

категория 1-4класс

Понедельник

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
Завтрак	14	200	Макароны отварные с маслом слив.	7.2	9.2	22.8	211.5	5.7	21	153	0.8	0	0.06	1.3	0.015
	17	200	Кофейный напиток с молоком	2.24	2.1	25.03	118.8	69.2	6	168	0.35	0.08	0.02	0	0.045
		35	Печенье порционное	1.635	1	2	24	7.25	5	0.475	0.525	2.75	0.02	0.475	27.5
		60	Хлеб пшеничный	8	1	16	62	3.2	12.1	21.2	0.2	0	0.02	0.1	0
		Итого		19.075	13.3	65.83	416.3	85.35	44.1	342.675	1.875	2.83	0.12	1.875	27.56
Обед	31	60	Икра из кабачков, т/о	1.25	1.48	8.7	89.08	31.35	9.61	0	0.4	0	0	0	11.89
	1	200	Суп рисовый с мясом кур	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
	23	200	Каша гречневая рассыпчатая	6.6	7.2	41.2	227.3	1.42	6.8	121	4.5	0	0.02	0	1.2
	22	90	сосиска отварная	6.6	26.3	0.4	286	54.5	20.3	132.9	1.62	43	0.05	0	0.02
	29	200	Чай с сахаром	1.2	13	13	49.3	14	4	4	1	0	0.02	0.1	68
		80	Хлеб пшеничный	8	1	16	76	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
		40	хлеб ржаной	4	1	12	45	1.21	22.8	0.008	1.8	0.0012	0.022	0	0
		Итого		27.65	49.98	221.55	772.68	108.88	57.21	257.9	9.82	43	0.14	0.5	81.11
		всего		46.725	63.28	287.38	1188.98	194.23	101.31	600.575	11.695	45.83	0.26	2.375	108.67

Вторник

Завтрак	№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
	28	200	Каша пшениная со сл.мас.	9.86	9.35	50.6	250.14	67.13	0	0	0.91	0	0.09	0	0.27	
	19	200	Какао	4.2	3.6	17.3	110.7	110.57	0	0	0.35	0	0.24	0	1.08	
		60	Хлеб пшеничный	8	1	16	62	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0	
		Итого		22.06	13.95	83.9	422.84	184.1	16.5	43.5	1.76	0	0.38	0.4	1.35	
Обед	38	100	Салат из свеклы и зеленым горошком, т/о	1	2.51	4.49	16.76	16.76	11.14	25.18	0.79	0	0.03	0	5.88	
	37	200	Борщ на мясном бульоне	1.81	4.91	125.5	140	44.38	26.25	53.23	1.19	0	0.05	0.01	10.29	
	25	200	Рожки отварные с маслом	7.2	9.2	22.8	211.5	18	33	0	1,2	0	0	0.5	21.75	
	13	100	Гуляш из мяса говядины	10.28	8.27	2.64	126	1.94	0	0	0.76	0	0.04	0	0.4	
	21	200	Кисель	0	0	10	120	0.2	0	0	0.02	0	0	0	0	
		80	Хлеб пшеничный	8	1	16	76	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0	
			Итого		28.29	25.89	181.43	690.26	69.68	53.89	78.41	3.26	0	0.17	0.91	38.32
			всего		50.35	39.84	265.33	1113.1	253.78	70.39	121.91	5.02	0	0.55	1.31	39.67

Среда

Завтрак	№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	10	200	Каша молоч.рисовая	9.86	7.62	50.6	313	4.7	0	0	0.46	0	0.02	0	0
		200	сок	1.3	0	18.6	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8

	60	Хлеб пшеничный	8	1	16	62	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0	
	Итого		19.16	8.62	85.2	503	8.1	12.1	21.2	0.68	0	0.04	0.1	0	
Обед	39	80	Салат из моркови с зеленым горошком	17.93	6.76	17.02	92	13.11	7.78	24.01	0.34	3.85	12.3	0.14	12.2
	3	200	Суп гороховый на мясном бульоне	7.29	5.7	16.99	128.5	31.9	40.01	129.96	1.61	4.95	0.15	0.12	12.34
	6	150	Картофель отварной	4.03	6.2	42.15	265	42	32	90	1.2	0	0.15	1.6	2.5
	15	100	Куры тушеные	9.78	11.66	16.41	210	7.6	12.6	145.6	4.6	0.01	0.014	3.2	10.6
		120	Яблоко	0.48	0	11.9	48	3.8	1.7	34.8	46.8	0.6	0.23	0.8	11
	24	200	Компот из сухофруктов	0.6	0	16.5	120	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
		80	Хлеб пшеничный	8	1	16	76	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
		Итого		42.18	30.32	136.97	939.5	111.81	118.59	487.87	55.2	9.45	13.014	6.82	55.44
		всего		61.34	38.94	222.17	1442.5	119.91	130.69	509.07	55.88	9.45	13.054	6.92	55.44

Четверг

Завтрак	№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак	11	200	Каша молочная Дружба	6.3	10.2	26.3	227.2	66.05	19.02	79.86	0.5	0	0	0	0
	29	200	Чай с сахаром	1.2	3.1	13	49.3	14	4	4	1	0	0.02	0.1	68
		60	Хлеб пшеничный	8	1	16	62	3.2	12.1	21.2	0.2	0	0.02	0.1	0
		Итого			15.5	14.3	55.3	338.5	76.25	39.12	121.06	0.85	0.04	0.03	0.16
Обед	38	80	Салат из свеклы	1	2.51	4.49	16.76	13.11	7.78	24.01	0.34	3.85	12.3	0.14	12.2
	44	200	Суп с макарон.издел. на мясном бульоне	6.9	6.7	11.5	133.8	23.5	12.3	0	1.3	0	0.1	0	8.3

12	200	Плов из курицы	31	47.5	48.4	351.5	38.3	18	78.6	0.9	0	0.05	1.6	9.1
21	200	Кисель	0	0	10	120	0.2	0	0	0.02	0	0	0	0
30	40/20	Бутерброд с сыром	11.6	14.74	26.7	281.17	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
	40	хлеб ржаной	8	1	12	92	1.21	22.8	0.008	1.8	0.0012	0.022	0	0
	Итого		58.5	72.45	113.09	995.23	82.72	77.38	102.618	4.86	3.8512	12.522	2.14	29.6
	всего		74	86.75	168.39	1333.73	158.97	116.5	223.678	5.71	3.8912	12.552	2.3	36.4

Пятница

	№	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Завтрак	9	200	Каша молочная манная	6.26	8.13	31.4	221.14	199	34	0	167	0	0.22	0	2
	17	200	Кофейный напиток с молоком	2.24	2.1	25.03	118.8	69.2	6	168	0.35	0.08	0.02	0	0.45
		60	Хлеб пш.	8	1	16	62	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
		Итог		16.5	11.23	72.43	401.94	194.6	56.5	211.5	167.85	0.08	0.29	0.4	2.45
Обед	16	80	Салат из капусты	1.41	5.08	8.65	95.9	20	14	42	0.6	0	0.03	0.03	10
	4	200	Щи из свеж.капусты с мясом говядины	2.18	2.84	14.29	125.47	24	26.65	67.7	0.96	0	0.11	0	8.25
	8	150	Гороховое пюре	32	10.8	68.4	211	40.95	24.59	60.06	0.98	0.03	0.15	0	0
	13	100	Рыба тушеная с овощами	13.87	7.85	6.53	150	52.11	59.71	238.46	0.96	0.01	0.1	0	3.35
	24	200	Компот из	0.6	0	16.5	120	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
		80	Хлеб пшеничный	8	1	16	76	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
		Итого		58.06	27.57	130.37	778.37	150.46	149.45	471.72	4.15	0.08	0.45	0.49	28.4
		всего		74.56	38.8	202.8	1180.31	345.06	205.95	683.22	172	0.16	0.74	0.89	30.85

Понедельник

Завтрак	№ рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
	8	200	Каша гречневая рассыпчатая со сл.маслом	11.4	9.6	57.9	230.25	1.42	6.8	121	4.5	0	0.02	0	1.2	
	17	200	Кофейный напиток с молоком	2.24	2.1	25.03	118.8	69.2	6	168	0.35	0.08	0.02	0	0.45	
		35	Печенье порционное	1.635	1	2	24	7.25	5	0.475	0.525	2.75	0.02	0.475	27.5	
		60	Хлеб пшеничный	8	1	16	62	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0	
	49	Итого		23.27	13.7	134.93	435.05	77.02	29.3	332.5	5.35	0.08	0.09	0.4	1.65	
Обед	31	60	Икра из кабачков, т/о	1.25	1.48	8.7	89.08	31.35	9.61	0	0.4	0	0	0	11.89	
	3	200	Суп гороховый с мясом кур	7.29	2.84	14.29	91.5	24	26.65	67.7	0.96	0	0.11	0	8.25	
	25	200	Рожки отварные с маслом сл.	7.2	9.2	22.8	211.5	31.1	65.7	3.37	4.03	0	0	0	8.71	
	22	80	сосиска отварная	6.6	26.3	0.4	286	54.5	20.3	132.9	1.62	43	0.05	0	0.02	
		150	Апельсин	1.68	0.59	9.65	43.81	21.4	31.02	27.04	13.9	0.54	0.21	0.1	18.98	
	29	200	Чай с сахаром	1.2	3.1	13	49.3	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8	
		80	Хлеб пшеничный	8	1	16	76	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0	
		Итого			33.22	44.51	118.84	847.19	175.75	177.78	294.51	21.56	43.58	0.43	0.56	54.65
		всего			56.49	58.21	253.77	1282.24	252.77	207.08	627.01	26.91	43.66	0.52	0.96	56.3
	Вторник															
грак	№рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	

Завт	5	150	Суп молочный с вермешелью	6.6	9	20.6	187	191.77	0	0	0.598	0	0.094	0	1.95
	24	200	Компот из сухофруктов	0.6	0	16.5	135	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
		120	Банан	0.48	0	11.9	48	3.8	1.7	34.8	46.8	0.6	0.23	0.8	11
		60	Хлеб пшеничный	8	1	16	62	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
		Итого		15.68	10	65	432	205.17	24.5	63.5	1.248	0.04	0.154	0.46	8.75
Обед	36	80	Салат из свеклы с зел.горошком	1	2.51	4.49	16.76	16.76	11.14	25.18	0.79	0	0.03	0	5.88
	4	200	Щи из капусты на мясном бульоне	1.4	3.9	6.8	125.98	55.91	43.79	0	2.2	0	0	0	7
	13	90	Гуляш из отварной говядины	10.28	8,27	2,64	220.2	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
	6	150	Картофель отварной	4.3	1	10.7	265.2	12.58	12.66	103.21	0	0	0	0	0
		35	Печенье порционное	1.635	1	2	24	7.25	5	0.475	0.525	2.75	0.02	0.475	27.5
	21	200	Кисель	0	0	10	119	0.2	0	0	0.01	0	0	0	0
		80	Хлеб пшеничный	8	1	16	76	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
		Итого		26.61	9.41	49.99	847.14	99.1	89.09	172.36	4.02	2.75	0.1	0.87	40.38
		всего		42.29	19.41	114.99	1279.14	304.27	113.59	235.86	5.268	2.79	0.254	1.33	49.13

Среда

Завтрак	№рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	10	200	Каша молочная рисовая	6.46	7.62	34.32	223.18	4.7	0	0	0.46	0	0.02	0	0
		200	сок	1.3	0	18.6	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
	30	40/20	Бутерброд с сыром	11.6	14.74	26.7	281.17	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0

	Итого		19.36	22.36	79.62	632.35	11.2	16.5	43.5	0.97	0	0.07	0.4	0	
Обед	26	80	Салат из свежей капусты с кукурузой	6	6.5	7.3	112.5	14	13.4	26	0.72	0	0.04	0.04	3
	44	200	Суп с макаронами с мясом кур	6.9	6.7	11.5	133.8	23.5	12.3	0	1.3	0	0.1	0	8.3
	9	200	Овощи тушеные с мясом кур	23.38	21.25	44.61	451.25	56.38	59.38	249.13	2.74	60	0	0	0
		120	Яблоко	0.48	0	11.9	11	3.8	1.7	34.8	46.8	0.6	0.23	0.8	11
	19	200	Какао	4.2	3.6	17.3	110.7	110.57	0	0	0.35	0	0.24	0	1.08
		80	Хлеб пшеничный	8	1	16	76	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
		40	хлеб ржаной	8	1	12	42	1.21	22.8	0.008	1.8	0.0012	0.022	0	0
		Итого		56.96	40.05	120.61	937	112.29	134.08	329.94	54.01	60.64	0.45	1.3	29.1
		всего		76.32	62.41	200.23	1569.35	123.49	150.58	373.44	54.98	60.64	0.52	1.7	29.1
	Четверг														
Завтрак	№реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	11	200	Каша молочная Дружба	6.3	10.2	26.3	223.2	66.05	19.02	79.86	0.5	0	0	0	0
	24	200	Компот из сухофруктов	0.6	0	16.5	128	7	8	20	0.15	0.04	0.01	0.06	6.8
		60	Хлеб пшеничный	8	1	16	62	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
		120	Банан	1.68	0.59	9.65	16	21.4	31.02	27.04	13.9	0.54	0.21	0.1	18.98
		итог		16.58	11.79	68.45	429.2	79.45	43.52	143.36	1.15	0.04	0.06	0.46	6.8
	31	60	Икра из кабачков, т/о	1.25	1.48	8.7	89.08	31.35	9.61	0	0.4		0	0	11.89
Обед	2	200	Суп рисовый с мясом кур	1,81	4,91	125,25	102,50	44.38	26.25	53.23	1.19	0	0.05	0.01	10.29

13	100	Рыба тушеная с овощами	13.87	7.85	6.53	150	52.11	59.71	238.46	0.96	0.01	0.1	0	3.35
23	150	Каша гороховая	32	10.8	68.4	211	5.7	21	153	0.8	0	0.06	1.3	0.015
	35	Печенье порционное	1.635	1	2	24	7.25	5	0.475	0.525	2.75	0.02	0.475	27.5
17	200	Кофейный напиток с молоком	2.24	2.1	25.03	118.8	69.2	6	168	0.35	0.08	0.02	0	0.45
	80	Хлеб пшеничный	8	1	16	76	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0
	Итого		58.99	24.23	126.66	668.88	216.39	144.07	656.66	4.73	2.84	0.3	2.18	53.5
	всего		75.57	36.02	195.11	1098.08	222.79	160.57	700.16	5.23	2.84	0.35	2.58	53.5

Пятница

Завтрак	№реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
	9	200	Каша молочная манная	6.26	8.13	31.4	224.24	199	34	0	167	0	0.22	0	2	
	19	200	Какао	4.2	3.6	17.3	118.7	221.14	0	0	0.7	0	0.24	0	1.08	
		60	Хлеб пшеничный	8	1	16	62	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0	
		35	Печенье порционное	1.635	1	2	24	7.25	5	0.475	0.525	2.75	0.02	0.475	27.5	
		итог		13.89	12.73	63.7	428	346.54	50.5	43.5	168.2	0	0.51	0.4	3.08	
Обед	16	80	Салат из капусты	1.41	5.08	8.65	95.9	20	14	42	0.6	0	0.03	0.03	10	
	37	200	Щи на мяс.бульоне	1.4	3.9	6.8	125.98	55.91	43.79	0	2.2	0	0	0	7	
	12	200	Плов с мясом кур	31.04	47.5	48.24	356	1.42	6.8	121	4.5	0	0.02	0	1.2	
		150	Апельсин	1.68	0.59	9.65	12	21.4	31.02	27.04	13.9	0.54	0.21	0.1	18.98	
	29	200	Чай с сахаром	1.2	3.1	13	49.3	46	12.3	1.6	0.4	0.01	0.02	0	0.5	
		80	Хлеб пшеничный	8	1	16	76	6.4	16.5	43.5	0.5	0	0.05	0.4	0	
		Итого			44.73	61.17	102.34	715.18	151.13	124.41	235.14	22.1	0.55	0.33	0.53	37.68
		всего			58.62	73.9	166.04	1143.18	497.67	174.91	278.64	190.3	0.55	0.84	0.93	40.76