

7-11лет 2 смена (льготная категория)

Неделя 1

День 1

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
70/2015	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,10	8,90	22,84	158,00	3,75	24,37	22,94	1,72
54-10м-2020/2021	Капуста тушеная с мясом	240	15,40	14,50	41,10	371,00	73,16	268,00	36,15	1,56
11.17/2010	Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,21	10,24	54,57	150,00	9,09	2,55	0,46
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
	Итого обед:	760	24,85	24,23	101,56	720,17	229,91	331,06	94,64	5,76
Полдник										
п/ф	Сырники из творога 1шт	50	10,01	7,82	6,38	137,50	0,90	52,03	5,77	0,22
62/2017	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,47	81,70	2,70	14,65	20,52	0,39
420/2016	Чай с сахаром.	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	70,00
	Итого полдник:	350	11,24	7,91	27,83	259,1	3,67	70,445	29,37	70,61
	Всего:	1110,00	36,09	32,14	129,39	979,27	233,58	401,51	124,01	76,37
День 2										

День 2

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
47/2015	Салат из квашенной капусты	60	0,96	3,06	1,95	40,61	15,18	25,19	8,62	0,34
54-18с/2022	Свекольник со сметаной	200	1,28	9,30	7,36	125,80	9,02	136,89	16,26	0,83
338/2016	Шницель рубленый куриный	100	18,34	10,50	13,60	159,65	0,00	112,50	66,81	1,41
200/2016	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,72	1,20	39,42	205,20	0,00	25,47	73,29	2,05
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82
	Итого обед:	780	33,1	24,7	110,4	743,8	50,2	337,4	207,3	7,6
Полдник										
54-2о/7-11Л	Омлет с горошком зеленым	100	6,53	7,14	3,20	102,33	5,35	66,66	12,66	8,73
13/2016	Масло сливочное.	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,28
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
423/2016	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	10,10	41,26	1,67	5,37	3,56	70,40
	Итого полдник:	330	8,17	14,55	23,27	256,69	7,02	79,03	22,87	79,79
	Всего:	1110	41,236304	39,2916	133,62526	1000,478	57,2225	416,385	230,15	87,3548

День 3										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
8.9/2011	Икра свекольная	60	0,99	2,05	6,02	89,56	7,25	19,28	13,18	0,79
159/2016	Щи зеленые	200	1,03	2,15	23,05	115,86	9,80	135,28	21,81	0,45
255/2015	Печень по-строгановски	100	13,97	16,89	18,95	205,23	26,51	169,58	16,73	5,28
341/2016	Каша гречневая	150	6,32	4,13	28,57	176,44	0,00	11,83	100,09	3,37
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
457/2016	Компот из ягод	200	0,20	0,08	8,45	36,73	40,00	7,41	6,20	0,28
	Итого обед:	770	26,86	25,86	111,40	752,62	83,56	359,18	182,61	11,83
Полдник										
366/2022	Каша пшеничная молочная с курагой	150	2,87	3,02	17,18	107,89	0,40	29,57	25,27	11,00
16/2016	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	88,00	3,50	0,00
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
418/2016	Кофейный напиток с молоком	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	144,94	33,52	20,00
	Итого полдник:	380	11,55	9,83	42,62	308,31	1,77	267,11	68,89	31,38
	Всего:	1150,00	38,41	35,70	154,02	1060,93	85,33	626,29	251,50	43,21
День 4										
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
70/2015	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,66	0,06	0,96	9,60	6,00	8,40	12,00	0,54
122/2016	Рассольник ленинградский	200	1,01	6,06	12,71	95,66	10,50	58,90	9,76	0,41
504/2016	Пельмени со сметаной 150/5	155	18,91	18,90	46,90	429,58	0,69	289,69	27,56	2,06
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
451/2016	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,08	0,08	8,95	37,33	2,00	3,41	1,80	0,46
	Итого обед:	685	25,67	25,78	99,22	718,37	19,19	379,50	81,42	5,58
Полдник										
п/ф	Оладьи с повидлом 2шт (70/10)	80	5,81	9,36	30,83	307,90	0,49	10,70	39,32	1,80
403/2016	Фрукт свежий	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	77,44
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	70,00
	Итого полдник:	380	6,16	9,71	49,43	389,16	11,03	33,91	53,88	149,24
	Всего:	1065,00	31,84	35,49	148,65	1107,53	30,22	413,41	135,30	154,82

День 5

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
70/2015	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36
82/2015	Борщ с капустой и картофелем	200	1,31	4,86	8,67	106,06	14,48	27,49	15,19	0,72
471/2022	Фишболы 60/30	90	12,03	8,50	10,80	158,90	1,96	265,89	34,85	1,00
305/2015	Рис припущенный	150	3,66	9,20	38,50	229,58	0,00	15,56	26,66	0,61
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82
	Итого обед:	760	22,59	23,18	103,68	697,47	45,44	356,75	121,70	5,17
Полдник										
1029/2022	Булочка "Веснушка"	100	5,49	3,49	51,01	254,47	0,00	9,16	8,00	0,62
420/2016	Чай с сахаром.	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	70,00
403/2016	Фрукты свежие	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	19,45	11,48	77,44
	Итого полдник:	400	5,842	3,842	69,614	335,73	10,54	32,37	22,56	148,06
	Всего:	1160	28,4317	27,0235	173,29892	1033,2	55,98	389,12	144,26	153,23

Неделя 2

День 6

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
70/2015	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,66	0,06	0,96	9,60	6,00	8,40	12,00	0,54
157/2016	Щи из свежей капусты	200	1,13	6,48	18,86	112,50	17,12	24,15	11,43	0,43
504/2016	Пельмени со сметаной 150/5	155	18,91	18,90	46,90	429,58	0,69	289,69	27,56	2,06
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82
	Итого обед:	685	26,47	26,12	114,75	764,21	49,81	359,55	93,29	5,96
Полдник										
262/2016	Каша манная молочная	150	5,43	4,86	26,86	173,69	1,27	124,62	18,27	0,38
13/2016	Масло сливочное.	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,28
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38
420/2016	Чай с сахаром.	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	70,00
	Итого полдник:	380	7,03	12,27	46,81	326,69	1,34	135,385	28	71,04
	Всего:	1065	33,502132	38,39	161,556	1090,9	51,15	494,935	121,29	77

День 7

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
8.9/2011	Икра свекольная	60	0,99	2,05	6,02	89,56	7,25	19,28	13,18	0,79
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,10	8,90	18,90	158,00	3,75	24,37	22,94	1,72
318/363/2016	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным 70/30	100	13,63	5,02	13,04	150,60	1,19	286,96	51,90	1,36
341/2016	Каша гречневая	150	6,32	8,80	28,57	176,44	0,00	11,83	100,09	3,37
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
11.17/2010	Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,21	10,24	54,57	150,00	9,09	2,55	0,46
	Итого обед:	770	29,90	25,55	103,14	757,97	162,19	367,33	215,26	9,36
Полдник										
253/Г	Омлет натуральный	60	6,07	7,24	1,14	94,07	0,23	46,49	7,92	1,15
18/2016	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	3,45	4,95	0,29
п/ф	Блин с повидлом 65/10	75	5,16	7,23	23,63	141,33	0,00	11,18	5,84	0,55
420/2016	Чай с сахаром.	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	70,00
	Итого полдник:	350	12,37	14,59	42,13	310,55	0,3	64,885	21,79	71,99
	Всего:	1120	42,2735	40,1359	145,2657	1068,519	162,49	432,215	237,05	81,35
День 8										

День 8

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
60/2022	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,93	2,05	3,71	37,61	22,62	25,37	8,95	0,33
54-18с/2022	Свекольник со сметаной	200	1,28	9,30	7,36	168,00	9,02	136,89	16,26	0,83
311/2016	Гуляш из мяса птицы 50/50	100	12,33	6,80	11,50	172,59	1,20	143,23	45,71	0,83
339/2016	Изделия макаронные отварные (спагетти)	150	5,72	5,20	48,52	182,52	0,00	10,98	8,39	0,84
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
457/2016	Компот из ягод	200	0,20	0,08	8,45	36,73	40,00	7,41	6,20	0,28
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого обед:	880	25,88	24,51	119,04	790,65	82,84	358,98	124,81	7,42
Полдник										
1029/2022	Булочка "Веснушка"	100	5,49	3,49	51,01	254,47	0,00	9,16	8,00	0,62
11.17/2010	Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,21	10,24	54,57	150,00	9,09	2,55	0,46
403/2016	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
	Итого полдник:	400	6,4	4,1	71,049	356,04	160	34,25	19,55	3,28
	Всего:	1280	32,276704	28,6104	190,09146	1146,688	242,84	393,23	144,36	10,7

День 9

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
54-163-2020/2021	Винегрет с растительным маслом	60	0,77	6,60	4,51	40,58	8,90	14,16	11,68	0,48
150/2016	Суп рыбный	200	7,70	7,30	8,49	135,25	6,50	268,52	34,42	0,75
617/2022	Тефтели из курицы	100	16,36	8,20	14,38	162,57	1,00	15,24	60,51	1,37
200/2016	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,72	1,20	39,42	205,20	0,00	25,47	73,29	2,05
451/2016	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,08	0,08	8,95	37,33	2,00	3,41	1,80	0,46
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90
	Итого обед:	770	35,99	23,94	102,1	709,7	18,4	342,6	206,3	6,77
Полдник										

День 10

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Обед										
59/2016	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,05	6,12	28,48	2,70	14,65	20,52	0,39
133/2016	Суп картофельный с рисом и мясом	200	11,89	10,30	18,52	195,25	4,12	98,65	14,26	0,56
891/2022	Вареники с картофелем	150	4,73	12,58	30,08	272,58	10,40	198,25	18,06	1,02
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82
	Итого обед:	680	23,0929	23,614	102,7515	708,836	43,22	348,86	95,14	4,9
Полдник										
п/ф	Сырники из творога 1шт	50	10,01	7,82	6,38	137,50	0,90	52,03	5,77	0,22
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,10	30,70	3,40	0,02
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,07	3,77	3,08	70,00
	Итого полдник:	260	10,73	8,67	21,91	210,2	1,07	86,495	12,25	70,24
	Всего:	940	33,8229	32,284	124,6615	919,036	44,29	435,355	107,39	75,14
	ВСЕГО за 10 дней:	11110	363,85	343,11	1503,80	10412,18	981,62	4525,41	1723,83	837,15
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1111	36,39	34,31	150,38	1041,22	98,16	452,54	172,38	83,72