

|  |
| --- |
| **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 |
| 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 |
| 54-16к-2020 | Каша "Дружба" | 200 | 5,00 | 6,90 | 23,90 | 178,00 | 0,07 | 0,53 | 33,25 | 0,00 | 115,00 | 123,00 | 27,00 | 0,50 |
| 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 | Кондитерские изделия | 40 | 3,40 | 4,52 | 27,88 | 165,60 | 0,04 | 0,92 | 26,00 | 0,00 | 16,40 | 34,80 | 6,00 | 0,40 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **500** | **14,51** | **14,89** | **82,85** | **523,98** | **0,20** | **2,68** | **85,63** | **0,44** | **240,20** | **274,00** | **60,40** | **3,08** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет) Обед** |
| 9.127 | Морковь свежая | 60 | 0,78 | 0,06 | 4,32 | 20,40 | 0,06 | 15,06 | 0,12 | 0,24 | 7,86 | 15,66 | 12,06 | 0,66 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 |  | 3,94 | 8,75 | 83,00 | 0,04 | 8,52 | 0,00 | 0,00 | 39,78 | 0,00 | 20,90 | 0,98 |
| 294 | Биточки рубленые из птицы с соусом | 100 | 11,20 | 16,85 | 12,34 | 249,28 | 0,08 | 1,61 | 35,98 | 0,00 | 42,84 | 85,89 | 16,54 | 1,18 |
| 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 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов54-1хн-2020 | 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** | **755** | **21,69** | **26,53** | **95,36** | **722,81** | **0,41** | **25,21** | **49,60** | **0,83** | **161,28** | **285,04** | **147,67** | **7,01** |
|  | **ИТОГО за день** | **1255** | **36,20** | **41,42** | **178,21** | **1246,79** | **0,61** | **27,89** | **135,23** | **1,27** | **401,48** | **559,04** | **208,07** | **10,09** |

|  |
| --- |
| **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 |
| 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 |
| 209 | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 100,00 | 0,00 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| 173 | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8,78 | 9,67 | 39,10 | 278,70 | 0,20 | 0,94 | 34,43 | 0,05 | 153,54 | 256,81 | 70,25 | 2,03 |
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 200 | 0,60 | 0,20 | 15,20 | 65,30 | 0,01 | 80,00 | 98,04 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 3,00 | 0,50 |
| 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** | **500** | **18,03** | **22,24** | **79,08** | **589,48** | **0,33** | **80,94** | **272,47** | **0,54** | **202,84** | **397,31** | **97,35** | **4,93** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Среда - 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 |
| 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 | 15,28 | 244,00 | 0,12 | 2,30 | 1,00 | 0,00 | 330,74 | 32,56 | 102,10 | 195,80 |
| 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** | **835** | **23,72** | **24,57** | **101,98** | **761,48** | **0,32** | **29,71** | **1,30** | **0,59** | **409,02** | **231,85** | **176,05** | **199,47** |
|  | **ИТОГО за день** | **1335** | **41,75** | **46,81** | **181,06** | **1350,96** | **0,65** | **110,65** | **273,77** | **1,13** | **611,86** | **629,16** | **273,40** | **204,40** |

|  |
| --- |
| **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 |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200 | 5,92 | 7,00 | 31,50 | 213,38 | 0,08 | 1,14 | 37,55 | 0,05 | 129,29 | 113,81 | 19,79 | 0,45 |
| 54-22гн-2020 | Какао с молоком сгущенным | 180 | 3,15 | 2,97 | 20,07 | 120,06 | 0,02 | 0,14 | 9,71 | 0,00 | 96,30 | 85,68 | 23,40 | 0,81 |
| 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 | 180 | 1,44 | 0,36 | 13,50 | 68,40 | 0,11 | 68,40 | 0,00 | 0,36 | 63,00 | 30,60 | 19,80 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **610** | **14,00** | **10,85** | **89,44** | **518,32** | **0,29** | **69,68** | **47,26** | **0,80** | **302,49** | **287,79** | **82,29** | **2,64** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Четверг - 1 (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 |
| 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 |
| 279 | Тефтели с соусом | 110 | 14,13 | 22,54 | 14,16 | 300,51 | 0,09 | 1,24 | 36,51 | 0,00 | 41,78 | 139,63 | 23,11 | 1,25 |
| 199 | Пюре из гороха | 150 | 13,16 | 5,00 | 33,83 | 231,65 | 0,48 | 0,00 | 20,00 | 0,05 | 91,01 | 205,30 | 59,64 | 4,53 |
| 54-32хн-2020 | Компот из свежих яблок 54- 32хн-2020 | 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 | 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** | **34,47** | **35,89** | **101,47** | **855,44** | **0,74** | **21,00** | **57,60** | **1,92** | **262,83** | **482,88** | **140,03** | **9,63** |
|  | **ИТОГО за день** | **1375** | **48,47** | **46,75** | **190,91** | **1373,76** | **1,04** | **90,68** | **104,86** | **2,72** | **565,32** | **770,67** | **222,33** | **12,27** |

|  |
| --- |
| **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) | 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 | 200 | 8,69 | 8,07 | 42,78 | 278,58 | 0,40 | 0,91 | 20,00 | 0,06 | 9,64 | 132,70 | 88,41 | 2,98 |
| 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 | Кондитерские изделия | 40 | 3,40 | 4,52 | 27,88 | 165,60 | 0,04 | 0,92 | 26,00 | 0,00 | 16,40 | 34,80 | 6,00 | 0,40 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **500** | **18,10** | **16,06** | **101,53** | **623,46** | **0,53** | **1,95** | **72,30** | **0,50** | **132,44** | **282,40** | **121,01** | **5,56** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет) Обед** |
| 25 | Салат "Степной" | 60 | 0,90 | 3,06 | 5,30 | 43,00 | 0,02 | 4,74 | 0,00 | 0,00 | 14,09 | 25,35 | 9,80 | 0,43 |
| 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 |
| 143 | Овощное рагу с мясом | 240 | 14,51 | 15,90 | 15,20 | 298,31 | 0,08 | 9,98 | 35,71 | 0,67 | 27,53 | 71,98 | 32,41 | 1,32 |
| 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 | 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** | **22,78** | **22,26** | **95,42** | **710,40** | **0,29** | **19,08** | **35,71** | **1,52** | **122,57** | **352,28** | **95,26** | **4,59** |
|  | **ИТОГО за день** | **1245** | **40,88** | **38,32** | **196,95** | **1333,86** | **0,82** | **21,03** | **108,01** | **2,02** | **255,01** | **634,68** | **216,27** | **10,16** |

|  |
| --- |
| **Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 ле 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 |
| 174 | Каша вязкая молочная из риса | 200 | 7,72 | 8,00 | 58,39 | 336,39 | 0,23 | 0,94 | 20,00 | 0,06 | 194,41 | 207,89 | 43,60 | 0,62 |
| 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 | 180 | 1,44 | 0,36 | 13,50 | 68,40 | 0,11 | 68,40 | 0,00 | 0,36 | 63,00 | 30,60 | 19,80 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **640** | **15,27** | **11,83** | **102,96** | **585,17** | **0,44** | **70,57** | **46,38** | **0,86** | **366,21** | **354,69** | **90,80** | **2,80** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 ле 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 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 |  | 3,94 | 8,75 | 83,00 | 0,04 | 8,52 | 0,00 | 0,00 | 39,78 | 0,00 | 20,90 | 0,98 |
| 260 | Гуляш | 90 | 9,75 | 12,38 | 3,75 | 150,94 | 0,05 | 0,89 | 0,04 | 0,00 | 15,08 | 89,42 | 13,10 | 0,79 |
| 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 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов54-1хн-2020 | 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** | **775** | **22,34** | **25,17** | **99,84** | **713,51** | **0,29** | **28,90** | **13,54** | **0,59** | **145,46** | **207,21** | **94,58** | **5,17** |
|  | **ИТОГО за день** | **1415** | **37,61** | **37,00** | **202,81** | **1298,68** | **0,73** | **99,47** | **59,92** | **1,45** | **511,67** | **561,90** | **185,38** | **7,98** |

|  |
| --- |
| **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 |
| 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 |
| 54-16к-2020 | Каша "Дружба" | 200 | 5,00 | 6,90 | 23,90 | 178,00 | 0,07 | 0,53 | 33,25 | 0,00 | 115,00 | 123,00 | 27,00 | 0,50 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком54-23гн-2020 | 200 | 3,80 | 3,50 | 11,20 | 91,20 | 0,03 | 0,52 | 0,13 | 0,00 | 111,00 | 107,00 | 30,70 | 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 | 40 | 3,40 | 4,52 | 27,88 | 165,60 | 0,04 | 0,92 | 26,00 | 0,00 | 16,40 | 34,80 | 6,00 | 0,40 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **500** | **18,01** | **18,39** | **87,35** | **587,28** | **0,23** | **2,04** | **85,38** | **0,44** | **344,30** | **372,50** | **86,50** | **3,48** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед** |
| 9.127 | Морковь свежая | 60 | 0,78 | 0,06 | 4,32 | 20,40 | 0,06 | 15,06 | 0,12 | 0,24 | 7,86 | 15,66 | 12,06 | 0,66 |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,58 | 2,17 | 9,69 | 68,60 | 0,07 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 21,36 | 44,78 | 18,22 | 0,70 |
| 279 | Тефтели с соусом | 110 | 14,13 | 22,54 | 14,16 | 300,51 | 0,09 | 1,24 | 36,51 | 0,00 | 41,78 | 139,63 | 23,11 | 1,25 |
| 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 |
| 54-32хн-2020 | Компот из свежих яблок 54- 32хн-2020 | 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 | 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** | **24,36** | **30,36** | **89,17** | **715,84** | **0,45** | **42,50** | **37,71** | **0,83** | **162,53** | **360,84** | **108,18** | **6,01** |
|  | **ИТОГО за день** | **1265** | **42,37** | **48,76** | **176,52** | **1303,12** | **0,69** | **44,54** | **123,09** | **1,27** | **506,83** | **733,34** | **194,68** | **9,49** |

|  |
| --- |
| **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 |
| 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 |
| 173 | Каша вязкая молочная гречневая | 200 | 8,69 | 8,07 | 42,78 | 278,58 | 0,40 | 0,91 | 20,00 | 0,06 | 9,64 | 132,70 | 88,41 | 2,98 |
| 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 |
| 338 | Фрукты свежие | 180 | 1,44 | 0,36 | 13,50 | 68,40 | 0,11 | 68,40 | 0,00 | 0,36 | 63,00 | 30,60 | 19,80 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **640** | **13,90** | **16,20** | **87,28** | **556,26** | **0,60** | **69,35** | **60,30** | **0,91** | **93,44** | **231,20** | **131,31** | **5,08** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Среда - 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 |
| 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 |
| 54-13р-2020 | Котлета рыбная Любительская | 100 | 12,90 | 4,00 | 6,10 | 112,20 | 0,08 | 0,94 | 29,50 | 0,05 | 51,00 | 189,00 | 44,00 | 1,05 |
| 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 |
| 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 | 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** | **755** | **24,09** | **16,92** | **117,51** | **724,44** | **0,32** | **22,86** | **29,51** | **1,92** | **170,15** | **423,04** | **140,15** | **5,43** |
|  | **ИТОГО за день** | **1395** | **37,99** | **33,12** | **204,79** | **1280,70** | **0,91** | **92,21** | **89,81** | **2,82** | **263,59** | **654,24** | **271,46** | **10,51** |

|  |
| --- |
| **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) | 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 пшенная | 200 | 8,35 | 8,65 | 44,79 | 290,40 | 0,35 | 0,94 | 20,04 | 0,05 | 39,13 | 208,55 | 54,11 | 1,37 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком 54-21гн-2020 | 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 | 40 | 3,40 | 4,52 | 27,88 | 165,60 | 0,04 | 0,92 | 26,00 | 0,00 | 16,40 | 34,80 | 6,00 | 0,40 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **500** | **22,16** | **21,04** | **109,54** | **715,68** | **0,53** | **2,61** | **89,29** | **0,49** | **300,43** | **481,05** | **117,21** | **4,35** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед** |
| 31 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,90 | 3,00 | 5,52 | 52,80 | 0,02 | 19,47 | 0,00 | 0,00 | 22,42 | 16,57 | 9,10 | 0,31 |
| 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 |
| 259 | Жаркое | 200 | 13,63 | 16,98 | 21,36 | 277,30 | 0,15 | 10,53 | 20,48 | 0,00 | 41,82 | 209,69 | 54,24 | 3,37 |
| 883 | Кисель | 180 | 0,18 | 0,00 | 27,81 | 101,79 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,31 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| 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** | **23,78** | **24,87** | **99,53** | **702,22** | **0,46** | **34,66** | **20,48** | **0,59** | **116,04** | **367,49** | **116,05** | **7,08** |
|  | **ИТОГО за день** | **1245** | **45,93** | **45,91** | **209,08** | **1417,90** | **0,99** | **37,27** | **109,77** | **1,08** | **416,47** | **848,54** | **233,26** | **11,43** |

|  |
| --- |
| **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 |
| 210 | Омлет натуральный | 200 | 19,72 | 25,61 | 3,58 | 323,66 | 0,15 | 0,37 | 408,16 | 0,05 | 143,44 | 317,18 | 22,96 | 3,73 |
| 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 | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | 0,00 | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **550** | **24,31** | **26,33** | **42,15** | **506,04** | **0,30** | **39,53** | **408,54** | **0,64** | **199,24** | **400,38** | **57,86** | **5,81** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед** |
| 25 | Салат "Степной" | 60 | 0,90 | 3,06 | 5,30 | 43,00 | 0,02 | 4,74 | 0,00 | 0,00 | 14,09 | 25,35 | 9,80 | 0,43 |
| 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 |
| 294 | Котлеты рубленые из птицы с соусом | 100 | 11,20 | 16,85 | 12,34 | 249,28 | 0,08 | 1,61 | 35,98 | 0,00 | 42,84 | 85,89 | 16,54 | 1,18 |
| 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 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов54-1хн-2020 | 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** | **755** | **22,99** | **29,53** | **92,46** | **745,01** | **0,36** | **14,27** | **49,48** | **0,59** | **156,43** | **321,59** | **135,85** | **6,26** |
|  | **ИТОГО за день** | **1305** | **47,30** | **55,86** | **134,61** | **1251,05** | **0,66** | **53,80** | **458,02** | **1,23** | **355,67** | **721,97** | **193,71** | **12,07** |

|  |
| --- |
| **Понедельник - 1 (возраст 12 лет иЗавтрак** |
| № 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 |
| 173 | Каша вязкая молочная пшенная | 220 | 9,18 | 9,52 | 49,27 | 319,44 | 0,39 | 1,03 | 22,04 | 0,06 | 43,04 | 229,41 | 59,52 | 1,50 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком54-23гн-2020 | 180 | 4,22 | 3,89 | 12,44 | 101,33 | 0,03 | 0,58 | 0,14 | 0,00 | 123,33 | 118,89 | 34,11 | 1,22 |
| 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 | 180 | 1,44 | 0,36 | 13,50 | 68,40 | 0,11 | 68,40 | 0,00 | 0,36 | 63,00 | 30,60 | 19,80 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **645** | **19,40** | **14,44** | **106,89** | **640,65** | **0,64** | **70,01** | **22,19** | **0,94** | **247,32** | **453,19** | **138,38** | **4,50** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Понедельник - 1 (возраст 12 лет и 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 |
| 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 |
| 883 | Кисель | 180 | 0,18 | 0,00 | 27,81 | 101,79 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,31 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| 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** | **28,10** | **31,78** | **129,79** | **897,86** | **0,39** | **16,24** | **0,04** | **0,78** | **116,64** | **326,44** | **113,93** | **6,40** |
|  | **ИТОГО за день** | **1550** | **47,50** | **46,22** | **236,68** | **1538,50** | **1,04** | **86,25** | **22,23** | **1,72** | **363,96** | **779,63** | **252,31** | **10,90** |

|  |
| --- |
| **Вторник - 1 (возраст 12 лет и с 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 |
| 54-16к-2020 | Каша "Дружба" | 250 | 6,25 | 8,63 | 29,88 | 222,50 | 0,09 | 0,66 | 41,56 | 0,00 | 143,75 | 153,75 | 33,75 | 0,63 |
| 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 | Кондитерские изделия | 30 | 2,55 | 3,39 | 20,91 | 124,20 | 0,03 | 0,69 | 19,50 | 0,00 | 12,30 | 26,10 | 4,50 | 0,30 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **555** | **15,98** | **15,64** | **89,16** | **562,08** | **0,24** | **2,59** | **87,44** | **0,57** | **268,90** | **312,65** | **71,30** | **3,50** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Вторник - 1 (возраст 12 лет и с Обед** |
| 9.127 | Морковь свежая | 100 | 1,30 | 0,10 | 7,20 | 34,00 | 0,10 | 25,10 | 0,20 | 0,40 | 13,10 | 26,10 | 20,10 | 1,10 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 |  | 4,92 | 10,93 | 103,75 | 0,05 | 10,65 | 0,00 | 0,00 | 49,73 | 0,00 | 26,13 | 1,23 |
| 294 | Биточки рубленые из птицы с соусом | 100 | 11,20 | 16,85 | 12,34 | 249,28 | 0,08 | 1,61 | 35,98 | 0,00 | 42,84 | 85,89 | 16,54 | 1,18 |
| 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 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов54-1хн-2020 | 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** | **905** | **25,15** | **28,87** | **119,18** | **856,00** | **0,52** | **37,38** | **49,68** | **1,18** | **186,85** | **354,00** | **187,35** | **9,07** |
|  | **ИТОГО за день** | **1460** | **41,13** | **44,51** | **208,34** | **1418,07** | **0,76** | **39,97** | **137,12** | **1,75** | **455,75** | **666,65** | **258,65** | **12,57** |

|  |
| --- |
| **Среда - 1 (возраст 12 лет и ста 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 |
| 209 | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 100,00 | 0,00 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| 173 | Каша вязкая молочная овсяная | 250 | 10,97 | 12,08 | 48,87 | 348,38 | 0,26 | 1,17 | 43,04 | 0,06 | 191,93 | 321,02 | 87,81 | 2,54 |
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 200 | 0,60 | 0,20 | 15,20 | 65,30 | 0,01 | 80,00 | 98,04 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 3,00 | 0,50 |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **565** | **21,29** | **24,81** | **96,15** | **694,15** | **0,41** | **81,17** | **281,08** | **0,68** | **245,28** | **478,12** | **120,56** | **5,83** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Среда - 1 (возраст 12 лет и ста 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 |
| 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 | 15,28 | 244,00 | 0,12 | 2,30 | 1,00 | 0,00 | 330,74 | 32,56 | 102,10 | 195,80 |
| 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** | **985** | **27,63** | **28,69** | **136,09** | **927,78** | **0,38** | **44,67** | **1,30** | **0,78** | **440,91** | **301,94** | **202,04** | **200,78** |
|  | **ИТОГО за день** | **1550** | **48,92** | **53,49** | **232,24** | **1621,93** | **0,79** | **125,84** | **282,38** | **1,46** | **686,19** | **780,06** | **322,60** | **206,61** |

|  |
| --- |
| **Четверг - 1 (возраст 12 лет и стЗавтрак** |
| № 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 |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200 | 5,92 | 7,00 | 31,50 | 213,38 | 0,08 | 1,14 | 37,55 | 0,05 | 129,29 | 113,81 | 19,79 | 0,45 |
| 54-22гн-2020 | Какао с молоком сгущенным | 180 | 3,15 | 2,97 | 20,07 | 120,06 | 0,02 | 0,14 | 9,71 | 0,00 | 96,30 | 85,68 | 23,40 | 0,81 |
| 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 | 180 | 1,44 | 0,36 | 13,50 | 68,40 | 0,11 | 68,40 | 0,00 | 0,36 | 63,00 | 30,60 | 19,80 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **625** | **15,07** | **11,01** | **96,74** | **553,31** | **0,32** | **69,68** | **47,26** | **0,93** | **306,54** | **304,39** | **87,94** | **3,03** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Четверг - 1 (возраст 12 лет и ст 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 |
| 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 |
| 279 | Тефтели с соусом | 110 | 14,13 | 22,54 | 14,16 | 300,51 | 0,09 | 1,24 | 36,51 | 0,00 | 41,78 | 139,63 | 23,11 | 1,25 |
| 199 | Пюре из гороха | 180 | 15,89 | 6,00 | 40,83 | 279,35 | 0,58 | 0,00 | 24,00 | 0,06 | 109,84 | 247,76 | 71,98 | 5,47 |
| 54-32хн-2020 | Компот из свежих яблок 54- 32хн-2020 | 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** | **915** | **40,22** | **40,60** | **129,10** | **1032,43** | **0,91** | **27,96** | **61,60** | **2,97** | **314,27** | **588,28** | **177,16** | **12,15** |
|  | **ИТОГО за день** | **1540** | **55,29** | **51,61** | **225,84** | **1585,74** | **1,23** | **97,64** | **108,86** | **3,90** | **620,81** | **892,67** | **265,11** | **15,19** |

|  |
| --- |
| **Пятница - 1 (возраст 12 лет и с 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 | 250 | 10,87 | 10,08 | 53,48 | 348,22 | 0,50 | 1,14 | 25,00 | 0,07 | 12,05 | 165,87 | 110,51 | 3,73 |
| 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 | Кондитерские изделия | 25 | 2,13 | 2,83 | 17,43 | 103,50 | 0,03 | 0,58 | 16,25 | 0,00 | 10,25 | 21,75 | 3,75 | 0,25 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **550** | **20,07** | **16,54** | **109,07** | **665,99** | **0,64** | **1,83** | **67,55** | **0,65** | **132,75** | **319,12** | **146,51** | **6,55** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Пятница - 1 (возраст 12 лет и с Обед** |
| 25 | Салат "Степной" | 100 | 1,50 | 5,10 | 8,83 | 71,67 | 0,04 | 7,90 | 0,00 | 0,00 | 23,49 | 42,25 | 16,34 | 0,72 |
| 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 |
| 143 | Овощное рагу с мясом | 250 | 15,11 | 16,56 | 15,83 | 310,74 | 0,08 | 10,40 | 37,20 | 0,70 | 28,68 | 74,98 | 33,76 | 1,38 |
| 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 | 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** | **26,54** | **25,85** | **117,73** | **844,89** | **0,35** | **22,85** | **37,20** | **1,81** | **148,72** | **449,58** | **118,30** | **5,94** |
|  | **ИТОГО за день** | **1425** | **46,61** | **42,38** | **226,80** | **1510,88** | **1,00** | **24,68** | **104,75** | **2,46** | **281,47** | **768,70** | **264,81** | **12,49** |

|  |
| --- |
| **Понедельник - 2 (возраст 12 лет иЗавтрак** |
| № 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 |
| 174 | Каша вязкая молочная из риса | 220 | 8,50 | 8,80 | 64,23 | 370,03 | 0,26 | 1,03 | 22,00 | 0,07 | 213,85 | 228,68 | 47,96 | 0,69 |
| 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 | 180 | 1,44 | 0,36 | 13,50 | 68,40 | 0,11 | 68,40 | 0,00 | 0,36 | 63,00 | 30,60 | 19,80 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **675** | **17,12** | **12,79** | **116,10** | **653,80** | **0,49** | **70,66** | **48,38** | **1,00** | **389,70** | **392,08** | **100,81** | **3,26** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Понедельник - 2 (возраст 12 лет и 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 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 |  | 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 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов54-1хн-2020 | 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** | **905** | **26,00** | **29,69** | **121,22** | **855,97** | **0,36** | **44,11** | **13,54** | **0,78** | **180,73** | **264,94** | **119,33** | **6,60** |
|  | **ИТОГО за день** | **1580** | **43,12** | **42,47** | **237,32** | **1509,77** | **0,85** | **114,77** | **61,92** | **1,78** | **570,43** | **657,02** | **220,14** | **9,86** |

|  |
| --- |
| **Вторник - 2 (возраст 12 лет и с 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 |
| 54-16к-2020 | Каша "Дружба" | 250 | 6,25 | 8,63 | 29,88 | 222,50 | 0,09 | 0,66 | 41,56 | 0,00 | 143,75 | 153,75 | 33,75 | 0,63 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком54-23гн-2020 | 200 | 3,80 | 3,50 | 11,20 | 91,20 | 0,03 | 0,52 | 0,13 | 0,00 | 111,00 | 107,00 | 30,70 | 1,10 |
| 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 | 25 | 2,13 | 2,83 | 17,43 | 103,50 | 0,03 | 0,58 | 16,25 | 0,00 | 10,25 | 21,75 | 3,75 | 0,25 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **550** | **19,06** | **18,58** | **90,17** | **604,68** | **0,26** | **1,83** | **83,94** | **0,57** | **370,95** | **406,80** | **96,65** | **3,85** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Вторник - 2 (возраст 12 лет и с Обед** |
| 9.127 | Морковь свежая | 100 | 1,30 | 0,10 | 7,20 | 34,00 | 0,10 | 25,10 | 0,20 | 0,40 | 13,10 | 26,10 | 20,10 | 1,10 |
| 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 |
| 279 | Тефтели с соусом | 110 | 14,13 | 22,54 | 14,16 | 300,51 | 0,09 | 1,24 | 36,51 | 0,00 | 41,78 | 139,63 | 23,11 | 1,25 |
| 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 |
| 54-32хн-2020 | Компот из свежих яблок 54- 32хн-2020 | 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** | **915** | **27,91** | **32,22** | **113,21** | **843,78** | **0,57** | **57,82** | **37,79** | **1,18** | **186,20** | **436,54** | **138,33** | **7,71** |
|  | **ИТОГО за день** | **1465** | **46,97** | **50,80** | **203,38** | **1448,45** | **0,83** | **59,65** | **121,73** | **1,75** | **557,15** | **843,34** | **234,98** | **11,56** |

|  |
| --- |
| **Среда - 2 (возраст 12 лет и ста 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 |
| 173 | Каша вязкая молочная гречневая | 250 | 10,87 | 10,08 | 53,48 | 348,22 | 0,50 | 1,14 | 25,00 | 0,07 | 12,05 | 165,87 | 110,51 | 3,73 |
| 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 |
| 338 | Фрукты свежие | 180 | 1,44 | 0,36 | 13,50 | 68,40 | 0,11 | 68,40 | 0,00 | 0,36 | 63,00 | 30,60 | 19,80 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **695** | **17,07** | **11,12** | **105,15** | **594,89** | **0,72** | **69,58** | **25,30** | **0,95** | **97,50** | **277,97** | **159,06** | **6,20** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Среда - 2 (возраст 12 лет и ста 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 |
| 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 |
| 54-13р-2020 | Котлета рыбная Любительская | 100 | 12,90 | 4,00 | 6,10 | 112,20 | 0,08 | 0,94 | 29,50 | 0,05 | 51,00 | 189,00 | 44,00 | 1,05 |
| 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 |
| 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 | 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** | **27,84** | **21,49** | **145,65** | **894,44** | **0,39** | **29,82** | **29,51** | **2,96** | **203,82** | **501,56** | **170,03** | **7,12** |
|  | **ИТОГО за день** | **1600** | **44,91** | **32,60** | **250,80** | **1489,33** | **1,12** | **99,40** | **54,81** | **3,91** | **301,32** | **779,53** | **329,09** | **13,32** |

|  |
| --- |
| **Четверг - 2 (возраст 12 лет и стЗавтрак** |
| № 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 пшенная | 250 | 10,43 | 10,81 | 55,99 | 363,00 | 0,44 | 1,17 | 25,05 | 0,06 | 48,91 | 260,69 | 67,64 | 1,71 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком 54-21гн-2020 | 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 | 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 | 25 | 2,13 | 2,83 | 17,43 | 103,50 | 0,03 | 0,58 | 16,25 | 0,00 | 10,25 | 21,75 | 3,75 | 0,25 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **550** | **24,04** | **21,67** | **117,59** | **761,18** | **0,62** | **2,50** | **84,55** | **0,64** | **308,11** | **536,74** | **134,14** | **4,93** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Четверг - 2 (возраст 12 лет и ст Обед** |
| 31 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,50 | 5,00 | 9,20 | 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 |
| 259 | Жаркое | 250 | 17,04 | 21,23 | 26,71 | 346,62 | 0,26 | 13,16 | 25,60 | 0,00 | 52,27 | 209,84 | 67,80 | 4,21 |
| 883 | Кисель | 180 | 0,18 | 0,00 | 27,81 | 101,79 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,31 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| 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** | **30,91** | **32,49** | **126,53** | **906,13** | **0,67** | **51,44** | **25,60** | **0,78** | **158,68** | **433,05** | **154,79** | **9,43** |
|  | **ИТОГО за день** | **1425** | **54,95** | **54,15** | **244,12** | **1667,30** | **1,30** | **53,94** | **110,15** | **1,42** | **466,79** | **969,79** | **288,93** | **14,36** |

|  |
| --- |
| **Пятница - 2 (возраст 12 лет и с 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 | 19,72 | 25,61 | 3,58 | 323,66 | 0,15 | 0,37 | 408,16 | 0,05 | 143,44 | 317,18 | 22,96 | 3,73 |
| 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 | 120 | 0,96 | 0,24 | 9,00 | 45,60 | 0,07 | 45,60 | 0,00 | 0,24 | 42,00 | 20,40 | 13,20 | 0,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **585** | **25,54** | **26,53** | **50,95** | **548,64** | **0,34** | **47,13** | **408,54** | **0,81** | **210,29** | **420,38** | **65,71** | **6,21** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Пятница - 2 (возраст 12 лет и с Обед** |
| 25 | Салат "Степной" | 100 | 1,50 | 5,10 | 8,83 | 71,67 | 0,04 | 7,90 | 0,00 | 0,00 | 23,49 | 42,25 | 16,34 | 0,72 |
| 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 |
| 294 | Котлеты рубленые из птицы с соусом | 100 | 11,20 | 16,85 | 12,34 | 249,28 | 0,08 | 1,61 | 35,98 | 0,00 | 42,84 | 85,89 | 16,54 | 1,18 |
| 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 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов54-1хн-2020 | 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** | **905** | **27,13** | **33,98** | **122,58** | **893,17** | **0,45** | **19,41** | **49,48** | **0,78** | **183,39** | **403,73** | **171,64** | **8,04** |
|  | **ИТОГО за день** | **1490** | **52,67** | **60,50** | **173,53** | **1441,80** | **0,79** | **66,54** | **458,02** | **1,59** | **393,68** | **824,11** | **237,35** | **14,24** |