

Неделя 1: Понедельник

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
Неделя 1: Понедельник											
Завтрак											
210	Омлет натуральный	150	10,3	17	1,6	200	54	2,1	0,39	0,3	0
15	Сыр порционно	20	4,16	1,09	26,09	215,06	13,9	0,61	0,05	0,05	0
379	Кофейный напиток	200	3,12	2,67	14,17	99,33	125,73	0,13	0,04	0,15	1,3
5, 14	Йогурт 1,5%	125 (1шт)	1,88	17,88	112,5	140	1,25	0,04	0,19	0,63	0
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
всего за завтрак			22,46	39,80	174,92	759,19	188,58	3,36	0,71	1,14	1,3
Обед											
101	Суп картофельный в вермишелью, с мясом цыплят	250/20	6,43	6,04	17,4	148,75	28,4	1,34	0,03	0,09	8,29
295	Биточек (котлета) куриная	90/5	11,45	13,8	10,18	211	34	1,65	0,01	0,07	0
171	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	4,6	12,3	22	216,5	20	2,4	0,12	0,07	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,6	113,04	31,08	1,25	0	0	0,4
1	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,64	60,9	12,25	1,37	0,06	0,27	0
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
всего за обед			28,23	33,74	109,38	854,99	133,33	8,49	0,26	0,51	8,69
Итого за день			50,69	73,54	284,30	1614,18	321,91	11,85	0,97	1,65	9,99

Завтрак %	47,03
Обед %	52,97
Полдник %	0,00
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00

Неделя 1: Вторник

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак											
401	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	7,94	8,3	42,7	278,6	84,4	1,34	0,16	0,18	0,2
209	Яйцо вареное	60	3,6	3,88	0,16	51	18,8	0,92	0,24	0,148	0
382	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,26	118,67	159,93	0,55	0,53	0,19	1,6
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
338	фрукт 150-250 г. (яблоко)	150	1	1	24,8	110	40	5,5	0,08	0,05	25
всего за завтрак			19,74	17,97	105,48	663,07	310,73	8,79	1,05	0,58	26,80
Обед											
88	Щи из св.капусты с курицей, сметаной	250/25/5	6,9	9,2	6,3	104	68,8	1,06	0,07	0,08	20,9
203	Макаронные изд отварные с маслом	150/5	5,1	7,5	28,5	203	12	0,8	0,06	0,02	0
288	Курица отварная	90	18,8	13,6	0	195,2	26,4	1,28	0,03	0,1	1,12
376	Чай с сахаром	200/15	0,05	0,01	9,32	37,33	10,66	0,25	0	0	0,27
1	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,64	60,9	12,25	1,37	0,06	0,27	0
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
всего за обед			36,16	31,89	76,32	705,23	137,71	5,24	0,26	0,48	22,29
Итого за день			55,90	49,86	181,80	1368,30	448,44	14,03	1,31	1,06	49,09

Завтрак %	51,19
Обед %	48,81
Полдник %	0,00
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00

Неделя 2: Четверг

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак											
401	Оладьи со сгущённым молоком	150/20	7,94	8,3	42,7	278,6	84,4	1,34	0,16	0,18	0,2
209	Яйцо варёное	60	3,6	3,88	0,16	51	18,8	0,92	0,24	0,148	0
379	Кофейный напиток	200	3,12	2,67	14,17	99,33	125,73	0,13	0,04	0,15	1,3
5, 14	Йогурт 1,5%	115	1,88	17,88	112,5	140	1,25	0,04	0,19	0,63	0
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
	всего за завтрак		19,54	33,89	190,09	673,73	218,98	2,91	0,67	1,118	1,5
Обед											
102	Суп картофельный с горохом, куриный	250/20	11,25	6,42	17,3	179	85,8	2,26	0,17	0,11	1,4
203	Макаронные изд отварные с маслом	150/5	5,1	7,5	28,5	203	12	0,8	0,06	0,02	0
209	Яйцо варёное	60	3,6	3,88	0,16	51	18,8	0,92	0,24	0,148	0
376	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,33	10,66	0,25	0	0	0,27
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
1	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,64	60,9	12,25	1,37	0,06	0,27	0
	всего за обед		25,31	19,39	87,48	636,03	128,31	6,08	0,57	0,56	1,67
	Итого за день		44,85	53,28	277,57	1309,76	347,29	8,99	1,24	1,68	3,17

Завтрак %	47,69
Обед %	52,31
Полдник %	0,00
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00

Неделя 2: Пятница

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	К	Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак										
120	Суп молочный с вермишелью	200	4,4	3,76	15,84	116	118,4	0,4	0,06	0,14	0,64
9	Бутерброд горячий с сыром	60	7,99	13,24	33,64	250,13	16,3	0,9	0,13	0,04	0
376	Чай с сахаром	200/15	0,05	0,01	9,32	37,33	10,66	0,25	0	0	0,27
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
338	Фрукт 150-250 гр (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	88	32	4,4	0,06	0,04	20
	всего за завтрак		16,24	18,97	98,96	596,26	66,56	6,43	0,29	0,23	20,91
	Обед										
88/226	Щи с картофелем, рыбные	250/20	5,54	3,02	6,3	75	74,4	0,98	0,07	0,07	20,5
295	Биточек (котлета) куриная	90/5	11,45	13,8	10,18	211	34	1,65	0,01	0,07	0
171	Рис рассыпчатый	150/10	3,7	12,45	38,8	281	17	0,6	0,03	0,02	0
389	Сок п/я	200	1	0	24,24	85,33	40	0,4	0,04	0,08	8
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
1	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,64	60,9	12,25	1,37	0,06	0,27	0
	всего за обед		27,00	30,85	111,72	818,03	185,25	5,48	0,25	0,52	28,50
	Итого за день		43,24	49,82	210,68	1414,29	251,81	11,91	0,54	0,75	49,41

Завтрак %	42,15
Обед %	57,85
Полдник %	0,00
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00