

2 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества										
			Белки г	Жиры г	Углево- ды г		B1 мг	B2 мг	A кг рет.э	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг		
	Вторник, 1 неделя																					
	Горячий завтрак	7-11																				
54-7а-2020	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	0,04	122,3	0	34,78	88,69	247,7	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66		
100	Суп картофельный с вермишелью	200	2,3	2,2	16,2	94,4	0,1	0	0,2	0	5,3	0	0	19,2	18,7	46,1	0,9	0	0	0		
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,3	167,7	34,32	130,3	1,09	11,7	2,29	38,25		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35		
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0		
Пром.	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	0,03	7,5	0	15	39	417	24	14	17	3,3	3	0,4	12		
	Итого за Завтрак	610	12,7	12,8	71,1	451,7	0,28	0,26	147,2	0	55,76	449,3	962	264,3	95,8	274,8	6,95	26,39	10,93	67,26		
	Итого за день	610	12,7	12,8	71,1	451,7	0,28	0,26	147,2	0	55,76	449,3	962	264,3	95,8	274,8	6,95	26,39	10,93	67,26		

3 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества												
			Белки г	Жиры г	Углев оды г		B1 мг	B2 мг	A мкг рет.э	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг				
	Среда, 1 неделя																							
	Горячий завтрак	7-11																						
54-13а-2020	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,3	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4				
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149	53,8	105,8	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92				
№243	Сосиски говяжьи отварные, п/ф (2 шт)	100	13,2	22,84	1,8	247,15	0	0	0,08	0,01	0	0	0	7,44	15,51	137,4	1,74	0	0	0				
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	207	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7				
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0				
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35				
	Итого за Завтрак	567	23,1	30,94	67,3	621,95	0,14	0,08	19,5	0,1	3,44	500,8	297,2	212,5	51,81	259,2	5,05	33,73	8,41	28,37				
	Итого за день	567	23,1	30,94	67,3	621,95	0,14	0,08	19,5	0,1	3,44	500,8	297,2	212,5	51,81	259,2	5,05	33,73	8,41	28,37				

4 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества														
			Белки г	Жиры г	Углево ды г		B1 мг	B2 мг	A мг рет.э	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг						
	Четверг, 1 неделя																									
	Горячий завтрак	7-11																								
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками с растительным маслом	60	0,8	6,1	3,6	72,5	0,02	0,02	241,6	0	17,32	87,51	160,1	23,5	11,17	18,8	0,56	9,87	0,15	10,98						
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,8	624,8	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79						
№ рец. 290	Птица тушеная в соусе	50/50	13,8	14,8	3,9	211	0,1	0	0	0	1,5	0	0	26,4	16,6	115,3	0,9	0	0	0						
54-2гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	184	148,3	30,67	106,8	1,06	9	1,76	20						
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0						
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35						
	Итого за Завтрак	560	25,2	29,5	60	613,4	0,34	0,29	278,7	0,09	29,54	559,5	1046	250,7	100,3	376,5	4,66	48,29	10,67	78,12						
	Итого за день	560	25,2	29,5	60	613,4	0,34	0,29	278,7	0,09	29,54	559,5	1046	250,7	100,3	376,5	4,66	48,29	10,67	78,12						

5 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества											
			Белки г	Жиры г	Угле- оды г		B1 мг	B2 мг	A кг рет.э	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг			
	Пятница, 1 неделя																						
	Горячий завтрак	7-11																					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,03	0,03	732,9	0	3,63	89,79	123,3	13,5	15,57	22,38	0,66	10,19	0,09	21,57			
54-6г-2020	Плов из говядины	160/40	15,32	14,73	38,58	348,3	0,07	0,12	261,6	0,1	0,08	276	267	117	44	194	2,2	38,67	7,3	81,72			
54-4гн-2020	Компот из кураги	200	0,98	0,05	15,64	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0	3	285	90	18	25	0,6	0	0	0			
Пром.	Хлеб ржаной **	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0			
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35			
	Итого за Завтрак	510	20,4	21,28	80,02	594	0,18	0,21	1064	0,1	3,71	640,5	752,2	233,5	91,17	292,5	4,57	49,82	15,37	107,6			
	Итого за день	510	20,4	21,28	80,02	594	0,18	0,21	1064	0,1	3,71	640,5	752,2	233,5	91,17	292,5	4,57	49,82	15,37	107,6			

6 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества													
			Белки г	Жиры г	Углев оды г		В1 мг	В2 мг	А мкг рет.э	С мкг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг						
	Суббота, 1 неделя																								
	Горячий завтрак	7-11																							
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	201	127,9	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85					
54-22м-2020	Рагу из курицы	140/60	21	7	17,5	217,3	0,14	0,11	259,7	0	11,25	281,4	738,6	32,19	93,35	192,5	2,13	42,97	17,04	156,4					
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	184	148,3	30,67	106,8	1,06	9	1,76	20					
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35					
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0					
	Итого за Завтрак	510	29,2	15,7	54,2	474,9	0,26	0,29	345,9	0	14,03	792,6	1127	205,6	147,3	371,8	4,71	60,79	26,91	192,6					
	Итого за день	510	29,2	15,7	54,2	474,9	0,26	0,29	345,9	0	14,03	792,6	1127	205,6	147,3	371,8	4,71	60,79	26,91	192,6					

9 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки г	Жиры г	Углево- ды г		B1 мг	B2 мг	A кг рет.э	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
	Среда, 2 неделя																				
	Горячий завтрак	7-11																			
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	201	127,9	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,8	624,8	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79	
54-7р-2020	Рыба припущенная в молоко	70/30	13,09	7,52	2,89	131,6	0,08	0,11	9,02	0,16	1	111	347	68	44	202	0,7	133,5	11,9	572,6	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,3	167,7	34,32	130,3	1,09	11,7	2,29	38,25	
Пром.	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	0,03	7,5	0	15	39	417	24	14	17	3,3	3	0,4	12	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	Итого за Завтрак	660	25,79	22,72	75,39	609,6	0,37	0,46	130,5	0,25	29,14	834,4	1814	324,3	143,8	506,3	7,64	185,5	23,48	681,8	
	Итого за день	660	25,79	22,72	75,39	609,6	0,37	0,46	130,5	0,25	29,14	834,4	1814	324,3	143,8	506,3	7,64	185,5	23,48	681,8	

11 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества													
			Белки г	Жиры г	Углево- ды г		B1 мг	B2 мг	A кг рет.э	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг					
	Пятница, 2 неделя																								
	Горячий завтрак	7-11																							
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,3	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4					
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149	53,8	105,8	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92					
ном.рец №174	Тефтели мясные из говядины, полуфабрикат в соусе	75/30	10,81	10,4	8,42	168,9	0	0	38,45	0,01	1,79	3	43	45,75	35,13	109	1,6	0	0	0					
54-4гн-2020	Компот из кураги	200	0,98	0,05	15,64	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0	3	285	90	18	25	0,6	0	0	0					
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0					
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35					
	Итого за Завтрак	565	21,49	18,45	82,96	582,7	0,15	0,1	127,5	0,1	4,07	505,5	595	273,8	84,87	247,3	4,74	33,72	8,39	27,67					
	Итого за день	565	21,49	18,45	82,96	582,7	0,15	0,1	127,5	0,1	4,07	505,5	595	273,8	84,87	247,3	4,74	33,72	8,39	27,67					

12 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Суббота, 2 неделя																					
	Горячий завтрак	7-11																				
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью, яблоками и растительным маслом	60	0,8	6,1	3,6	72,5	0,02	0,02	241,6	0	17,32	87,51	160,1	23,5	11,17	18,8	0,56	9,87	0,15	10,98		
54-21г-2000	Горошница	150	14,45	1,32	33,78	204,8	0,44	0,09	0,9	0	0	166	543	125	70	215	4,4	23,82	8,6	22,5		
ном.рец №608	Котлета мясная Любительская, полуфабрикат в соусе	65/35	10,04	12,79	8,12	187,9	0	0	38,45	0,01	1,15	3	43	45,75	35,13	173,4	1,6	0	0	0		
54-3гн-2020	Чай с лимонном и сахаром	207	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7		
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35		
Пром.	Сушка простая	10	1,09	0,13	6,88	33,1	0,02	0,01	0	0	0	46	15	3	4	11	0,3	0	0	0		
	Итого за Завтрак	577	30,18	20,84	80,48	630,7	0,55	0,16	281,4	0,01	19,63	575,5	868,3	277,3	138,5	477,8	8,74	34,66	16,75	38,53		
	Итого за день	577	30,18	20,84	80,48	630,7	0,55	0,16	281,4	0,01	19,63	575,5	868,3	277,3	138,5	477,8	8,74	34,66	16,75	38,53		

ИТОГО ПО МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	г	г	г		ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Итого за весь период	270,03	246,44	848,6	6688	3,18	2,66	4259	0,91	281,2	7065	9832	2970	1335	4060	69,28	632,8	187,6	1578	
Среднее значение	22,50	20,54	70,71	557,4	0,27	0,22	354,9	0,08	23,44	588,8	819,3	247,5	111,2	338,3	5,77	52,74	15,63	131,5	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,09	33,16	50,75																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Горячий завтрак
7-11 лет	568

Овощи для салатов (морковь, лук, капуста, картофель) урожай 2022 года