

|  |
| --- |
| **Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 12,70 | 18,00 | 3,30 | 225,50 | 0,11 | 0,27 | 308,63 | 0,05 | 106,97 | 236,24 | 17,07 | 2,77 |
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 190 | 0,57 | 0,19 | 14,44 | 62,04 | 0,01 | 76,00 | 93,14 | 0,00 | 10,45 | 2,85 | 2,85 | 0,48 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| ПР | Йогурт | 100 | 5,00 | 3,20 | 3,50 | 68,00 | 0,04 | 0,60 | 20,00 | 0,00 | 122,00 | 96,00 | 15,00 | 0,10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **500** | **21,84** | **29,16** | **45,74** | **538,02** | **0,25** | **76,87** | **461,77** | **0,54** | **255,72** | **395,79** | **54,22** | **4,75** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет) Обед** |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,84 | 2,76 | 6,18 | 52,80 | 0,02 | 19,47 | 0,00 | 0,00 | 22,42 | 16,57 | 9,10 | 0,31 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 0,23 | 5,83 | 0,00 | 0,00 | 42,68 | 88,10 | 35,58 | 2,10 |
| 54-12р-2020 | Рыба, запеченная с сыром и луком | 100 | 16,12 | 11,10 | 2,90 | 175,25 | 0,08 | 1,78 | 33,88 | 0,00 | 185,00 | 262,50 | 47,50 | 0,78 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,11 | 18,16 | 0,00 | 0,00 | 21,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| 54-34гн-2020 | Чай фруктовый с яблоками | 200 | 0,12 | 0,02 | 11,16 | 45,30 | 0,00 | 6,05 | 0,66 | 0,00 | 0,52 | 8,33 | 4,77 | 0,94 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,74 | 105,75 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 10,35 | 39,15 | 14,85 | 0,90 |
|  | **Итого** | **825** | **30,31** | **24,62** | **88,84** | **710,58** | **0,55** | **51,29** | **34,54** | **0,59** | **289,95** | **532,85** | **148,95** | **6,82** |
|  | **ИТОГО за день** | **1325** | **52,15** | **53,78** | **134,58** | **1248,60** | **0,80** | **128,16** | **496,31** | **1,13** | **545,67** | **928,64** | **203,17** | **11,57** |

|  |
| --- |
| **Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 3,40 | 3,82 | 16,56 | 114,20 | 0,07 | 0,66 | 26,40 | 0,00 | 130,40 | 109,50 | 21,34 | 0,52 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,60 | 4,40 | 12,50 | 107,20 | 0,04 | 0,68 | 17,25 | 0,00 | 143,00 | 130,00 | 34,30 | 1,10 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| ПР | Кондитерские изделия | 35 | 2,98 | 3,96 | 24,40 | 144,90 | 0,04 | 0,81 | 22,75 | 0,00 | 14,35 | 30,45 | 5,25 | 0,35 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **500** | **17,95** | **17,13** | **77,83** | **536,78** | **0,25** | **2,26** | **105,40** | **0,47** | **433,65** | **402,65** | **85,44** | **3,50** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет) Обед** |
| 62 | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,74 | 0,06 | 6,89 | 49,02 | 0,03 | 2,02 | 0,00 | 0,00 | 15,46 | 31,66 | 21,63 | 0,40 |
| 99 | Суп из овощей | 200 | 1,27 | 3,99 | 7,32 | 76,20 | 0,06 | 8,30 | 0,00 | 0,00 | 27,88 | 39,42 | 16,60 | 0,62 |
| 294 | Биточки | 90 | 15,03 | 11,34 | 15,15 | 222,76 | 0,07 | 0,16 | 30,06 | 0,00 | 50,94 | 122,36 | 19,57 | 1,42 |
| 321 | Капуста тушеная | 150 | 3,10 | 4,86 | 14,14 | 112,65 | 0,04 | 25,74 | 0,00 | 0,00 | 83,18 | 60,21 | 30,98 | 1,21 |
| 389 | Сок фруктовый или овощной | 180 | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 122,76 | 0,04 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 36,00 | 21,60 | 16,20 | 0,72 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,91 | 82,25 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | 0,70 |
|  | **Итого** | **735** | **24,56** | **21,18** | **99,62** | **711,62** | **0,33** | **39,82** | **30,06** | **0,46** | **228,51** | **337,30** | **125,93** | **5,85** |
|  | **ИТОГО за день** | **1235** | **42,51** | **38,30** | **177,45** | **1248,40** | **0,58** | **42,08** | **135,46** | **0,93** | **662,16** | **739,95** | **211,37** | **9,35** |

|  |
| --- |
| **Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,20 | 99,00 | 0,00 | 0,00 | 60,00 | 0,15 | 3,60 | 4,50 | 0,00 | 0,03 |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным | 150/5 | 4,56 | 6,23 | 24,25 | 171,75 | 0,06 | 0,88 | 33,50 | 0,05 | 99,73 | 87,89 | 15,23 | 0,35 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 0,00 | 1,16 | 0,38 | 0,00 | 6,90 | 8,50 | 4,60 | 0,70 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| 338 | Фрукты свежие | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94,00 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 4,40 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **620** | **9,27** | **18,42** | **75,12** | **509,13** | **0,21** | **22,04** | **93,88** | **0,59** | **156,13** | **180,59** | **57,13** | **6,86** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет) Обед** |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 0,99 | 2,47 | 4,38 | 43,74 | 0,03 | 4,12 | 0,00 | 0,00 | 17,00 | 24,97 | 11,04 | 0,78 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 200 | 1,61 | 4,07 | 9,58 | 85,80 | 0,07 | 6,70 | 0,00 | 0,24 | 23,32 | 45,38 | 19,34 | 0,74 |
| 4.6. | Каша гречневая с птицей | 240 | 17,40 | 17,04 | 45,60 | 405,36 | 0,13 | 6,72 | 8,05 | 0,00 | 52,58 | 285,12 | 65,28 | 2,32 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,45 | 0,00 | 17,82 | 72,90 | 0,00 | 0,02 | 13,50 | 0,00 | 45,00 | 3,87 | 1,89 | 0,08 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,74 | 105,75 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 10,35 | 39,15 | 14,85 | 0,90 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **745** | **25,13** | **24,25** | **109,00** | **759,53** | **0,34** | **17,56** | **21,55** | **0,83** | **155,25** | **430,09** | **121,80** | **5,60** |
|  | **ИТОГО за день** | **1365** | **34,40** | **42,67** | **184,11** | **1268,66** | **0,55** | **39,60** | **115,43** | **1,42** | **311,37** | **610,68** | **178,93** | **12,46** |

|  |
| --- |
| **Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 173 | Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным | 150/5 | 6,45 | 7,25 | 34,45 | 228,75 | 0,27 | 0,72 | 0,03 | 0,05 | 114,77 | 160,40 | 41,63 | 1,05 |
| 13.40 | Напиток из шиповника с апельсином | 200 | 0,54 | 0,24 | 21,92 | 92,00 | 0,01 | 53,60 | 49,20 | 0,03 | 21,60 | 3,60 | 3,70 | 0,33 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| 386 | Ряженка | 100 | 2,90 | 2,50 | 4,20 | 54,00 | 0,02 | 0,30 | 20,00 | 0,00 | 124,00 | 92,00 | 14,00 | 0,10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **520** | **16,86** | **14,94** | **84,94** | **545,23** | **0,40** | **54,73** | **108,23** | **0,55** | **406,27** | **388,70** | **83,88** | **3,01** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет) Обед** |
| 49 | Салат витаминный | 60 | 0,94 | 3,61 | 5,27 | 57,42 | 0,03 | 19,74 | 0,00 | 0,00 | 19,18 | 20,32 | 9,80 | 0,34 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,41 | 3,96 | 6,32 | 71,80 | 0,05 | 12,62 | 0,00 | 0,00 | 39,40 | 39,20 | 17,70 | 0,66 |
| 9.179. | Мясо-крупяные шарики | 90 | 13,73 | 11,60 | 15,90 | 222,92 | 0,20 | 1,29 | 116,29 | 0,00 | 112,57 | 115,00 | 24,97 | 1,47 |
| 302 | Каша рассыпчатая рисовая | 150 | 3,60 | 4,33 | 37,53 | 203,55 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,31 | 77,91 | 25,46 | 0,52 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 0,00 | 0,04 | 0,30 | 0,00 | 4,50 | 7,20 | 3,80 | 0,70 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,74 | 105,75 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 10,35 | 39,15 | 14,85 | 0,90 |
|  | **Итого** | **765** | **24,56** | **24,17** | **103,14** | **734,22** | **0,42** | **33,69** | **116,59** | **0,59** | **198,31** | **330,38** | **105,98** | **5,37** |
|  | **ИТОГО за день** | **1285** | **41,42** | **39,11** | **188,08** | **1279,45** | **0,82** | **88,42** | **224,82** | **1,14** | **604,58** | **719,08** | **189,86** | **8,38** |

|  |
| --- |
| **Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным | 150/5 | 4,55 | 7,03 | 26,25 | 186,00 | 0,29 | 0,72 | 0,02 | 0,00 | 6,74 | 58,31 | 20,13 | 0,59 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 0,00 | 1,16 | 0,38 | 0,00 | 6,90 | 8,50 | 4,60 | 0,70 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| 338 | Фрукты свежие | 160 | 0,64 | 0,64 | 15,68 | 75,20 | 0,05 | 16,00 | 0,00 | 0,00 | 25,60 | 17,60 | 14,40 | 3,52 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **575** | **9,06** | **15,44** | **73,13** | **471,58** | **0,43** | **17,88** | **40,40** | **0,49** | **55,54** | **145,11** | **58,43** | **6,21** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед** |
| 50 | Икра из кабачков | 60 | 1,08 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | 0,01 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 24,60 | 22,20 | 9,00 | 0,42 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,75 | 83,00 | 0,04 | 8,52 | 0,00 | 0,00 | 39,78 | 0,00 | 20,90 | 0,98 |
| 260 | Гуляш | 100 | 10,83 | 13,76 | 4,17 | 167,71 | 0,06 | 0,99 | 0,04 | 0,00 | 16,75 | 99,36 | 14,56 | 0,88 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,86 | 22,17 | 21,12 | 1,11 |
| 13.44 | Кисель абрикосовый | 200 | 0,13 | 0,04 | 19,47 | 78,76 | 0,01 | 12,00 | 2,40 | 0,00 | 17,00 | 14,00 | 6,00 | 0,20 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,74 | 105,75 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 10,35 | 39,15 | 14,85 | 0,90 |
|  | **Итого** | **775** | **23,68** | **28,27** | **95,07** | **721,05** | **0,29** | **25,71** | **2,44** | **0,59** | **120,34** | **228,48** | **95,83** | **5,27** |
|  | **ИТОГО за день** | **1350** | **32,74** | **43,71** | **168,20** | **1192,63** | **0,72** | **43,59** | **42,84** | **1,08** | **175,88** | **373,59** | **154,26** | **11,48** |

|  |
| --- |
| **Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 12,70 | 18,00 | 3,30 | 225,50 | 0,11 | 0,27 | 308,63 | 0,05 | 106,97 | 236,24 | 17,07 | 2,77 |
| 13.38 | Чай с апельсином | 200 | 0,17 | 0,07 | 13,53 | 55,43 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,40 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| ПР | Йогурт | 100 | 5,00 | 3,20 | 3,50 | 68,00 | 0,04 | 0,60 | 20,00 | 0,00 | 122,00 | 96,00 | 15,00 | 0,10 |
| ПР | Кондитерские изделия | 10 | 0,85 | 1,13 | 6,97 | 41,40 | 0,01 | 0,23 | 6,50 | 0,00 | 4,10 | 8,70 | 1,50 | 0,10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **510** | **22,21** | **22,92** | **51,67** | **506,81** | **0,25** | **1,13** | **335,13** | **0,44** | **257,37** | **401,44** | **54,27** | **4,63** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед** |
| 1.68 | Салат из свежей капусты с огурцом, зеленым горошком | 60 | 0,42 | 2,94 | 7,14 | 56,70 | 0,02 | 5,27 | 0,00 | 0,00 | 11,64 | 18,43 | 10,93 | 0,63 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 1,19 | 3,93 | 4,87 | 82,60 | 0,03 | 7,90 | 0,00 | 0,00 | 28,70 | 26,86 | 11,34 | 0,46 |
| 54-14р-2020 | Тефтели рыбные | 100/60 | 13,22 | 12,88 | 18,80 | 244,00 | 0,12 | 2,30 | 1,00 | 0,00 | 330,74 | 32,56 | 102,10 | 195,80 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,11 | 18,16 | 0,00 | 0,00 | 21,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,45 | 0,00 | 17,82 | 72,90 | 0,00 | 0,02 | 13,50 | 0,00 | 45,00 | 3,87 | 1,89 | 0,08 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
|  | **Итого** | **800** | **21,83** | **25,07** | **93,44** | **709,93** | **0,38** | **33,65** | **14,50** | **0,39** | **451,96** | **226,02** | **173,31** | **199,36** |
|  | **ИТОГО за день** | **1310** | **44,04** | **47,99** | **145,11** | **1216,74** | **0,62** | **34,78** | **349,63** | **0,83** | **709,33** | **627,46** | **227,58** | **203,99** |

|  |
| --- |
| **Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 174 | Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным | 150/5 | 5,95 | 7,10 | 44,95 | 267,50 | 0,18 | 0,72 | 0,05 | 0,05 | 149,43 | 159,89 | 33,54 | 0,48 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,42 | 3,15 | 10,08 | 82,08 | 0,03 | 0,47 | 0,12 | 0,00 | 99,90 | 96,30 | 27,63 | 0,99 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| 338 | Фрукты свежие | 160 | 0,64 | 0,64 | 15,68 | 75,20 | 0,05 | 16,00 | 0,00 | 0,00 | 25,60 | 17,60 | 14,40 | 3,52 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **545** | **13,50** | **11,41** | **95,08** | **541,26** | **0,34** | **17,19** | **0,17** | **0,44** | **288,83** | **331,49** | **94,87** | **6,37** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед** |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,45 | 3,61 | 1,41 | 39,96 | 0,02 | 2,82 | 0,00 | 0,00 | 13,39 | 23,72 | 7,91 | 0,34 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,23 | 118,60 | 0,18 | 4,66 | 0,00 | 0,00 | 34,14 | 70,48 | 28,46 | 1,68 |
| 294 | Котлеты | 90 | 15,03 | 11,34 | 15,15 | 222,76 | 0,07 | 0,16 | 30,06 | 0,00 | 50,94 | 122,36 | 19,57 | 1,42 |
| 143 | Рагу из овощей | 150 | 2,60 | 11,05 | 12,80 | 163,50 | 0,09 | 18,77 | 39,00 | 0,00 | 53,94 | 65,25 | 24,39 | 0,89 |
| 13.39 | Чай с сухофруктами | 200 | 0,37 | 0,09 | 12,18 | 51,00 | 0,00 | 20,03 | 24,50 | 0,00 | 13,00 | 3,53 | 2,13 | 0,41 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
|  | **Итого** | **750** | **26,33** | **30,83** | **79,14** | **712,30** | **0,45** | **46,44** | **93,56** | **0,39** | **179,31** | **343,04** | **101,76** | **6,12** |
|  | **ИТОГО за день** | **1295** | **39,83** | **42,24** | **174,22** | **1253,56** | **0,79** | **63,63** | **93,73** | **0,83** | **468,14** | **674,53** | **196,63** | **12,49** |

|  |
| --- |
| **Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 173 | Каша вязкая молочная из овсяныххлопьев "Геркулес" с маслом сливочным | 150/5 | 7,65 | 9,40 | 41,25 | 280,50 | 0,26 | 0,72 | 0,02 | 0,05 | 11,70 | 103,49 | 40,43 | 1,14 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 0,00 | 0,04 | 0,30 | 0,00 | 4,50 | 7,20 | 3,80 | 0,70 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| ПР | Напиток "Снежок" | 100 | 2,70 | 2,50 | 10,80 | 79,00 | 0,03 | 0,90 | 20,00 | 0,00 | 240,00 | 94,00 | 15,00 | 0,10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **520** | **17,52** | **16,85** | **82,92** | **556,78** | **0,39** | **1,77** | **59,32** | **0,52** | **402,10** | **337,39** | **83,78** | **3,47** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед** |
| 29 | Салат из сырых овощей | 60 | 0,66 | 3,63 | 2,27 | 44,34 | 0,02 | 7,93 | 0,00 | 0,00 | 15,26 | 21,38 | 11,30 | 0,40 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | 0,06 | 15,78 | 0,00 | 0,00 | 49,25 | 49,00 | 22,13 | 0,83 |
| 255 | Печень по-строгановски | 100 | 13,26 | 11,23 | 3,52 | 185,00 | 0,20 | 8,45 | 5782,0 | 0,00 | 33,24 | 239,32 | 17,47 | 5,00 |
| 302 | Каша рассыпчатая рисовая | 150 | 3,60 | 4,33 | 37,53 | 203,55 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,31 | 77,91 | 25,46 | 0,52 |
| 54-32хн-2020 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,15 | 0,14 | 9,93 | 41,50 | 0,01 | 1,60 | 1,20 | 0,00 | 58,00 | 3,80 | 3,10 | 0,79 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,74 | 105,75 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 10,35 | 39,15 | 14,85 | 0,90 |
|  | **Итого** | **825** | **24,12** | **24,95** | **92,77** | **715,87** | **0,43** | **33,76** | **5783,2** | **0,59** | **178,41** | **462,16** | **103,71** | **9,22** |
|  | **ИТОГО за день** | **1345** | **41,64** | **41,80** | **175,69** | **1272,65** | **0,82** | **35,53** | **5842,5** | **1,11** | **580,51** | **799,55** | **187,49** | **12,69** |

|  |
| --- |
| **Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 54-2т-2020 | Запеканка из творога с морковью | 150 | 13,90 | 11,70 | 27,20 | 272,50 | 0,10 | 2,12 | 91,50 | 0,00 | 139,00 | 199,00 | 50,00 | 1,20 |
| ПР | Молоко сгущенное | 20 | 1,50 | 0,04 | 11,36 | 52,00 | 0,01 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 63,40 | 45,80 | 6,80 | 0,04 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 0,00 | 1,16 | 0,38 | 0,00 | 6,90 | 8,50 | 4,60 | 0,70 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| ПР | Йогурт | 100 | 5,00 | 3,20 | 3,50 | 68,00 | 0,04 | 0,60 | 20,00 | 0,00 | 122,00 | 96,00 | 15,00 | 0,10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **520** | **24,19** | **15,46** | **73,13** | **536,88** | **0,24** | **4,08** | **111,88** | **0,39** | **345,20** | **407,00** | **95,70** | **3,42** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед** |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,96 | 3,60 | 6,60 | 62,40 | 0,01 | 5,70 | 0,01 | 1,28 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,80 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,97 | 94,60 | 0,03 | 0,76 | 0,00 | 0,26 | 27,60 | 162,60 | 12,60 | 0,44 |
| 54-16м-2020 | Тефтели из птицы с рисом | 90/30 | 13,53 | 14,70 | 9,41 | 224,03 | 0,05 | 0,80 | 11,84 | 0,00 | 31,77 | 146,81 | 22,94 | 1,92 |
| 303 | Каша вязкая гречневая | 150 | 4,58 | 5,01 | 20,52 | 145,50 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,45 | 108,87 | 72,03 | 2,42 |
| 13.37 | Напиток витаминный | 180 | 0,41 | 0,14 | 18,45 | 76,77 | 0,01 | 46,80 | 85,59 | 0,00 | 9,63 | 2,67 | 2,61 | 0,42 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,74 | 105,75 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 10,35 | 39,15 | 14,85 | 0,90 |
|  | **Итого** | **775** | **26,31** | **26,39** | **100,56** | **755,03** | **0,33** | **54,06** | **97,44** | **2,13** | **115,89** | **516,29** | **146,97** | **7,68** |
|  | **ИТОГО за день** | **1295** | **50,50** | **41,85** | **173,69** | **1291,91** | **0,56** | **58,14** | **209,32** | **2,52** | **461,09** | **923,29** | **242,67** | **11,10** |

|  |
| --- |
| **Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 | 0,01 | 0,07 | 26,00 | 0,05 | 88,00 | 50,00 | 3,50 | 0,10 |
| 173 | Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным | 200/5 | 9,15 | 8,30 | 45,03 | 291,50 | 0,42 | 0,96 | 0,02 | 0,06 | 10,08 | 139,60 | 93,06 | 3,14 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,42 | 3,15 | 10,08 | 82,08 | 0,03 | 0,47 | 0,12 | 0,00 | 99,90 | 96,30 | 27,63 | 0,99 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 338 | Фрукты свежие | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94,00 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 4,40 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **660** | **20,25** | **15,88** | **106,38** | **655,06** | **0,63** | **21,50** | **26,14** | **0,63** | **247,93** | **382,20** | **167,14** | **10,41** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше Обед** |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,96 | 6,08 | 3,65 | 70,70 | 0,04 | 8,25 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 33,92 | 16,04 | 0,74 |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 0,09 | 8,25 | 0,00 | 0,00 | 26,70 | 55,98 | 22,78 | 0,88 |
| 260 | Гуляш | 100 | 10,83 | 13,76 | 4,17 | 167,71 | 0,06 | 0,99 | 0,04 | 0,00 | 16,75 | 99,36 | 14,56 | 0,88 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,83 | 26,60 | 25,34 | 1,33 |
| 13.44 | Кисель абрикосовый | 200 | 0,13 | 0,04 | 19,47 | 78,76 | 0,01 | 12,00 | 2,40 | 0,00 | 17,00 | 14,00 | 6,00 | 0,20 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 141,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
|  | **Итого** | **925** | **27,21** | **29,00** | **117,40** | **826,53** | **0,42** | **29,49** | **2,44** | **0,78** | **111,33** | **337,36** | **120,97** | **6,60** |
|  | **ИТОГО за день** | **1585** | **47,46** | **44,87** | **223,78** | **1481,58** | **1,05** | **50,99** | **28,58** | **1,41** | **359,26** | **719,56** | **288,11** | **17,00** |

|  |
| --- |
| **Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 210 | Омлет натуральный | 200 | 16,93 | 24,00 | 4,40 | 300,67 | 0,15 | 0,37 | 408,16 | 0,05 | 143,44 | 317,18 | 22,96 | 3,73 |
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 190 | 0,57 | 0,19 | 14,44 | 62,04 | 0,01 | 76,00 | 93,14 | 0,00 | 10,45 | 2,85 | 2,85 | 0,48 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| ПР | Йогурт | 100 | 5,00 | 3,20 | 3,50 | 68,00 | 0,04 | 0,60 | 20,00 | 0,00 | 122,00 | 96,00 | 15,00 | 0,10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **565** | **27,14** | **35,32** | **54,14** | **648,18** | **0,31** | **76,97** | **561,30** | **0,67** | **296,24** | **493,33** | **65,76** | **6,10** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед** |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,40 | 4,60 | 10,30 | 88,00 | 0,03 | 32,45 | 0,00 | 0,00 | 37,37 | 27,61 | 15,16 | 0,51 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 0,23 | 5,83 | 0,00 | 0,00 | 42,68 | 88,10 | 35,58 | 2,10 |
| 54-12р-2020 | Рыба, запеченная с сыром и луком | 100 | 16,12 | 11,10 | 2,90 | 175,25 | 0,08 | 1,78 | 33,88 | 0,00 | 185,00 | 262,50 | 47,50 | 0,78 |
| 312 | Картофельное пюре | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 0,13 | 21,79 | 0,00 | 0,00 | 26,37 | 103,91 | 33,30 | 1,21 |
| 54-34гн-2020 | Чай фруктовый с яблоками | 200 | 0,12 | 0,02 | 11,16 | 45,30 | 0,00 | 6,05 | 0,66 | 0,00 | 0,52 | 8,33 | 4,77 | 0,94 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 141,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
|  | **Итого** | **925** | **33,51** | **27,74** | **111,70** | **842,97** | **0,62** | **67,90** | **34,54** | **0,78** | **317,99** | **597,95** | **172,56** | **8,11** |
|  | **ИТОГО за день** | **1490** | **60,65** | **63,05** | **165,84** | **1491,15** | **0,94** | **144,87** | **595,84** | **1,45** | **614,23** | **1091,2** | **238,32** | **14,21** |

|  |
| --- |
| **Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,00 | 0,01 | 0,14 | 52,00 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 4,25 | 4,78 | 20,70 | 142,75 | 0,09 | 0,83 | 33,00 | 0,00 | 163,00 | 136,88 | 26,68 | 0,65 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 180 | 4,14 | 3,96 | 11,25 | 96,48 | 0,04 | 0,61 | 15,53 | 0,00 | 128,70 | 117,00 | 30,87 | 0,99 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| ПР | Кондитерские изделия | 35 | 2,98 | 3,96 | 24,40 | 144,90 | 0,04 | 0,81 | 22,75 | 0,00 | 14,35 | 30,45 | 5,25 | 0,35 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **550** | **20,57** | **19,27** | **88,02** | **607,61** | **0,29** | **2,39** | **123,28** | **0,62** | **500,00** | **458,63** | **94,75** | **3,97** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед** |
| 62 | Салат из моркови с сахаром | 100 | 1,30 | 0,10 | 14,60 | 65,00 | 0,10 | 25,10 | 0,20 | 0,40 | 14,10 | 26,10 | 20,10 | 1,10 |
| 99 | Суп из овощей | 250 | 1,59 | 4,99 | 9,15 | 95,25 | 0,07 | 10,38 | 0,00 | 0,00 | 34,85 | 49,28 | 20,75 | 0,78 |
| 294 | Биточки | 100 | 16,70 | 12,60 | 16,83 | 247,52 | 0,08 | 0,18 | 33,40 | 0,00 | 56,60 | 135,96 | 21,74 | 1,58 |
| 321 | Капуста тушеная | 180 | 3,72 | 5,83 | 16,97 | 135,18 | 0,05 | 30,89 | 0,00 | 0,00 | 99,81 | 72,25 | 37,17 | 1,45 |
| 389 | Сок фруктовый или овощной | 180 | 0,54 | 0,36 | 29,34 | 122,76 | 0,04 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 36,00 | 21,60 | 16,20 | 0,72 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
|  | **Итого** | **885** | **28,97** | **24,67** | **123,50** | **840,18** | **0,46** | **70,15** | **33,60** | **0,92** | **262,81** | **395,29** | **145,61** | **7,80** |
|  | **ИТОГО за день** | **1435** | **49,54** | **43,94** | **211,52** | **1447,78** | **0,75** | **72,54** | **156,88** | **1,54** | **762,81** | **853,92** | **240,36** | **11,76** |

|  |
| --- |
| **Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным | 200/5 | 6,07 | 7,09 | 32,31 | 218,00 | 0,08 | 1,17 | 38,00 | 0,01 | 132,57 | 116,69 | 20,30 | 0,46 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 0,00 | 1,16 | 0,38 | 0,00 | 6,90 | 8,50 | 4,60 | 0,70 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 338 | Фрукты свежие | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94,00 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 4,40 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **680** | **11,81** | **15,82** | **90,41** | **557,38** | **0,25** | **22,33** | **78,38** | **0,63** | **191,82** | **224,49** | **67,85** | **7,36** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед** |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 1,65 | 4,12 | 7,29 | 72,90 | 0,05 | 6,86 | 0,00 | 0,00 | 28,33 | 41,61 | 18,39 | 1,31 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | 0,09 | 8,38 | 0,00 | 0,30 | 29,15 | 56,73 | 24,18 | 0,93 |
| 4.6. | Каша гречневая с птицей | 250 | 18,13 | 17,75 | 47,50 | 422,25 | 0,13 | 7,00 | 8,38 | 0,00 | 54,77 | 297,00 | 68,00 | 2,42 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,45 | 0,00 | 17,82 | 72,90 | 0,00 | 0,02 | 13,50 | 0,00 | 45,00 | 3,87 | 1,89 | 0,08 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 141,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **875** | **28,95** | **27,95** | **130,86** | **896,77** | **0,43** | **22,26** | **21,88** | **1,08** | **183,30** | **506,71** | **148,71** | **7,30** |
|  | **ИТОГО за день** | **1555** | **40,76** | **43,76** | **221,27** | **1454,14** | **0,68** | **44,59** | **100,26** | **1,71** | **375,12** | **731,20** | **216,56** | **14,66** |

|  |
| --- |
| **Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 173 | Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным | 200/5 | 8,55 | 8,30 | 45,95 | 292,50 | 0,36 | 0,96 | 0,04 | 0,06 | 40,10 | 213,86 | 55,50 | 1,40 |
| 13.40 | Напиток из шиповника с апельсином | 200 | 0,54 | 0,24 | 21,92 | 92,00 | 0,01 | 53,60 | 49,20 | 0,03 | 21,60 | 3,60 | 3,70 | 0,33 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 386 | Ряженка | 100 | 2,90 | 2,50 | 4,20 | 54,00 | 0,02 | 0,30 | 20,00 | 0,00 | 124,00 | 92,00 | 14,00 | 0,10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **585** | **20,03** | **16,15** | **103,74** | **643,98** | **0,51** | **54,97** | **108,24** | **0,69** | **335,65** | **458,76** | **103,40** | **3,76** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед** |
| 49 | Салат витаминный | 100 | 1,57 | 6,02 | 8,79 | 95,70 | 0,05 | 32,90 | 0,00 | 0,00 | 31,96 | 33,86 | 16,34 | 0,57 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | 0,06 | 15,78 | 0,00 | 0,00 | 49,25 | 49,00 | 22,13 | 0,83 |
| 9.179. | Мясо-крупяные шарики | 100 | 15,26 | 12,89 | 17,67 | 247,69 | 0,22 | 1,43 | 129,21 | 0,00 | 125,08 | 127,78 | 27,74 | 1,63 |
| 302 | Каша рассыпчатая рисовая | 180 | 4,33 | 5,19 | 45,04 | 244,26 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,37 | 93,49 | 30,55 | 0,62 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 0,00 | 0,04 | 0,30 | 0,00 | 4,50 | 7,20 | 3,80 | 0,70 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 141,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
|  | **Итого** | **925** | **29,83** | **30,03** | **132,17** | **925,66** | **0,53** | **50,15** | **129,51** | **0,78** | **243,21** | **418,83** | **136,81** | **6,92** |
|  | **ИТОГО за день** | **1510** | **49,86** | **46,18** | **235,91** | **1569,64** | **1,04** | **105,12** | **237,75** | **1,47** | **578,86** | **877,59** | **240,21** | **10,67** |

|  |
| --- |
| **Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным | 200/5 | 6,05 | 8,00 | 34,99 | 235,50 | 0,38 | 0,96 | 0,02 | 0,06 | 8,98 | 77,74 | 26,84 | 0,78 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 0,00 | 1,16 | 0,38 | 0,00 | 6,90 | 8,50 | 4,60 | 0,70 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 338 | Фрукты свежие | 160 | 0,64 | 0,64 | 15,68 | 75,20 | 0,05 | 16,00 | 0,00 | 0,00 | 25,60 | 17,60 | 14,40 | 3,52 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **640** | **11,63** | **16,57** | **89,17** | **556,08** | **0,54** | **18,12** | **40,40** | **0,68** | **61,83** | **181,14** | **70,79** | **6,80** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше Обед** |
| 50 | Икра из кабачков | 100 | 1,80 | 8,90 | 7,70 | 119,00 | 0,02 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 41,00 | 37,00 | 15,00 | 0,70 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 103,75 | 0,05 | 10,65 | 0,00 | 0,00 | 49,73 | 0,00 | 26,13 | 1,23 |
| 260 | Гуляш | 100 | 10,83 | 13,76 | 4,17 | 167,71 | 0,06 | 0,99 | 0,04 | 0,00 | 16,75 | 99,36 | 14,56 | 0,88 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,83 | 26,60 | 25,34 | 1,33 |
| 13.44 | Кисель абрикосовый | 200 | 0,13 | 0,04 | 19,47 | 78,76 | 0,01 | 12,00 | 2,40 | 0,00 | 17,00 | 14,00 | 6,00 | 0,20 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 141,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
|  | **Итого** | **925** | **27,88** | **34,03** | **120,27** | **892,83** | **0,36** | **30,64** | **2,44** | **0,78** | **156,36** | **284,46** | **123,28** | **6,91** |
|  | **ИТОГО за день** | **1565** | **39,51** | **50,59** | **209,44** | **1448,90** | **0,91** | **48,76** | **42,84** | **1,46** | **218,19** | **465,60** | **194,07** | **13,70** |

|  |
| --- |
| **Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 210 | Омлет натуральный | 200 | 16,93 | 24,00 | 4,40 | 300,67 | 0,15 | 0,37 | 408,16 | 0,05 | 143,44 | 317,18 | 22,96 | 3,73 |
| 13.38 | Чай с апельсином | 200 | 0,17 | 0,07 | 13,53 | 55,43 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 10,40 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| ПР | Йогурт | 100 | 5,00 | 3,20 | 3,50 | 68,00 | 0,04 | 0,60 | 20,00 | 0,00 | 122,00 | 96,00 | 15,00 | 0,10 |
| ПР | Кондитерские изделия | 10 | 0,85 | 1,13 | 6,97 | 41,40 | 0,01 | 0,23 | 6,50 | 0,00 | 4,10 | 8,70 | 1,50 | 0,10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **575** | **27,51** | **29,08** | **60,07** | **616,98** | **0,31** | **1,23** | **434,66** | **0,57** | **297,89** | **498,98** | **65,81** | **5,99** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед** |
| 1.68 | Салат из свежей капусты с огурцом, зеленым горошком | 100 | 0,70 | 4,90 | 11,90 | 94,50 | 0,04 | 8,79 | 0,00 | 0,00 | 19,40 | 30,71 | 18,21 | 1,05 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 1,78 | 5,03 | 12,70 | 103,25 | 0,04 | 9,88 | 0,00 | 0,00 | 35,88 | 33,58 | 14,18 | 0,58 |
| 54-14р-2020 | Тефтели рыбные | 100/60 | 13,22 | 12,88 | 18,80 | 244,00 | 0,12 | 2,30 | 1,00 | 0,00 | 330,74 | 32,56 | 102,10 | 195,80 |
| 312 | Картофельное пюре | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 0,13 | 21,79 | 0,00 | 0,00 | 26,37 | 103,91 | 33,30 | 1,21 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,45 | 0,00 | 17,82 | 72,90 | 0,00 | 0,02 | 13,50 | 0,00 | 45,00 | 3,87 | 1,89 | 0,08 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,35 | 0,55 | 26,57 | 129,25 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 12,65 | 47,85 | 18,15 | 1,10 |
|  | **Итого** | **960** | **26,14** | **29,51** | **129,61** | **889,07** | **0,48** | **42,78** | **14,50** | **0,72** | **482,29** | **307,78** | **204,28** | **201,19** |
|  | **ИТОГО за день** | **1535** | **53,65** | **58,58** | **189,68** | **1506,04** | **0,79** | **44,01** | **449,16** | **1,29** | **780,18** | **806,76** | **270,09** | **207,17** |

|  |
| --- |
| **Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 174 | Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным | 200/5 | 7,92 | 8,10 | 59,88 | 344,17 | 0,24 | 0,96 | 0,06 | 0,06 | 199,36 | 213,18 | 44,72 | 0,64 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,42 | 3,15 | 10,08 | 82,08 | 0,03 | 0,47 | 0,12 | 0,00 | 99,90 | 96,30 | 27,63 | 0,99 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 338 | Фрукты свежие | 160 | 0,64 | 0,64 | 15,68 | 75,20 | 0,05 | 16,00 | 0,00 | 0,00 | 25,60 | 17,60 | 14,40 | 3,52 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **610** | **16,54** | **12,57** | **117,31** | **652,93** | **0,43** | **17,43** | **0,18** | **0,58** | **342,81** | **401,38** | **111,70** | **6,93** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед** |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,75 | 6,02 | 2,35 | 66,60 | 0,03 | 4,69 | 0,00 | 0,00 | 22,32 | 39,53 | 13,19 | 0,57 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 0,23 | 5,83 | 0,00 | 0,00 | 42,68 | 88,10 | 35,58 | 2,10 |
| 294 | Котлеты | 100 | 16,70 | 12,60 | 16,83 | 247,52 | 0,08 | 0,18 | 33,40 | 0,00 | 56,60 | 135,96 | 21,74 | 1,58 |
| 143 | Рагу из овощей | 180 | 3,11 | 13,26 | 15,36 | 196,20 | 0,11 | 22,52 | 46,80 | 0,00 | 64,73 | 78,30 | 29,27 | 1,06 |
| 13.39 | Чай с сухофруктами | 200 | 0,37 | 0,09 | 12,18 | 51,00 | 0,00 | 20,03 | 24,50 | 0,00 | 13,00 | 3,53 | 2,13 | 0,41 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
|  | **Итого** | **905** | **31,54** | **38,03** | **99,87** | **884,04** | **0,57** | **53,25** | **104,70** | **0,52** | **220,78** | **435,52** | **131,56** | **7,89** |
|  | **ИТОГО за день** | **1515** | **48,08** | **50,59** | **217,18** | **1536,96** | **1,00** | **70,68** | **104,88** | **1,10** | **563,59** | **836,90** | **243,26** | **14,81** |

|  |
| --- |
| **Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 173 | Каша вязкая молочная из овсяныххлопьев "Геркулес" с маслом сливочным | 200/5 | 10,15 | 11,17 | 54,98 | 361,50 | 0,34 | 0,96 | 0,02 | 0,06 | 22,32 | 137,98 | 53,90 | 1,52 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 0,00 | 0,04 | 0,30 | 0,00 | 4,50 | 7,20 | 3,80 | 0,70 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| ПР | Напиток "Снежок" | 100 | 2,70 | 2,50 | 10,80 | 79,00 | 0,03 | 0,90 | 20,00 | 0,00 | 240,00 | 94,00 | 15,00 | 0,10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **585** | **21,09** | **18,78** | **103,95** | **672,78** | **0,49** | **2,01** | **59,32** | **0,66** | **416,77** | **388,48** | **102,90** | **4,25** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед** |
| 29 | Салат из сырых овощей | 100 | 1,09 | 6,04 | 3,78 | 73,90 | 0,03 | 13,21 | 0,00 | 0,00 | 25,43 | 35,63 | 18,84 | 0,66 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | 0,06 | 15,78 | 0,00 | 0,00 | 49,25 | 49,00 | 22,13 | 0,83 |
| 255 | Печень по-строгановски | 100 | 13,26 | 11,23 | 3,52 | 185,00 | 0,20 | 8,45 | 5782,0 | 0,00 | 33,24 | 239,32 | 17,47 | 5,00 |
| 302 | Каша рассыпчатая рисовая | 180 | 4,33 | 5,19 | 45,04 | 244,26 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,37 | 93,49 | 30,55 | 0,62 |
| 54-32хн-2020 | Компот из свежих яблок | 180 | 0,14 | 0,13 | 8,94 | 37,35 | 0,01 | 1,44 | 1,08 | 0,00 | 52,20 | 3,42 | 2,79 | 0,71 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 141,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
|  | **Итого** | **905** | **27,29** | **28,52** | **115,45** | **851,73** | **0,49** | **38,88** | **5783,0** | **0,78** | **192,54** | **528,36** | **128,03** | **10,39** |
|  | **ИТОГО за день** | **1490** | **48,38** | **47,30** | **219,40** | **1524,50** | **0,99** | **40,89** | **5842,4** | **1,44** | **609,31** | **916,84** | **230,93** | **14,63** |

|  |
| --- |
| **Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак** |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 54-2т-2020 | Запеканка из творога с морковью | 200 | 18,53 | 15,60 | 36,27 | 363,33 | 0,13 | 2,83 | 122,00 | 0,00 | 185,33 | 265,33 | 66,67 | 1,60 |
| ПР | Молоко сгущенное | 20 | 1,50 | 0,04 | 11,36 | 52,00 | 0,01 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 63,40 | 45,80 | 6,80 | 0,04 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 0,00 | 1,16 | 0,38 | 0,00 | 6,90 | 8,50 | 4,60 | 0,70 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| ПР | Йогурт | 100 | 5,00 | 3,20 | 3,50 | 68,00 | 0,04 | 0,60 | 20,00 | 0,00 | 122,00 | 96,00 | 15,00 | 0,10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **585** | **29,89** | **19,52** | **89,50** | **662,71** | **0,30** | **4,79** | **142,38** | **0,52** | **395,58** | **489,93** | **118,02** | **4,22** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед** |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,60 | 6,00 | 11,00 | 104,00 | 0,02 | 9,50 | 0,01 | 2,13 | 35,15 | 40,97 | 20,90 | 1,33 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,46 | 118,25 | 0,04 | 0,95 | 0,00 | 0,33 | 34,50 | 203,25 | 15,75 | 0,55 |
| 54-16м-2020 | Тефтели из птицы с рисом | 100/30 | 14,97 | 16,17 | 10,22 | 246,25 | 0,05 | 0,85 | 12,03 | 0,00 | 34,33 | 162,15 | 25,16 | 2,12 |
| 303 | Каша вязкая гречневая | 180 | 5,50 | 6,01 | 24,63 | 174,60 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,13 | 130,64 | 86,44 | 2,91 |
| 13.37 | Напиток витаминный | 180 | 0,41 | 0,14 | 18,45 | 76,77 | 0,01 | 46,80 | 85,59 | 0,00 | 9,63 | 2,67 | 2,61 | 0,42 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 |
| 44632 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,35 | 0,55 | 26,57 | 129,25 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 12,65 | 47,85 | 18,15 | 1,10 |
|  | **Итого** | **930** | **31,48** | **32,09** | **125,61** | **929,59** | **0,41** | **58,10** | **97,63** | **3,18** | **148,64** | **642,83** | **185,46** | **9,79** |
|  | **ИТОГО за день** | **1515** | **61,37** | **51,61** | **215,11** | **1592,30** | **0,70** | **62,88** | **240,01** | **3,70** | **544,22** | **1132,7** | **303,47** | **14,01** |