





Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименован ие блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть	N реце птур ры	Витамины					Минеральные вещества												
			Белки	Жиры	Углево ды			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe										
Неделя 1 Среда обед	3 день  Помидоры порционные	60-150	0,86	3,65	5,02	56,34	№69	0,093	5,7	0,00	6,203	21,09	24,58	12,54	0,8										
			200-300	6,4	10,09	11,55	171,04	№27	0,057	19,89	10	2,4	61,37	56,04	27,03	1,68									
				90-120	8,32	16,00	16,96	179,20	№27 9	0,03	0,00	0,00	0,00	19,2	127,2	16,00	1,44								
					50	0,69	1,95	3,09	31,00	№22 8	0,01	0,90	0,01	0,00	2,05	3,34	6,15	0,10							
						180-200	0,20	0,00	14,00	28,0	№49 3	0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,4						
							150-230	44,74	12,1	35,7	430,6	№25 2	0,3	14,28	39,0	0,045	50,5	547,6	106,2	55,8					
								150-180	2,90	2,50	4,00	50,0	№53 0- 531	0,00	0,7	0,00	0,00	120,0	67,5	14,0	0,1				
									150	3,16	0,40	19,30	94,00	№12 2	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80			
										176,69	46,69	109,62	1040,18	0,572	30,89	30,02	11,91	245,9	547,03	218,0	10,51	57	1	31	3
											<b>Итого</b>														



Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименован ие блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть	N реце птур ы	Витамины					Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углево ды			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Неделя 1 Пятница обед	5 день  Салат витаминовый  Суп Картофельны й Вегетарианск ий	60-150	0,84	6,02	4,37	75,06	№2-45	0,10	5,76	0,05	0,10	18,72	27,80	11,70	0,50		
			7,34	5,26	7,35	146,48	№37	0,22	10,57	7,70	1,58	34,44	113,66	36,53	1,96		
			0,12	15,3	46,92	420,00	№380	0,00	0,00	0,00	0,00	56,6	138,7	30,60	2,50		
			0,90	1,00	50,6	50,20	№495	0,002	0,0	0,020	0,10	0,10	10,0	1,00	0,002		
Итого	Чай с сахаром  Фрукты и ягоды свежие (фрукты) Хлеб пшеничный	180-200	0,90	1,00	50,6	50,20	№495	0,002	0,0	0,020	0,10	0,10	10,0	1,00	0,002		
			0,60	0,60	16,0	70,30	№368	0,045	15,0	0,00	0,30	24,00	16,5	13,50	3,300		
			3,16	0,40	19,30	94,00	№122	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80		
			12,96	28,56	144,31	786,04		0,39	34,53	7,77	1,78	119,53	324,96	93,03	5,76		

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Неделя 2	6 день																			
Понедельник	Суп молочный с крупой	200-300	9,106	7,175	54,135	336,94	№44	0,077	1,224	40,4	0,177	253,2	2253,35	51,28	0,726					
			Макаронные отварные	150-230	9,36	7,75	43,08	280,23	№20	0,11	0,08	47,00	1,03	115,5	119,39	14,41	1,11			
			Гуляш из говядины	90-120	11,78	12,91	14,90	223,0	№17	0,070	1,1	51,00	0,50	57,80	141,40	28,4				
			Соус белый основной	50	0,69	1,95	3,09	31,00	№46	0,01	0,90	0,01	0,00	2,05	3,34	6,15	0,10			
			Кофейный напиток из цикория с молоком	180-200	3,88	3,1	10,2	113,4	№12	0,024	0,6	10,12	0,012	125,1	116,2	31	0,995			
			Сыр (порциями)	10-15	4,64	5,9	0	72,8	№7	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2			
			Фрукты и ягоды свежие (фрукты)	100	0,360	0,60	16,0	70,30	№36	0,045	15,0	0,0	0,30	24,0	16,5	13,50	3,300			
			Хлеб пшеничный	150	3,16	0,40	19,30	94,00	№12	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80			
			Итого			42,98	39,79	109,34	1020,74		0,49	13,96	220,62	0,77	597,7	618,75	157,6	4,44		

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименован ие блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть	N реце птур ы	Витамины						Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углево ды			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Неделя 2 Вторник обед	7 день  Салат с кукурузой и яйцом	60-150	8,29	6,80	24,73	199	№79	0,3	19,0	0,270	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5			
			200-300	7,34	5,26	7,35	146,48	№56	0,107	14,95	0	1,137	25,04	57,986	27,44	1,1		
			150-230	44,74	12,1	35,7	430,6	№25 2	0,3	14,28	39,0	0,045	50,5	547,6	106,2	55,8		
			90-120	15,43	17,69	3,74	236,11	№27 9	0,08	4,6	0,00	2,646	12,17	161,58	23,1	2,421		
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180-200	1,00	0,20	20,20	92,00	№53 2	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80			
			Хлеб пшеничный	150	3,16	0,40	19,30	№12 2	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80		
<b>Итого</b>			<b>79,96</b>	<b>42,45</b>	<b>111,02</b>	<b>1198,19</b>		<b>0,867</b>	<b>59,83</b>	<b>38,27</b>	<b>9,820</b>	<b>186,2</b>	<b>936,28</b>	<b>220,4</b>	<b>66,42</b>			



Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины							Минеральные вещества															
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe															
Неделя 2 Четверг обед	9 день	60-150	1,26	3,07	6,63	59,97	№43	0,02	29,00	0,00	1,41	32,83	24,66	12,54	0,45															
																Винегрет	8,60	8,41	14,33	172,25	№168	0,15	9,11	0,00	1,37	45,30	46,30	47,35	1,27	
																Суп рыбный с консервами	90-120	44,74	12,1	35,7	430,6	№590	0,03	14,28	39,0	0,045	50,5	547,6	106,2	55,8
																Жаркое по домашнему	100	1,8	0,6	25,2	115,2	№368	0,048	12	0,00	0,48	9,6	33,6	50,4	0,72
																Фрукты и ягоды свежие (фрукты)	180-200	0,89	0,06	32,75	154,60	№233	0,02	0,49	0,00	0,20	31,24	14,00	18,38	0,55
Итого	Хлеб пшеничный	150	3,16	0,40	19,30	94,00	№122	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80															
																60,45	24,64	133,91	1031,52	0,378	62,56	60,0	143,070	175,4368,89	172,45	5,81				

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины						Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Неделя 2 Пятница обед	10 день Салат из белокочанной капусты  Суп картофельный с бобовыми  Плов из отварной говядины  Компот из сухофруктов и изюмом  Хлеб пшеничный  Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряники)	60-150	0,84	6,02	4,37	75,06	№90	0,10	5,76	0,05	0,10	18,72	27,80	11,70	0,50			
		200-300	7,34	5,26	7,35	146,48	№99	0,22	10,57	7,70	1,58	34,44	113,66	36,53	1,96			
		150-230	0,12	15,3	46,92	420,00	№380	0,00	0,00	0,00	0,00	56,6	138,7	30,60	2,50			
		180-200	0,90	1,00	50,6	50,20	№261	0,002	0,00	0,020	0,10	0,10	10,0	10,0	0,002			
		150	3,16	0,40	19,30	94,00	№122	0,06	0,00	0,00	0,00	9,70	34,80	13,20	0,80			
Итого		10-15	0,90	1,00	50,6	50,20	№604№602№603	0,002	0,0	0,020	0,10	0,10	10,0	1,00	0,002			
			13,26	28,98	172,14	835,94		0,39	34,53	7,77	1,78	119,53	324,96	93,03	5,76			