

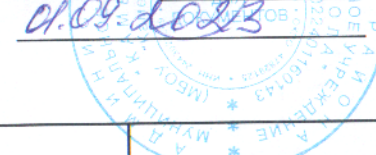
день: понедельник

неделя: первая

возрастная категория: от 7 до 11 лет

УТВЕРЖДАЮ: Директор

О.В.Стыгиц



№ по сб.рец.2020г.	наименование блюд	выход (нетто в гр)	белки	жиры	углевод ы	калорийно сть	Витамины (мг/сутки)				Минер.вещества(мг/сутки)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
Завтрак														
54-1з-2020	Сыр твердых сортов	15	3,3	4,4	0	53,7	0,01	0,1	39	0,07	123	75	5	0,2
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,00	65,3	0,02	1	2	0	0
54-6к-2020	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом слив.	200/10	10,52	9,6	56,7	375	0,22	1,2	0,06	0,01	12,6	88,5	30,8	1,42
54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	1,2	0,03	0,52	0,13	0,01	111	107	30,7	1,1
ф	хлеб пшенич. 2 сорта обогащенный	30	2,5	0,11	13,5	68,4	0,069	0	0,03	0,001	8,4	1,4	16,2	1,08
ф	Яблоко св.	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10	0	0,003	16	11	9	2,2
ИТОГО завтрак			20,62	26,21	91,3	618,1	0,359	11,82	104,52	0,114	272	284,9	91,7	6
ОБЕД														
ф	Огурцы консервированные с лимон.к-той, нарезка	60	0	0	1,8	8,5	0,01	0,3	1	0,06	0	0	2,4	0,2
54-1с-2020	Щи из св. капусты на м/б, с мясом, со сметаной 15%	250/10/10	7,07	8,52	13,6	145	0,09	30,89	0,03	2,65	48,44	37,25	18,3	0,66
54-6м-2020	Котлета из говяд. рубл./с маслом слив.	75/5	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,09	23,1	0,01	29	137	20	1,9
54-11г-2020	Картоф.пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	10,2	32,1	1,8	39	84	28	1
54-7хн-2020	Компот из с/фруктов	200	0,6	0	22,8	22,8	0	0	18,3	0,01	60	5	3	0,1
ф	Хлеб пшен., ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4
ИТОГО обед			28,37	29,35	100,5	693,4	0,34	41,48	74,53	4,542	186,44	316,25	83,3	5,26
ИТОГО В ДЕНЬ			48,99	55,56	191,80	1311,50	0,70	53,30	179,05	4,66	458,44	601,15	175,00	11,26

день: вторник

неделя: первая

возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ по сб.рец.2001г.	наименование блюд	выход (нетто в гр)	белки	жиры	углеводы	калорийность	Витамины (мг/сутки)				Минер.вещества(мг/сутки)			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2 день														
Завтрак														
53-19з-2020	Масло слив.	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0	65,3	0,1	1	2	0	0
54-9г-2020	Рагу овощное	150	2,8	7,5	13,6	134,2	0,07	12,2	310,7	0,7	56	70	29	1
275 ДО	Говядина " отв.	80	8,8	19,1	0,3	208	0,03	0	0	0	14	127,2	16	1,4
399 ДО	Сок фруктовый	200	1,6	1,6	17,3	86	0,02	0,72	0,01	0	63,6	50,76	10,08	0,62
ф	Хлеб пшенич. 2 сорта обогащенный	30	2,5	0,11	13,5	68,4	0,069	0	0,03	0,001	8,4	1,4	16,2	1,08
ф	Кондит. изд.(пастила, печенье, пряник)	30	2	1,5	25	122	0,03	0	0	0	3	16	3	0,2
ИТОГО завтрак			17,8	38,01	69,8	693,4	0,219	12,92	376,04	0,801	146	267,36	74,28	4,3
Обед														
33	Свекла отварная кр. дольками с раст. маслом	50	0,72	4,8	7,1	101	0,016	7,6	0,004	41	28,2	32,8	16,00	1,06
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур.бульоне	250	11,2	9,28	19,94	210	0,28	15,6	0,02	0,0001	48,05	113,6	48,9	2,22
637	Куры отварные	120	21,1	13,6	0	211	0,044	0,00	20	0	39	143	20	1,8
54-6г-2020	Рис отв./ масло слив.	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0	26,6	0	6	72	24	0,5
883	Кисель плодово-ягодный из экстракта	200	0	0	23,9	90	0	20	0	0	2,4	3,85	0	0,06
ф	Хлеб пшен, ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4
ИТОГО обед			40,52	34,31	117,74	965,7	0,44	27,60	46,624	41,0121	133,65	418,25	120,50	7,04
ИТОГО В ДЕНЬ			58,32	72,32	187,54	1659,1	0,659	40,52	422,664	41,8131	279,65	685,61	194,78	11,34

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ по сб.рец.2001г.	наименование блюд	выход (нетто в гр)	белки	жиры	углевод ы	калорийн ость	Витамины (мг/сутки)				Минер.вещества(мг/сутки)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3 день														
Завтрак														
53-19з-2020	Масло слив.	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0	65,3	0,1	1	2	0	0
54-1т-2020	Запеканка творожная с повидлом фруктовым	200/20	34,2	21,3	33,3	463,1	0,08	0,38	95,5	0	283	387	43	1,1
54-гн-2020	Какао на ц/молоке с сахаром	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	0	143	130	34,3	1,1
ф	Хлеб пшенич. 2 сорта обогащенный	30	2,5	0,11	13,5	68,4	0,069	0	0,03	0,001	8,4	1,4	16,2	1,08
847 ДО	Яблоко св.	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10	0	0,003	16	11	9	2,2
ИТОГО завтрак			41,8	34,41	69,2	758,5	0,219	11,06	178,08	0,104	451,4	531,4	102,5	5,48
Обед														
54-2з-2020	Огурцы св.	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	0	14	25	8	0,4
54-2с-2020	Борщ с капустой и картоф. на м/б, с мясом, со сметаной 15%	250/10/10	6,36	7,37	13,11	153	0,05	20,46	0,03	2,65	42,89	0	22,33	1,2
54-2м-2020	Гуляш из отварной говядины	80	13,5	13,5	3,1	188,9	0,03	1,13	25,6	0,01	11	133	19	2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0	27,5	0,62	14	180	120	4
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,7	0,1	26	106	0,03	0,5	0,02	0,05	24	36	12	0,9
ф	Хлеб пшен., ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4
ИТОГО обед			33,16	29,2	110,01	840,3	0,41	28,09	59,15	3,342	115,89	427	192,93	9,9
ИТОГО В ДЕНЬ			74,96	63,61	179,21	1598,8	0,629	39,15	237,23	3,446	567,29	958,4	295,43	15,38

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ по сб.рец.2001г.	наименование блюд	выход (нетто в гр)	белки	жиры	углевод ы	калорийност ь	Витамины (мг/сутки)				Минер.вещества(мг/сутки)			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
4 день														
Завтрак														
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,00	65,3	0,02	1	2	0	0
54-11м-2020	Минтай(потраш., б/г), запеченная в сметанном соусе	80	18,7	24,1	4,3	309,3	0,14	0,38	86,9	0	95	197	27	0,6
54-11г-2020	Картоф.пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	10,2	32,1	1,8	39	84	28	1
54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	1,2	0,03	0,52	0,13	0,01	111	107	30,7	1,1
ф	Хлеб пшенич. 2 сорта обогащенный	30	2,5	0,11	13,5	68,4	0,069	0	0,03	0,001	8,4	1,4	16,2	1,08
847	Апельсин	150	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10	0	0,003	16	11	9	2,2
ИТОГО завтрак			28,6	42,31	58,6	644,5	0,389	21,10	184,46	1,834	270,4	402,4	110,9	5,98
Обед														
54-3з-2020	Помидоры св.	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	0,002	8	16	12	0,5
54-11с-2020	Суп крестьянский с мясом, со сметаной 15%	250/10/20	5,52	10,5	21,64	156	0,07	20,01	0,03	2,65	32,27	50,7	20,37	0,71
582	Печень по -строгановски	50/50	13,31	12,29	6,85	262	0,18	20,1	4,71	1,01	70,51	193,18	13,92	4,12
54-2г-2020	Макароны отв. с овощами	150	4,7	6,9	26,5	187,7	0,07	2	304,2	1,5	18	50	18	0,9
54-7хн-2020	Компот из с/фруктов	200	0,6	0	22,8	22,8	0	0	18,3	0,01	60	5	3	0,1
ф	Хлеб пшен., ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4
ИТОГО обед			28,73	31,02	110,49	786,3	0,43	57,11	327,24	5,18	198,78	367,88	78,89	7,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			57,33	73,33	169,09	1430,80	0,82	78,21	511,70	7,02	469,18	770,28	189,79	13,71

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ по сб.рец.2001г.	наименование блюд	выход (нетто в гр)	белки	жиры	углевод ы	калорийно сть	Витамины (мг/сутки)				Минер.вещества(мг/сутки)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5 день														
Завтрак														
54-1з-2020	Сыр твердых сортов	15	3,3	4,4	0	53,7	0,01	0,1	39	0,07	75	5	0,2	
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,00	65,3	0,02	2	0	0	1,4
54-6о-2020	Яйцо вареное	1 шт.	4,8	4	0,3	57	0,02	0	62,4	0	19	67	4	0,9
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	250	7,17	7,3	19,7	173,4	0,11	0,9	33	1,81	151,6	151,6	56,2	1,3
54-гн-2020	Какао на ц/молоке с сахаром	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	0	130	34,3	1,1	0,09
ф	Хлеб пшенич. 2 сорта обогащенный	30	2,5	0,11	13,5	68,4	0,069	0	0,03	0,001	1,4	16,2	1,08	
847 ДО	Яблоко св.	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10	0	0,003	16	11	9	2,2
ИТОГО			22,87	28,81	55,9	579,5	0,279	11,68	216,98	1,904	395	285,1	71,58	5,89
обед														
53	Икра кабачковая	60	0,5	2,8	3,5	41,7	0,01	3,3	0	0	10,8	13,6	7,9	0,36
54-3с-2020	Рассольник ленинградский, с мясом, со сметаной	250/10/10	6,71	6,31	14,29	144	0,13	0	0,03	1,33	25,97	111,55	30,97	3,52
54-10-м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	22,8	13,2	347,1	0,08	28,9	0,19	3,56	82	232	48	3,7
399	Сок фруктовый	200	1,6	1,6	17,3	86	0,02	0,72	0,01	0	63,6	50,76	10,08	0,62
ф	Хлеб пшен., ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4
ИТОГО			58,2	52,01	78,69	763,8	0,31	32,92	0,23	4,902	192,37	460,91	108,55	17,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			81,07	80,82	134,59	1343,3	0,589	44,6	217,21	6,806	587,37	746,01	180,1	22,99

День: суббота

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ по сб.рец.2001г.	наименование блюд	выход (нетто в гр)	белки	жиры	углевод ы	калорийнос ть	Витамины (мг/сутки)				Минер.вещества(мг/сутки)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
6 день														
Завтрак														
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,00	65,3	0,02	1	2	0	0
637	Куры отварные	120	21,1	13,6	0	211	0,044	0,00	20	0	39	143	20	1,8
54-6г-2020	Рис отв./ масло слив.	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0	26,6	0	6	72	24	0,5
54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	1,2	0,03	0,52	0,13	0,01	111	107	30,7	1,1
ф	Яблоко св.	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10	0	0,003	16	11	9	2,2
ф	хлеб пшенич. 2 сорта обогащенный	30	2,5	0,11	13,5	68,4	0,069	0	0,03	0,001	8,4	1,4	16,2	1,08
ИТОГО			31,5	31,21	71	609,1	0,203	10,52	112,06	0,034	181,4	336,4	99,9	6,68
Обед														
33	Свекла отварная кр. дольками с раст. маслом	50	0,72	4,8	7,1	101	0,016	7,6	0,004	41	28,2	32,8	16,00	1,06
54-1с-2020	Щи из св. капусты на м/б, с мясом, со сметаной 15%	250/10/10	7,07	8,52	13,6	145	0,09	30,89	0,03	2,65	48,44	37,25	18,3	0,66
247	Минтай тушеный с овощами	80	10	5,7	4,8	113	0,07	2,10	223,3	1,00	34,00	160,00	42,00	0,80
54-11г-2020	Картоф.пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	10,2	32,1	1,8	39	84	28	1
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,6	23,6	0,03	0,6	129,4	0,08	52	47	34	1,1
ф	Хлеб пшен, ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4
ИТОГО			26,59	26,35	99,20	673,40	0,40	51,39	384,83	46,54	211,64	414,05	149,90	6,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			58,09	57,56	170,20	1282,50	0,60	61,91	496,89	46,58	393,04	750,45	249,80	12,70

день: понедельник

неделя: вторая

возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ по сб.рец.2001г.	наименование блюд	выход (нетто в гр)	белки	жиры	углевод ы	калорийно сть	Витамины (мг/сутки)				Минер.вещества(мг)		
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
7 день													
завтрак													
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,00	65,3	0,02	2	0	0
54-4о-2020	Омлет натур. сыром	200	25	35,5	3,9	435	0,09	0,49	312,8	0,02	477	442	34
54-6гн-2020	Чай с молоком	200	1,6	1,4	8,6	53,5	0,01	0,3	6,9	0	57,3	46,3	9,9
ф	Хлеб пшенич. 2 сорта обогащенный	30	2,5	0,11	13,5	68,4	0,069	0	0,03	0,001	8,4	1,4	16,2
847	Яблоко св.	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10	0	0,003	16	11	9
ИТОГО			29,6	45,61	35,9	676,7	0,199	10,79	385,03	0,044	560,7	500,7	69,1
обед													
54-2з-2020	Огурцы св.	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	0	14	25	8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картоф. на м/б, с мясом, со сметаной 15%	250/10/10	6,36	7,37	13,11	153	0,05	20,46	0,03	2,65	42,89	0	22,33
54-7м-2020	Шницель рубл./соус сметанный	75/50	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,09	23,1	0,01	29	137	20
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0	26,6	0,7	11	40	7
883	Кисель плодово-ягодный из экстракта	200	0	0	23,9	90	0	20	0	0	2,4	3,85	0
ф	Хлеб пшен., ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6
ИТОГО ОБЕД			29,76	27,8	113,81	824,8	0,25	46,55	55,73	3,372	109,29	258,85	68,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			59,36	73,41	149,71	1501,5	0,449	57,34	440,76	3,416	669,99	759,55	138,03

день: вторник

неделя: вторая

возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ по сб.рец.	наименование блюд	выход (нетто в гр)	белки	жиры	углеводы	калорийно сть	Витамины (мг/сутки)				Минер.вещества(мг/сутки)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8 день														
завтрак														
54-1з-2020	Сыр твердых сортов	15	3,3	4,4	0	53,7	0,01	0,1	39	0,07	75	5	0,2	0,27
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,00	65,3	0,02	2	0	0	1,42
54-16к-2020	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	5	6,9	23,9	178	0,07	0,53	33,25	0,09	115	123	27	0,5
ф	Хлеб пшенич. 2 сорта обогащенный	30	2,5	0,11	13,5	68,4	0,069	0	0,03	0,001	8,4	1,4	16,2	1,08
54-гн-2020	Какао на ц/молоке с сахаром	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	0	130	34,3	1,1	0,9
847	Апельсин	150	1,3	0,3	12,1	64,5	0,06	90	0	0,32	51	34,5	19,5	0,45
ИТОГО			16,8	24,31	62,1	546,6	0,249	91,31	154,83	0,501	381,4	198,2	64	4,62
обед														
54-2з-2020	Помидоры свежие, нарезка	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	0	14	25	8	0,4
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур.бульоне	250	11,2	9,28	19,94	210	0,28	15,6	0,02	0,0001	48,05	113,6	48,9	2,22
637	Куры отварные	120	21,1	13,6	0	211	0,044	0,00	20	0	39	143	20	1,8
54-6г-2020	Рис отв./ масло слив.	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0	26,6	0	6	72	24	0,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/7	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,7
ф	Хлеб пшен., ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4
ИТОГО ЗА ОБЕД			40,5	29,61	94,74	810	0,444	6,04	52,92	0,0121	121,55	413,8	116,3	7,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			57,3	53,92	156,84	1356,6	0,693	97,35	207,75	0,5131	502,95	612	180,3	11,64

день: среда

неделя: вторая

возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ по сб.рец..	наименование блюд	выход (нетто в гр)	белки	жиры	углевод ы	калорийно сть	Витамины (мг/сутки)				Минер.вещества(мг/сутки)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9 день														
завтрак														
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,00	65,3	0,02	1	2	0	0
54-6м-2020	Котлета из говяд. рубл./с маслом слив.	75/5	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,09	23,1	0,01	29	137	20	1,9
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0	27,5	0,62	14	180	120	4
399 ДО	Сок фруктовый	200	1,6	1,6	17,3	86	0,02	0,72	0,01	0	63,6	50,76	10,08	0,62
ф	Хлеб пшенич. 2 сорта обогащенный	30	2,5	0,11	13,5	68,4	0,069	0	0,03	0,001	8,4	1,4	16,2	1,08
ИТОГО			26,1	30,41	79	694,4	0,349	0,81	115,94	0,651	116	371,16	166,28	7,6
Обед														
33	Свекла отварная кр. дольками с раст. маслом	50	0,72	4,8	7,1	101	0,016	7,6	0,004	41	28,2	32,8	16,00	1,06
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,8	4,1	15,5	147	0,08	7,3	222,82	0	83,25	136	43,2	1,1
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6	354	0,07	0,72	271	0,7	18	192	44	2,2
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,7	0,1	26	106	0,03	0,5	0,02	0,05	24	36	12	0,9
ф	Хлеб пшен., ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4
ИТОГО			30,32	25,63	117,6	853	0,266	16,12	493,844	41,762	163,45	449,8	126,80	6,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			56,42	56,04	196,6	1547,4	0,615	16,93	609,784	42,413	279,45	820,96	293,08	14,26

день: четверг

неделя: вторая

возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ по сб.рец..	Наименование блюд	выход (нетто в гр)	белки	жиры	углевод ы	калорийно сть	Витамины (мг/сутки)				Минер.вещества(мг/сутки)			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
10 день														
Завтрак														
54-1з-2020	Сыр твердых сортов	15	3,3	4,4	0	53,7	0,01	0,1	39	0,07	123	75	5	0,2
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,00	65,3	0,02	2	0	0	2,5
54-6о-2020	Яйцо вареное	1 шт.	4,8	4	0,3	57	0,02	0	62,4	0	19	67	4	0,9
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,8	6,9	22,1	178,8	0,07	0,90	32,9	0,004	189	152	24,2	0,45
54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	1,2	0,03	0,52	0,13	0,01	111	107	30,7	1,1
847	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10	0	0,003	16	11	9	2,2
ИТОГО завтрак			19,2	27,4	43,5	410,5	0,16	11,52	199,73	0,107	460	412	72,9	7,35
Обед														
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68	0,03	3,23	560	0,55	18	37	23	0,7
254-8с-2020	Суп карт. с горохом на м/б, с мясом	10/250	11,2	9,28	19,94	210	0,28	15,57	0,02	0,0001	48,05	113,63	48,93	2,22
	Тефтели с рисом, с-с сметанный	120	8,95	11,5	6,6	165,9	0,045	0,83	27,55	0,06	30,5	98,2	13,15	1,2
54-9г-2020	Рагу овощное	150	2,8	7,5	13,6	134,2	0,07	12,2	310,7	0,7	56	70	29	1
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0,1	23,6	23,6	0,03	0,6	129,4	0,08	52	47	34	1,1
ф	Хлеб пшен., ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	53	11,6	1,4	1,4
ИТОГО обед			29,85	33,81	100,14	746,7	0,525	32,43	1027,67	1,4021	257,55	377,43	149,48	7,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			49,05	61,21	143,64	1157,2	0,685	43,95	1227,4	1,5091	717,55	789,43	222,38	14,97

день: пятница

неделя: вторая

возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ по сб.рец.2001г.	наименование блюд	выход (нетто в гр)	белки	жиры	углевод ы	калорийн ость	Витамины (мг/сутки)				Минер.вещества(мг/сутки)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
11 день														
Завтрак														
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,00	65,3	0,02	1	2	0	0
54-1т-2020	Запеканка творожная с повидлом фруктовым	200/20	34,2	21,3	33,3	463,1	0,08	0,38	95,5	0	283	387	43	1,1
54-гн-2020	Какао на ц/молоке с сахаром	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	0	143	130	34,3	1,1
ф	Хлеб пшенич. 2 сорта обогащенный	30	2,5	0,11	13,5	68,4	0,069	0	0,03	0,001	8,4	1,4	16,2	1,08
ИТОГО завтрак			41,4	34,01	59,4	713,5	0,189	1,06	178,08	0,021	435,4	520,4	93,5	3,28
обед														
ф	Огурцы консервированные с лимон.к-той, нарезка	60	0	0	1,8	8,5	0,01	0,3	1	0,06	0	0	2,4	0,2
54-2с-2020	Борщ с капустой и картоф. на м/б, с мясом, со сметаной 15%	250/10/10	6,36	7,37	13,11	153	0,05	20,46	0,03	2,65	42,89	0	22,33	1,2
54-9м-2020	Жаркое-по домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323	0,13	9,53	0,19	0,07	24	230	44	3,4
54-3гн-2020	Чай с сахаром, лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,8
ф	Хлеб пшен, ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4
ИТОГО обед			30,66	27,9	69,11	657,4	0,26	31,45	1,6	2,792	83,79	291,5	84,93	7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			72,06	61,91	128,51	1370,9	0,449	32,51	179,68	2,813	519,19	811,9	178,43	10,28

День: суббота

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ по сб.рец.2020г.	Наименование блюд	выход (нетто в гр)	белки	жиры	углеводы	калорийность	Витамины (мг/сутки)				Минер.вещества(мг/сутки)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
12 день														
Завтрак														
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,00	65,3	0,02	1	2	0	0
54-11м-2020	Минтай(потраш., б/г), запеченная в сметанном соусе	80	18,7	24,1	4,3	309,3	0,14	0,38	86,9	0	95	197	27	0,6
54-гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,7
ф	Хлеб пшенич. 2 сорта обогащенный	30	2,5	0,11	13,5	68,4	0,069	0	0,03	0,001	8,4	1,4	16,2	1,08
ф	Яблоко св.	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10	0	0,003	16	11	9	2,2
ИТОГО завтрак			21,9	32,81	34,2	524,3	0,239	10,42	152,53	0,024	124,9	218,6	56	4,58
Обед														
53	Икра кабачковая	60	0,5	2,8	3,5	41,7	0,01	3,3	0	0	10,8	13,6	7,9	0,36
54-3с-2020	Рассольник ленинградский, с мясом, со сметаной	250/10/10	6,71	6,31	14,29	144	0,13	0	0,03	1,33	25,97	111,55	30,97	3,52
54-2м-2020	Гуляш из отварной говядины	80	13,5	13,5	3,1	188,9	0,03	1,13	25,6	0,01	11	133	19	2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	10,2	32,1	1,8	39	84	28	1
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,7	0,1	26	106	0,03	0,5	0,02	0,05	24	36	12	0,9
ф	Хлеб пшен, ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4
ИТОГО обед			28,41	29,94	96,99	771,4	0,39	15,13	57,75	3,202	120,77	431,15	109,47	9,18
ИТОГО за день			50,31	62,75	131,19	1295,7	0,629	25,55	210,28	3,226	245,67	649,75	165,47	13,76