

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		B1	B2	C	Ca	Fe
	1 день										
	ЗАВТРАК										
168	Каша пшеничная на молоке с маслом и сахаром	150/5/5	4,27	4,86	24,48	159,0	0,11	0,01	-	11,8	1,01
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	7,3	1,0	24,0	160,4	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	120,0	0,03	0,02	10,0	34,0	0,3
						629,66					
	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	0,57	96,24	0,93	740,85	-	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	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	14	0,31
12/685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58,00	-	-	6,0	11,6	0,34
						1224,69					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1854,35					
	2 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
304	Рис отварной	150	8,73	9,74	36,68	447,7	0,59	0,120	-	140,7 6	3,59

83	Рыба тушеная с овощами	90	6,94	3,37	1,93	66,2	0,054	0,046	10,6	30,0	1,05
7	Хлеб ржаной	60	3,25	0,6	0,6	108,6	0,05	-	-	7	0,16
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,0	0,04	-	25,0	34,0	0,3
454	Выпечка	70	3,45	1,4	33,33	163,6	0,06	0,25	0	40,16	1,66
						871,1					
	ОБЕД										
206	Суп картофельный с горохом	200	11,6	8,56	16,88	195,0	0,3	0,1	5,7	47,6	3,2
33/489	Рагу из птицы	150	6,81	10,36	18,0	272,0	0,09	0,08	9,69	24,4	1,21
9/1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0,05	-	52,2	0,65
12/685	Чай с сахаром	200	8,9	3,6	26	58,00	0	0	6,0	11,6	0,34
7	Хлеб ржаной	100	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	14	0,31
						762,7					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1633,8					
	3 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
469	Запеканка Творожная со сгущенным молоком	150/20	34,94	16,2	30,14	333,6	0,09	0,39	0,74	226,4	0,85
9/1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0,05	-	52,2	0,65
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	120,0	0,03	0,02	10,0	34,0	0,3
125	Цикорий с молоком	200	3,17	2,68	15,05	100,6	0,10	0,08	1,30	125,7	0,13
						683,3				8	
	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
18/204	Макароны с сыром	150/22	15,09	10,33	64,4	397,20	18,6	0,23	0,47	193,6	1,45
	Кондитерское изделие	100	4,5	5,88	28,4	250,20	0,05	0,03	-	17,4	1,26
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66	-	-	6,0	11,6	0,34

7	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	14	0,31
						1001,46					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1684,76					
	4 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
312	Пюре картофельное	150	3,51	25,07	5,7	261,03	0,05	0,26	1,52	168,89	0,38
609	Котлета особая мясная	90	20,1	21,9	36,0	391,6	0,1	0,2	0,5	31,9	2,1
7	Хлеб ржаной	60	3,25	0,6	0,6	108,6	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
						962,71					
	ОБЕД										
210	Суп рыбный	200	21,1	0,24	3,69	42,8	0,041	0,024	1,55	17,29	0,50
438	Омлет натуральный	150	22,60	32,10	3,12	280,00	-	-	0,28	123,16	2,98
7	Хлеб ржаной	60	3,25	0,6	0,6	108,6	0,05	-	-	7	0,16
349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,8	94,20	0,01	0	1,08	6,40	0,18
	Кондитерское изделие	100	4,5	5,88	28,4	250,20	0,05	0,03	-	17,4	1,26
						775,8					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1738,51					
	5 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
120	Суп молочный с макаронными изделиями I	150	4,4	3,8	14,4	133,0	0,03	0,03	-	11	0,06
8	Бутерброд с сыром	30/20	7,3	1,0	24,0	160,4	0,2	0,5	-	250,0	2,0
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,0	0,04	-	25,0	34,0	0,3

209	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	-	-	22,0	1,0
	Кондитерское изделие	100	4,5	5,88	28,4	250,20	0,05	0,03	-	17,4	1,26
						691,6					
	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
7	Хлеб ржаной	60	3,25	0,6	0,6	108,6	0,05	-	-	7	0,16
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,0	0,04	-	25,0	34,0	0,3
37/492	Плов из птицы	150	14,5	13,86	25,1	285,00	0,18	0,08	0,28	71,2	1,24
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	120,0	0,03	0,02	10,0	34,0	0,3
						738,04					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1429,64					
	6 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
168	Каша вязкая рисовая с маслом	150/5	2,32	3,96	24,08	142,0	0,02	0,02	-	4,5	0,34
2/8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,01	1,01
125	Цикорий с молоком	200	3,17	2,68	15,05	100,6	0,05	-	1,3	125,7 8	0,13
8	Бутерброд с сыром	30/20	7,3	1,0	24,0	160,4	0,2	0,5	-	250,0	2,0
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	120,0	0,03	0,02	10,0	34,0	0,3
						608,7					
	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
203	Макароны отварные	150	9,86	10,5	65,1	504,77	0,15	0,08	0,47	193,6 4	1,45
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	60	3,25	0,6	0,6	108,6	0,05	-	-	7	0,16

12/685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58,00	-	-	6,0	11,6	0,34
						988,61					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1597,31					
	7 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
312	Пюре картофельное	150	3,51	25,07	5,7	261,03	0,05	0,26	1,52	168,89	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	108,6	0,05	-	-	7	0,16
454	Выпечка	70	3,45	1,4	33,33	163,6	0,06	0,25	0	40,16	1,66
12/685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58,00	-	-	6,0	11,6	0,34
47	Овощи порционные	60	0,96	3,06	4,94	52,6	0,02	-	11,96	31,53	0,41
						735,01					
	ОБЕД										
187	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	200/9,6	7,9	8,8	18	163,5	-	0,1	12,9	71,1	2,5
37/492	Плов из птицы	150	14,5	13,86	25,1	285,00	0,18	0,08	0,28	71,2	1,24
349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,8	94,20	0,01	0	1,08	6,40	0,18
7	Хлеб ржаной	60	3,25	0,6	0,6	108,6	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
						780,4					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1514,41					
	8 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
33/489	Рагу из птицы	150	6,81	12,36	17,1	272,01					
7	Хлеб ржаной	60	3,25	0,6	0,6	108,6	0,05	-	-	7	0,16
8	Бутерброд с сыром	30/20	7,3	1,0	24,0	160,4	0,2	0,5	-	250,0	2,0

[illegible]

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1489,34					
	10 ДЕНЬ										
	ЗАВТРАК										
304	Рис отварной	150	8,73	9,74	36,68	447,7	0,59	0,120	-	140,76	3,59
35	Сосиска отварные	90	5,23	6,48	11,5	139,25	0,055	0121	-	99	1,09
7	Хлеб ржаной	60	3,25	0,6	0,6	108,6	0,05	-	-	7	0,16
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,0	0,04	-	25,0	34,0	0,3
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	120	0,03	0,02	10,0	34,0	0,3
						900,55					
	ОБЕД										
187	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	200/9,6	7,9	8,8	8	163,5	-	0,1	12,9	71,1	2,5
7	Хлеб ржаной	60	3,25	0,6	0,6	108,6	0,05	-	-	7	0,16
21/71	Винегрет овощной	150	2,48	18,81	22,65	171,92	-	-	14,46	42,45	0,78
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	-	-	22,0	1,0
	Кондитерское изделие	100	4,5	5,88	28,4	250,20	0,05	0,03	-	17,4	1,26
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,0	0,04	-	25,0	34,0	0,3
						842,22					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1742,77					
	СРЕДНЯЯ ЗА 1 ДЕНЬ					1641,69					