

ИИ Восточн.Э.Р. 

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ рец	наименование блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества				Витамины			
	ЗАВТРАК		белки	жиры	углев	к/кал	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
305	Омлет натуральный	116	10	9	13	236	82.4	133	13.8	2.05	0.06	0.3	246	0
	Овощи	70	1	3	8	49	14.98	16.98	3.05	0.27	0.01	10.25	0	0
15	Сыр тв.	15	3	4	0	51	136	100	7	20	0.01	0.14	52	0.1
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9.6	36.3	8.57	1.06	0.04	0	0	0.3
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9.1	0.42	12.2	0.42	0.05	0	0	0.01
378	Чай с молоком	215	2	1	14	86	14	18	10	0.4	0.02	0.6	0	0
338	Фрукты	100	0	0	16	47	16	11	9	2.2	0.02	10	0	0
	Итого	573	20	17	73	586	282.08	315.7	63.62	26.4	0.21	21.29	298	0.41

ВТОРНИК

1 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества					Витамины		
	ЗАВТРАК	блюда	белки	жиры	углев	к/кал	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
396	Печень по-строгонов	100	8	7	19	219	84.2	92	12	1	0.1	0	105	0.4
	Овощи	70	1	0	8	15	13.5	90	36	0.6	0.01	0	0	0
309	Макароны отварн	150	3	3	17	108	19.3	0.8	19.4	1.1	0.08	0	0	0.7
14	Масло сливочное	10	0	5	0	61	2.4	3	0	0.02	0	0	40	0.1
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9.6	36.3	8.57	1.06	0.04	0	0	0.3
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9.1	0.42	12.2	0.42	0.05	0	0	0.01
663	Какао с молоком	200	1	2	12	65	12.2	76	12	0.56	0	1.3	0.01	0
	Итого	597	17	17	78	585	150.3	298.52	176.7	6.8	0.28	1.3	145.01	1.51

Возрастная категория

СРЕДА
от 7 до 11 лет

1 НЕДЕЛЯ

№ рец	Наименование блюда	Выход бл	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества				Витамины			
	ЗАВТРАК		белки	жиры	углев	к/кал	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
268	Биточек паровой.в соусе	100	9	10	11	234	92.2	138	27.3	2.1	0.05	0.46	15.06	0
171	каша рас.рисовая	150	5	7	33	210	12.5	63.8	20.7	0.46	0.03	0	32.6	0.1
	Салат витаминный	70	1	0	3	18	24.97	22.6	12	0.36	0.02	13.67	0	0
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9.1	0.42	12.2	0.42	0.05	0	0	0.01
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9.6	36.3	8.57	1.06	0.04	0	0	0.3
376	Чай с сахаром	200	0	0	3	9	13.6	22.13	11.73	2.13	0	0.27	0.41	0
	Итого	577	19	17	72	588	161.97	283.25	92.5	6.53	0.19	14.4	48.07	0.41

Четверг 1 неделя
 Возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход бл	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
	ЗАВТРАК													
234	Рыба тушеная с овощ.	130	10	13	9	231	185	26.5	26.4	1.32	26.4	0.8	97.9	0.3
312	Картофельное пюре	150	3	4	23	141	36.97	86.59	27.75	1	0.13	18.16	22.5	0
	Овощи	70	1	2	8	57	11.2	20.8	16	0.72	0.002	13.9	0	0
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9.6	36.3	8.57	1.06	0.04	0	0	0.3
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9.1	0.42	12.2	0.42	0.05	0	0	0.01
376	Сок фруктовый	200	0	0	22	62	14	14	8	2.8	0.02	4	3	0
	Итого	607	18	19	84	608	265.87	170.61	98.92	7.32	26.642	36.86	123.4	0.61

Возрастная категория

ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ
от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход бл	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
	ЗАВТРАК													
182	Каша молочная с масл.	230	13	12	28	337	149	234	70.8	1.73	0.18	0.96	84.8	0
14	Масло сливочное	10	0	5	0	61	2.4	3	0	0.02	0	0	40	0.1
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9.6	36.3	8.57	1.06	0.04	0	0	0.3
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9.1	0.42	12.2	0.42	0.05	0	0	0.01
376	Чай с сахаром	200	0	0	11	3	13.6	22.13	11.73	2.13	0	0.27	0.41	0
338	Фрукты	100	0	0	16	56	16	11	9	2.2	0.02	10	0	0
	Итого	597	17	17	77	574	199.7	306.85	112.3	7.56	0.29	11.23	125.21	0.41

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход бл	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества				Витамины			
	ЗАВТРАК		белки	жиры	углев	к/кал	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
305	Омлет натуральный	116	8	5	12	218	82.4	183	13.8	2.05	0.06	0.3	246	0
309	макароны отварн	150	3	4	19	114	19.3	0.8	19.4	1.1	0.08	0	18.3	0
31	Овощи	70	1	3	8	39	14.98	16.98	3.05	0.27	0.01	10.25	0	0
14	Масло сливочное	10	0	5	0	61	2.4	3	0	0.02	0	0	40	0.1
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9.1	0.42	12.2	0.42	0.05	0	0	0.01
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9.6	36.3	8.57	1.06	0.04	0	0	0.3
378	Чай с молоком	215	2	1	17	38	16	18	10	0.4	0.02	0.6	0	0
	ИТОГО	618	18	18	78	587	153.78	258.5	67.02	5.32	0.26	11.15	304.3	0.41

ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход бл	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
	ЗАВТРАК													
222	Запеканка из творога	150	12	15	14	208	133	183	33.1	0.96	0.09	0.3	122.6	0.1
	Кондитерское изд.	50	3	3	12	124	88.4	105.5	27.3	0.44	0.054	1.32	32.7	0
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9.6	36.3	8.57	1.06	0.04	0	0	0.3
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9.1	0.42	12.2	0.42	0.05	0	0	0.01
376	Сок фруктовый	200	0	0	16	85	14	14	8	2.8	0.02	4	0	0.3
338	Фрукты	100	0	0	16	56	16	11	9	2.2	0.02	10	0	0
	ИТОГО	557	19	18	80	590	270.1	350.22	98.17	7.88	0.274	15.62	155.3	0.71

СРЕДА

2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход бл	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества				Витамины			
	ЗАВТРАК		белки	жиры	углев	к/кал	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
290	Птица тушеная	130	9	10	9	239	60.04	134	28	1.2	0.08	0.7	81.1	0
171	Каша пшеничная	150	6	7	33	211	13.8	66	23.8	0.58	0.07	0	26.4	0
	Овощи	70	0	0	3	15	14.98	16.98	3.05	0.27	0.01	10.25	0	0
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9.6	36.3	8.57	1.06	0.04	0	0	0.3
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9.1	0.42	12.2	0.42	0.05	0	0	0.01
376	Чай с сахаром	200	0	0	9	3	13.6	22.13	11.73	2.13	0	0.27	0.41	0
	Итого	607	19	17	76	585	121.12	275.83	87.35	5.66	0.25	11.22	107.91	0.31

ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества				Витамины			
	ЗАВТРАК		белки	жиры	углев	к/кал	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
235	Шницель рыбн.нат.	100	11	9	14	197	101.8	154.8	10.4	3.42	0.13	8.6	102	0.2
312	Картофельное пюре	150	3	4	22	185	36.97	86.59	27.75	1	0.13	18.16	22.5	0
53	Салат из свеклы	70	2	2	3	18	28.3	41.46	18.4	1.31	0.05	6.9	0	0
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9.1	0.42	12.2	0.42	0.05	0	0	0.01
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9.6	36.3	8.57	1.06	0.04	0	0	0.3
14	Масло сливочное	10	0	5	0	61	2.4	3	0	0.02	0	0	40	0.1
376	Чай с сахаром	200	0	0	9	3	13.6	22.13	11.73	2.13	0	0.27	0.41	0
	ИТОГО	587	20	20	70	581	201.77	344.7	89.05	9.36	0.4	33.93	164.91	0.61

Возрастная категория

ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ
от 7 до 11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход бл	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества				Витамины			
	ЗАВТРАК		белки	жиры	углев	к/кал	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
182	Каша молочная с масл.	230	10	12	26	288	149	234	70.8	1.73	0.18	0.96	78.8	0
15	Сыр тв.	20	3	4	0	51	176	100	7	20	0.01	0.14	52	0.1
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9.1	0.42	12.2	0.42	0.05	0	0	0.01
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9.6	36.3	8.57	1.06	0.04	0	0	0.3
376	Сок фруктовый	200	0	0	20	88	14	14	8	2.8	0.02	4	0	0.3
338	Фрукты	100	0	0	14	42	16	11	9	2.2	0.02	10	0	0
	ИТОГО	607	17	16	82	586	357.7	384.72	106.57	26.01	0.3	5.1	130.8	0.71
			белки	жиры	углев	к/кал	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		190	180	800	5880	1483	2230	945.8	148.8	2.2	121	1641	5.6
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		19	19	80	588	148.3	223	94.58	14.88	0.22	12.1	164.1	0.56