

Категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Сезон : осенне-зимний

1 НЕДЕЛЯ

№ рец. № тех. карты	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe		
	1 день												
	ЗАВТРАК												
174	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	180/5	7,3	8,9	32	238	0,18	0,16	0,46	123,6	1,5		
2/8	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,7	0,13	-	-	0,01	1,01		
8	Бутерброд с сыром	30/20	16,0	1,0	70,0	335,49	0,2	0,5	-	250,0	2,0		
16/693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	0,5	-	2,06	16,0	2,20		
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	34,0	0,3		
386	Йогурт	95	2,3	2,5	6,8	100	0,01	0,01	1,6	17,8	1,8		
						983,75							
	ОБЕД												
217	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	5,68	7,2	14	139,44	0	0	2,6	36,5	1,2		
302	Греча отварная	150	0,68	115,49	1,12	872,07	-	0,13	-	164,0	1,44		
290	Курица отварная с овощами	90	17,5	8,23	8,1	177,8	0,05	0,01	0,88	17,6	0,88		
7	Хлеб ржаной	100	3,96	0,72	1,38	181,0	0,1	-	-	14	0,31		
12/685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58,00	-	-	6,0	11,6	0,34		
						1408,64							

338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	34,0	0,3
1014	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,006	0,02	80,0	4,88	0,25
	Молоко порционное	200	6,4	7,2	9,6	120,0	20,0	19,2	8,0	72,0	0,8
						717,90					
	ОБЕД										
169	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	200/9,6	8,24	5,52	9,84	130,80	-	0,1	12,9	71,1	2,5
204	Макароны с сыром	130/22	15,09	10,33	64,4	397,20	18,6	0,23	0,47	193,6	1,45
9/1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0,05	-	52,2	0,65
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	-	-	6,0	11,6	0,34
7	Хлеб ржаной	100	3,96	0,72	1,38	181,0	0,1	-	-	14	0,31
						895,43					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1613,33					
	4 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,59	0,120	-	140,7	3,59
609	Котлета особая мясная	90	19,8	14,6	15,0	261,1	0,1	0,2	0,5	31,9	2,1
7	Хлеб ржаной	60	3,25	0,6	0,6	90,5	0,05	-	-	7	0,16
867	Компот из изюма	200	0,11	0,27	7,86	37,88	0,006	0,02	80,00	4,88	0,25
454	Выпечка	70	3,45	1,4	33,33	163,6	0,06	0,25	0	40,16	1,66
						762,78					
	ОБЕД										
210	Суп рыбный	200	21,1	0,24	3,69	41,18	0,041	0,024	1,55	17,29	0,50
438	Омлет натуральный	150	22,60	32,10	3,12	280,00	-	-	0,28	123,1	2,98
7	Хлеб ржаной	100		0,48	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,8	94,20	0,01	0	1,08	6,40	0,18

209	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	-	-	22,0	1,0
386	Йогурт	95	2,3	2,5	6,8	100	0,01	0,01	1,6	17,8	1,8
	ОБЕД					855,02					
217	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	5,68	7,2	14	139,44	0	0	2,6	36,5	1,2
302	Греча отварная	150	0,68	115,49	1,12	872,07	-	0,13	-	164,0	1,44
290	Курица отварная с овощами	90	17,5	8,23	8,1	177,8	0,05	0,01	0,88	17,6	0,88
7	Хлеб ржаной	100		0,48	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
125	Цикорий с молоком	200	3,17	2,68	15,05	100,6	0,5	-	1,30	125,7	0,13
										8	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1471,0					
						2326,02					
	7 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
312	Шюре картофельное	150	3,51	25,07	5,7	261,03	0,05	0,26	1,52	168,0	0,38
124/66	Котлета рыбная	90	8,21	2,81	8,88	91,18	0,124	0,116	6,0	35,1	1,33
7	Хлеб ржаной	60	3,25	0,6	0,6	90,5	0,05	-	-	7	0,16
454	Выпечка	70	3,45	1,4	33,33	163,6	0,06	0,25	0	40,1	1,66
349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,20	0,01	0	1,08	6,40	0,18
47	Овощи порционные	60	0,96	3,06	4,94	52,6	0,02	-	11,96	31,5	0,41
						749,03				3	
	ОБЕД										
187	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	7,9	8,8	18	163,5	-	0,1	12,9	71,1	2,5

90/379	Жаркое по Домашнему	150	15,17	15,56	111,71	247,54	0,1	0,2	5,34	19,5	2,9
125	Цикорий с молоком	200	3,17	2,68	15,05	100,6	0,5	-	1,30	125,0	0,13
454	Выпечка	70	3,45	1,4	33,33	163,6	0,06	0,25	0	40,1	1,66
	Молоко порционное	200	6,4	7,2	9,6	120,0	20,0	19,2	8,0	72,0	0,8
7	Хлеб ржаной	60	3,25	0,6	0,6	90,5	0,05	-	-	7	0,16
						817,24					
	ОБЕД										
197	Рассольник на мясном бульоне	200	8,64	8,96	16,0	194,72	0,1	0,2	7,7	39,8	2,3
309	Макаронны отварные	150	9,86	10,5	65,1	504,77	0,15	0,08	0,47	193,1	1,45
64	Ёжики мясные	90	10,8	11,12	13,84	197,36	0	0	1,2	23,0	1,6
										4	
388	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,006	0,02	80,0	4,88	0,25
7	Хлеб ржаной	100		0,48	1,05	72,4	0,1	-	-	14	0,13
9/1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0,05	-	52,2	0,65
						1295,08					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					2112,32					
	10 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,59	0,120	-	140,3	5,59
										76	
35	Сосиска отварные	90	5,23	6,48	11,5	139,25	0,055	0,121	-	99	1,09
7	Хлеб ржаной	60	3,25	0,6	0,6	90,5	0,05	-	-	7	0,16
9/1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0,05	-	52,2	0,65
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,04	-	25,0	34,0	0,3
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	34,0	0,3
386	Йогурт	95	2,3	2,5	6,8	100	0,01	0,01	1,6	17,8	1,8

