Возрастная категория 7-11лет

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|  | ж |  |  |  | с | Са |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 536/1  2010 | Сосиски отварные | 50 | 6,24 | 12 | 12,72 |  | 0,02 |  |  | 14,4 | 95,4 | 12 | 1,08 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 959/1  2005 | Чай с сахаром | 200 |  |  |  | 28 |  |  |  |  |  |  |  |
| 73/2005 | Помидоры свежие | 140 | 0,56 | 0,07 | 1,82 | 9,8 | 0,021 |  | 3,5 | 16,1 | 29,4 |  | 0,42 |
| 420л  2005 | Каша гречневая с говядиной | 150 | 7,46 | 5,61 | 20,78 | 230,45 | 0,28 | 0,045 | 12 | 150,6 | 218,4 | 52,7 | 2,6 |
| 172/2002 | Масло сливочное | 20 | 7,26 | 0,14 |  | 75,1 |  | 59 |  | 1 | 2 |  |  |
|  | итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 день |  | 24,16 | 18,3 | 48,68 | 412,95 | 0,321 | 59,045 | 15,5 | 182,1 | 245,2 | 64,7 | 4,1 |

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энегетическая  ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|  | ж |  |  |  | с | Са |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 694 2005 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 7,8 | 20,45 | 137,5 | 0,14 | 25,5 |  | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 859 2005 | сок (нектар)натуральный | 200 |  | 0,03 | 24 | 94 |  |  |  |  |  |  |  |
| 73/2005 | Помидоры свежие | 140 | 0,56 | 0,07 | 1,82 | 9,8 | 0,021 |  | 3,5 | 16,1 | 29,4 |  | 0,42 |
| 558 2005 | салат из моркови , зеленного горошка и капусты | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,6 | 0,11 |  | 11 |  | 59,95 | 20,8 | 0,68 |
| 172/2002 | Масло сливочное | 20 | 7,26 | 0,14 |  | 75,1 |  | 59 |  | 1 | 2 |  |  |
| 847 2005 | бананы | 100 | 1,5 |  | 21 | 95 | 0,04 |  | 10 | 8 | 28 |  | 0,02 |
|  | итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 день |  | 18 | 13,71 | 86,88 | 564,6 | 0,311 | 84,5 | 24,5 | 62,08 | 205,95 | 47,83 | 2,13 |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энегетическая  ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|  | ж |  |  |  | с | Са |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 244 2015 | плов рисовый с мясом | 50/50 | 9,59 | 22,94 | 39,33 | 368,68 |  | 0,01 | 0,36 | 8,38 |  |  |  |
|  | хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 859 2005 | сок (нектар) натуральный | 200 |  | 0,03 | 24 | 94 |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 2010 | винегрет | 60 | 1,35 | 6,18 | 3,06 | 54,96 | 0,06 |  | 10,25 |  | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
| 847 2005 | яблоко |  | 0,4 |  |  | 47 | 0,03 |  | 10 | 10 | 75,8 |  | 2,2 |
| 172/2002 | Масло сливочное | 20 | 7,26 | 0,14 |  | 75,1 |  | 59 |  | 1 | 2 |  |  |
|  | печенье |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 день |  | 24,16 | 18,3 | 48,68 | 380,68 |  | 0,001 | 0,36 | 182,1 | 245,2 | 64,7 | 4,1 |

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энегетическая  ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|  | ж |  |  |  | с | Са |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 637 2005 | птица отварная | 50 |  | 6.8 |  | 103.13 |  | 10 |  | 19.5 | 71.5 | 10 |  |
|  | хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 959/1  2005 | чай сладкий | 200 | 0.2 |  |  | 28 |  |  |  | 6 |  |  | 0.4 |
| 10 2010 | салат из зеленого горошка с раст.маслом | 100 | 2.98 | 5.19 | 6.25 | 83.6 | 0,11 |  | 11 |  | 59.95 | 20,8 | 0,68 |
| 187 2005 | суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной | 250 | 2.69 | 2.84 | 17 | 104.75 | 0,11 |  | 8.25 | 24.6 | 66.65 | 27 | 1.09 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 день |  | 8.51 | 15.31 | 36.61 | 389,08 | 0.22 | 10 | 19.25 | 50.1 | 198.1 | 57.8 | 2.17 |

**5день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энегетическая  ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|  | ж |  |  |  | с | Са |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 637 2005 | птица жаренная | 50 |  | 14.58 |  | 221 | 0.05 | 43 | 0.02 |  | 132.9 |  | 1.62 |
|  | хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 959/1  2005 | чай сладкий | 200 | 0.2 |  |  | 28 |  |  |  | 6 |  |  | 0.4 |
| 420 2005 | макароны отварные с маслом и говядиной | 150 | 5.52 | 14.52 | 26.45 | 168.45 | 0,08 | 28 |  | 6.48 | 9.56 |  | 1.48 |
| 859 2005 | сок (нектар) натуральный | 200 | 0.03 | 24 | 94 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 день |  | 8.39 | 53.58 | 133.81 | 487.05 | 0.13 | 71 | 0.02 | 12.48 | 142.46 |  | 3.5 |

**6день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энегетическая  ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|  | ж |  |  |  | с | Са |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 187 2005 | борщ из капусты и говядиной | 250/50 | 6.05 |  |  | 113.25 | 0.072 |  |  | 45.3 | 82.58 |  | 1.53 |
|  | хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 859 2005 | сок (нектар) натуральный | 200 |  | 0,03 | 24 | 94 |  |  |  |  |  |  |  |
| 637 2005 | птица жаренная | 50 |  | 14.58 |  | 221 | 0,05 | 43 | 0.02 |  | 132.9 |  | 1,62 |
| 172/2002 | масло сливочное | 20 | 7.26 | 0.14 |  | 75.1 |  | 59 |  | 1 | 2 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | печенье |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 день |  | 15,95 | 15,23 | 37.36 | 572.95 | 0.122 | 102 | 0,02 | 46.3 | 217.48 |  | 3.15 |

\*

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энегетическая  ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|  | ж |  |  |  | с | Са |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 420 2005 | каша пшеничная с маслом и говядиной | 50/50 | 4.95 | 3.28 | 26.45 | 160.28 | 0,11 | 0,02 |  | 1,22 | 121 | 0,03 | 2,43 |
|  | хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 959/1  2005 | чай сладкий | 200 | 0,2 |  |  | 28 |  |  |  | 6 |  |  | 0,04 |
| 424 2005 | яйца отварное | 1 шт |  | 4,6 |  | 63 | 0,03 |  |  | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 172/2002 | масло сливочное | 20 | 7.26 | 0.14 |  | 75.1 |  | 59 |  | 1 | 2 |  |  |
| 847 2005 | банан | 100 | 1,5 |  | 21 | 95 | 0,04 |  | 10 | 8 | 28 |  | 0,02 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**8день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энегетическая  ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|  | ж |  |  |  | с | Са |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 390 2005 | каша молочная из манной крупы с маслом и говядиной | 250/50 | 6.05 | 7,02 |  | 118,98 | 0,08 | 36,72 | 1,09 | 144,13 |  | 17,64 |  |
|  | хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 959/1  2005 | чай сладкий | 200 | 0,2 |  |  | 28 |  |  |  | 6 |  |  | 0,04 |
| 637 2005 | птица отварная | 50 |  | 6,8 |  | 103,13 |  | 10 |  | 19,5 | 71,5 | 10 |  |
| 200 2005 | суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |  |  | 8,33 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
| 847 2005 | яблоко | 100 |  |  | 9,8 | 44 | 0,06 |  |  | 38 | 17 | 11 | 0,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 день |  | 8,33 | 19,58 | 39,49 | 498,46 | 0,14 | 46,72 | 9,42 | 245,71 | 175,68 | 73,94 | 1,47 |

**9день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энегетическая  ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|  | ж |  |  |  | с | Са |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 420 2005 | макароны отварные с говядиной | 70/40 | 6,45 | 7,27 | 19,6 | 201,26 | 0,08 | 21,01 |  | 26,81 | 111,92 | 24,81 | 2,01 |
|  | хлеб ржаной | 40 |  | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 2005 | чай сладкий | 200 | 0,2 |  |  | 28 |  |  |  | 6 |  |  | 0,04 |
| 847 2005 | банан | 100 | 1,5 |  | 21 | 95 | 0,04 |  | 10 | 8 | 28 |  | 0,02 |
| 424 2005 | яйцо отварная | 1шт |  | 4,6 |  | 63 | 0,03 |  |  | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 847 2005 | яблоко | 1шт |  |  | 9,8 | 44 | 0,06 |  |  | 38 | 17 | 11 | 0,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 день |  | 8,15 | 7,35 | 63,76 | 500,86 | 0,21 | 21,01 | 10 | 100,81 | 233,76 | 40,61 | 3,47 |

**10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энегетическая  ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|  | ж |  |  |  | с | Са |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 536/1 2010 | сосиска отварная | 50 | 6,24 | 12,72 | 0,02 | 14,4 | 95,4 |  |  | 12 | 1,08 |  |  |
|  | хлеб ржаной | 40 |  | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 859 2005 | сок (нектар) натуральный | 200 |  | 0,03 | 24 | 94 |  |  |  |  |  |  |  |
| 847 2005 | банан | 100 | 1,5 |  | 21 | 95 | 0,04 |  | 10 | 8 | 28 |  | 0,02 |
| 420л  2005 | каша гречневая с говядиной | 50/50 | 7,46 | 5,61 | 20,78 | 230,45 | 0,28 | 0,045 | 12 | 150,6 | 218,4 | 52,7 | 2,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 день |  | 8,15 | 7,35 | 63,76 | 500,86 | 0,21 | 21,01 | 10 | 100,81 | 233,76 | 40,61 | 3,47 |