	Са, мг	Mg, мг	P, мг.	FE, мг.	I, мг.	Se, мкг.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
День 9																					
Завтрак	366	птица отварная																			
	256	Макароны отварные	100	16,2	12	0,3	174	0,05	0,00	37,50	0,00	2,09	0,00	0,00	39,87	15,10	93,53	1,01	0,00	0,00	
	465	Кофейный напиток с молоком	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,60	9,12	42,08	0,91	0,00	0,00
	111	Батон йодированный	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,13	13,29	0,91	1,00	38,00	184,00	149,00	30,00	106,00	1,00	9,00	1,80	0,00
	82	Апельсин	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00
			100	0,90	0,20	8,10	49,20	0,06	0,00	13,60	0,00	96,00	0,00	320,00	54,40	20,80	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00
		итого завтрак:		27,05	19,85	61,35	543,17	0,22	0,13	96,39	0,91	99,09	38,00	504,00	261,47	81,62	259,01	3,62	9,00	1,80	
Обед	1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,87	3,6	5,04	56,4	0,02	0,30	122,25	0,61	35,00	88,00	248,00	41,00	15,00	29,00	0,00	10,70	0,20	
	144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,125	108	0,23	0,00	0,00	0,00	5,81	0,00	0,00	38,08	35,30	87,18	2,03	0,00	0,00	
	357	Оладьи из печени по-кунцевски	90	17	5	14	173	0,13	0,00	70,00	0,00	0,80	0,00	0,00	19,00	20,00	139,00	2,80	0,00	0,00	
	377	Пюре картофельное	180	4,77	12,15	22,66	217,8	0,15	0,00	52,50	0,00	18,69	0,00	0,00	43,74	28,77	91,38	1,07	0,00	0,00	
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84														
	111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00
	110	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00
			итого обед:		29,14	25,70	98,63	745,37	0,58	0,30	244,75	0,61	60,30	88,00	248,00	153,32	113,17	395,76	7,05	10,70	0,20
Полдник	470	Ацидолакт	200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,06	0,00	44,00	0,00	0,00	0,00	0,00	242,00	30,00	188,00	0,20	0,00	0,00	
	582	Печенье "Сахарное"	30	3	5,3	25,4	166,8	0,032	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,84	0,00	0,00	
		итого полдник:		8,8	10,3	33,4	267,8	0,1	0,0	44,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,60	8,00	36,00	0,84	0,00	0,00	
		Итого за день:		64,99	55,85	193,38	1556,34	0,90	0,43	385,14	1,52	159,39	126,00	752,00	668,39	232,79	878,77	11,71	19,70	2,00	

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва				Витамины и минеральные вещества														
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Эн.ценнос-ть Ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг. Рет.э кв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг	K, мг.	Ca, мг	Mg, мг	P, мг.	FE, мг.	I, мг.	Se, мкг.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
День 10																					
Завтрак	217	Каша рисовая вязкая	180	2,7	3,6	28,3	208,43	0,05	0,15	26,38	1,58	1,00	342,00	170,00	149,00	27,00	134,00	0,00	51,00	6,20	
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0,00	0,01	0,38	0,01	1,00	2,00	30,00	66,00	5,00	8,00	1,00	0,00	0,00	
	79	Масло сливочное	10	0,16	14,25	0,26	132,18	0	0,02	90	0,04	0	3	6	5	0	6	0	0	0,2	
	111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	82	Банан	100	1,8	0,6	22,8	96	0,045	13,05	0,00	0,00	0,00	7,50	55,50	33,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			итого завтрак:		6,56	18,75	70,66	524,08	0,07	13,06	90,38	1,59	9,50	402,50	239,00	225,50	38,60	165,40	1,22	51,00	6,20
Обед	148	Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	6,6	0,03	10,00	10,00	0,10	23,00	14,00	42,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	187	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	0,00	0,00	0,01	18,46	0,10	1,00	43,33	22,25	47,63	0,80	0,00	0,00	
	54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,82	36,44	203,5	0,03	0,03	18,36	1,44	0,00	153,00	47,00	107,00	23,00	72,00	0,00	20,80	7,30	
	58	Котлета рубленая из цыплят	100	28,6	34,08	15,46	388	0,010	0,01	91,40	0,05	1,04	1,00	12,00	55,54	20,80	97,54	1,42	0,20	0,40	
	503	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122	0,30	0,24	0,18	2,70	14,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	110	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00
		итого обед:		39,35	44,45	112,23	911,02	0,48	10,28	119,94	4,30	57,40	168,10	102,00	217,97	80,15	266,37	3,37	21,00	7,70	
Полдник	501	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0,00	0,04	4,00	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	2,00	0,00	
	581	Пряник глазированный	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		итого полдник:		2,8	1,6	42,7	196,4	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	12,0	240,0	14,0	8,0	14,0	2,8	2,0	0,0	
		Итого за день:		48,68	64,81	225,59	1631,50	0,57	23,36	210,32	5,93	70,90	582,60	581,00	457,47	126,75	445,77	7,39	74,00	13,90	

Картофель, свекла, морковь, лук, капуста - урожай 2024 года

Составила: калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ" Романова И.В

Составила: калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ" Булавина О.Г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.-К.: ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада" 2009

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под редакцией В.Т. Лапшиной- м.: Хлебпродинформ, 2004

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: Дели плюс 2017.-544 с.

Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций/Новосибирск, 2022г