





День вторник

Неделя - первая

Возрастная категория - с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
71	60	Овощи свежие или консервированные	0,40	0,04	1,3	14	12	7	20	0,3	0,04	0,16	0,1	5		
70	45/45	Гуляш	11,13	9,20	9,99	154,00	21,60	15,30	159,00	1,24	0,00	0,06	2,60	0,90		
465	150	Рис или булгур отварной	3,70	5,80	34,50	208,00	7,50	22,00	59,00	0,60	0,00	0,03	0,65	0,00		
585	200	Компот	0,60	0,00	30,80	130,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,40	0,28	0,80		
	20	Хлеб ржаной	0,70	0,30	4,60	43,00	3,00	4,60	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00		
		<b>Итого</b>	<b>16,53</b>	<b>14,41</b>	<b>81,19</b>	<b>549,00</b>	<b>47,10</b>	<b>64,90</b>	<b>298,50</b>	<b>2,99</b>	<b>0,04</b>	<b>0,68</b>	<b>3,87</b>	<b>6,70</b>		

День - среда

Неделя - первая

Возрастная категория - с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
71	60	Овощи свежие или консервированные	0,40	0,04	1,3	14	12	7	20	0,3	0,04	0,16	0,1	5		
394	40/200	Жаркое по-домашнему	13,04	10	22,4	287	32	39,2	1,12	1,4	0,01	0,13	0,11	0		
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00		
	20	Хлеб ржаной	0,70	0,30	4,60	43,00	3,00	4,60	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00		
		<b>Итого</b>	<b>14,34</b>	<b>10,44</b>	<b>43,30</b>	<b>405,00</b>	<b>61,00</b>	<b>56,80</b>	<b>53,62</b>	<b>3,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,32</b>	<b>0,85</b>	<b>5,00</b>		

День - четверг  
 Неделя - первая  
 Возрастная категория - с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С		
71	60	Овощи свежие или консервированные	0,40	0,04	1,3	14	12	7	20	0,3	0,04	0,16	0,1	5		
70		Тертые														
422	50/50	Тертые	7,4	9,1	9,9	152	22	19,3	107	0,8	0	0,04	1,7	0,93		
463	150	Каша гречневая	8,60	7,00	42,00	267,00	24,00	120,00	201,00	4,50	0,00	0,20	2,50	0,00		
585	200	Компот	0,60	0,00	30,80	130,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,40	0,28	0,80		
	20	Хлеб ржаной	0,70	0,30	4,60	43,00	3,00	4,60	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00		
	100	Фрукты	0,40	0,00	11,30	46,00	23,80	90,80	24,00	4,80	0,00	0,06	0,06			
		Итого	17,70	16,44	88,60	606,00	64,00	166,90	388,50	6,45	0,04	0,83	4,82	6,73		



День- пятница  
Неделя - первая  
Возрастная категория - с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С		
71	60	Овощи свежие или консервированные	0,40	0,04	1,3	14	12	7	20	0,3	0,04	0,16	0,1	5		
Ф. б.	90	Шницель " Мечта лицеиста"	15,30	11,52	0,00	219,00	23,00	13,00	105,30	1,10	0,03	0,03	4,14	0,95		
255	150	Макаронны отварные	5,30	5,00	31,00	192,00	14,00	9,00	34,00	0,90	0,00	0,06	0,50	0,00		
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00		
	20	Хлеб ржаной	0,70	0,30	4,60	43,00	3,00	4,60	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00		
		<b>Итого</b>	<b>21,90</b>	<b>16,96</b>	<b>51,90</b>	<b>529,00</b>	<b>66,00</b>	<b>39,60</b>	<b>191,80</b>	<b>3,65</b>	<b>0,07</b>	<b>0,28</b>	<b>5,38</b>	<b>5,95</b>		

День - понедельник  
Неделя - вторая  
Возрастная категория - с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С		
71	60	Овощи свежие или консервированные	0,40	0,04	1,3	14	12	7	20	0,3	0,04	0,16	0,1	5		
к.р.	90	Палочки куриные	15,3	11,52	0	219	23	13	105,3	1,1	0,03	0,03	4,14	0,95		
465	150	Рис отварной	3,70	5,80	34,50	208,00	7,50	22,00	59,00	0,60	0,00	0,03	0,65	0,00		
	180	Сок или нектар фруктовый	0,49	0,00	30,24	77,00	3,00	0,00	29,16	0,40	0,00	0,04	0,00	6,50		
	20	Хлеб ржаной	0,70	0,30	4,60	43,00	3,00	4,60	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00		
		<b>Итого</b>	<b>20,59</b>	<b>17,66</b>	<b>70,64</b>	<b>561,00</b>	<b>48,50</b>	<b>46,60</b>	<b>237,96</b>	<b>2,85</b>	<b>0,07</b>	<b>0,29</b>	<b>5,13</b>	<b>12,45</b>		



День - вторник  
 Неделя - вторая  
 Возрастная категория - с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С		
71	60	Овощи свежие или консервированные	0,40	0,04	1,3	14	12	7	20	0,3	0,04	0,16	0,1	5		
к.р	45/45	Фигле окорочка, запеченный в соусе	10,60	10,44	2,77	146	19,9	16,6	43,2	0,1	0,01	0,04	0,3	6,6		
463	150	Каша гречневая	8,60	7,00	42,00	267,00	24,00	120,00	201,00	4,50	0,00	0,20	2,50	0,00		
591	200	Кисель или кисель из сока	0,00	0,00	26,80	106,00	12,00	6,00	2,00	0,20			0,02	1,80		
	20	Хлеб ржаной	0,70	0,30	4,60	43,00	3,00	4,60	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00		
		<b>Итого</b>	<b>20,30</b>	<b>17,78</b>	<b>77,47</b>	<b>576,00</b>	<b>70,90</b>	<b>154,20</b>	<b>290,70</b>	<b>5,55</b>	<b>0,05</b>	<b>0,43</b>	<b>3,16</b>	<b>13,40</b>		

День - среда  
 Неделя - вторая  
 Возрастная категория - с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	РР	С		
71	60	Овощи свежие или консервированные	0,40	0,04	1,3	14	12	7	20	0,3	0,04	0,16	0,1	5		
к.р	90	Котлета по-домашнему	12,60	12,60	7,20	193,00	10,80	12,60	98,10	0,54	0,02	0,02	1,80			
255	150	Макаронны отарные	5,30	5,00	31,00	192,00	14,00	9,00	34,00	0,90	0,00	0,06	0,50	0,00		
695	50	Ватрушка с творогом или запеканка из творога	7,40	4,00	24,30	198,00	40,80	10,00	70,00	0,50	0,02	0,05	0,56			
627	200	Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,00	14,00	6,00	8,00	0,90	0,00	0,00	0,40	0,00		
	20	Хлеб ржаной	0,70	0,30	4,60	43,00	3,00	4,60	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00		
		<b>Итого</b>	<b>26,60</b>	<b>22,04</b>	<b>83,40</b>	<b>701,00</b>	<b>94,60</b>	<b>49,20</b>	<b>254,60</b>	<b>3,59</b>	<b>0,08</b>	<b>0,32</b>	<b>3,60</b>	<b>5,00</b>		



День - четверг

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
71	60	Овощи свежие или консервированные	0,40	0,04	1,3	14	12	7	20	0,3	0,04	0,16	0,1	5		
449 к.р	40/200 190/5	Плов или пельмени отварные с маслом	14,70	17,50	27,80	324,00	22,10	13,80	104,00	1,10	0,01	0,04	2,30	0,40		
585	200	Компот	0,60	0,00	30,80	130,00	3,00	16,00	36,00	0,40	0,00	0,40	0,28	0,80		
	20	Хлеб пшеничный	0,70	0,30	4,60	43,00	3,00	4,60	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00		
		Итого	16,40	17,84	64,50	511,00	40,10	41,40	184,50	2,25	0,05	0,63	2,92	6,20		

День - пятница

Неделя - вторая

Возрастная категория - с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
71	60	Овощи свежие или консервированные	0,40	0,04	1,3	14	12	7	20	0,3	0,04	0,16	0,1	5		
472 к.р	90	Шарик мясные "Колобок"	12,00	12,60	9,20	198,00	22	19,3	107	0,8	0	0,04	1,7	0,93		
643	150	Картофельное пюре	3,10	5,10	26,20	147,00	42,00	32,00	90,00	1,20	0,00	0,15	1,50	25,00		
1024	200	Какао с молоком или кофейный напиток	5,90	6,75	9,91	122,00	253,00	30,00	190,00	0,12	0,04	0,08	0,21			
	20	Хлеб ржаной	0,70	0,30	4,60	43,00	3,00	4,60	24,50	0,45	0,00	0,03	0,24	0,00		
		Итого	22,10	24,79	51,21	524,00	332,00	92,90	431,50	2,87	0,08	0,46	3,75	30,93		