

Сезон: весна

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
130/04	Каша молочная рисовая с маслом	210	14.90	9.83	28.82	263.35	1102.59	219.20	118.30	25.53	0.43	0.04	0.22	48.22	0.10
686/04	Чай с лимоном	250	0.31	0.03	25.89	105.03	439.72	4.70	2.15	1.18	0.14	0.00	1.80	0.00	0.23
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		540	17.49	10.10	69.51	438.86	1837.40	229.90	139.95	30.91	0.90	0.07	2.02	48.52	0.66
ОБЕД															
070/08	Салат из квашенной капусты	60	0.65	0.12	2.23	12.60	52.75	8.23	11.52	11.76	0.53	0.04	14.70	0.00	0.42
132/04	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2.73	3.57	18.50	117.05	490.06	123.10	77.90	28.80	1.05	0.11	10.70	610.00	1.26
ттк	Жаркое по деревенски	200	24.92	8.88	28.94	215.36	901.67	223.65	135.64	6.29	0.66	0.04	0.00	35.91	0.87
ттк	Компот из свежих яблок	200	0.06	0.05	16.37	66.17	277.04	2.69	1.54	1.26	0.35	0.00	1.40	0.00	0.10
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	4.40	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		820	32.62	13.19	94.01	545.23	2282.77	363.72	246.10	52.31	3.34	0.72	31.20	660.31	4.15
ПОЛДНИК															
747/04	Сосиска в тесте	50/50	20.10	20.25	25.08	362.97	1519.68	38.77	187.10	24.30	2.95	0.10	0.00	4.50	1.46
ГОСТ	Фрукты свежие	100	0.42	0.67	15.62	70.19	293.87	82.31	14.36	11.75	1.91	0.03	6.00	0.30	7.50
ИТОГО ПОЛДНИК		100	20.52	20.92	40.70	433.16	1813.55	121.08	201.46	36.05	4.86	0.13	6.00	4.80	8.96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460.00	70.63	44.21	204.22	1417.25	5933.72	714.70	587.51	119.27	9.10	0.93	39.22	713.63	13.77
НОРМА			77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100.00	250.00	12.00	1.20	60.00	700.00	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ			-6.37	-34.80	-130.78	-932.76	5933.72	-385.30	-512.49	-130.74	-2.90	-0.28	-20.78	13.63	12.46

Сезон: весна

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
302/04	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом	210	5.94	15.98	32.88	299.10	1252.27	222.77	117.11	41.38	1.45	0.19	0.00	14.30	0.33
685/04	Чай с сахаром	250	0.23	0.05	25.59	103.70	434.17	0.74	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00
ттк	Гренки с сыром	30/15/5	7.52	0.79	48.84	232.58	973.78	19.80	64.35	13.86	1.09	0.11	0.00	0.99	1.09
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	13.69	16.82	107.31	635.38	2660.23	243.31	181.46	55.24	2.61	0.30	0.00	15.29	1.42
ОБЕД															
ттк	Салат из маринованной капусты	60	0.47	0.06	1.47	8.30	34.75	10.20	18.00	8.40	0.30	0.02	5.88	0.00	0.06
140/04	Суп картофельный с вермишелью	200	2.60	2.00	17.60	98.80	413.66	119.20	62.40	24.20	1.00	0.10	5.69	551.00	0.80
472/04	Биточки куриные	90	12.28	16.36	7.16	225.00	942.03	126.12	111.06	14.54	1.10	0.06	1.33	85.05	0.46
510/04	Каша гречневая вязкая	150	4.92	8.88	28.94	215.36	901.67	12.65	35.64	6.29	0.66	0.04	0.00	35.91	0.87
ттк	Сок фруктовый	200	1.22	0.07	29.77	124.59	521.63	35.73	31.76	22.84	0.75	0.02	0.40	0.00	1.38
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	4.40	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		760	25.75	27.94	112.91	806.10	3374.98	309.95	278.36	80.47	4.56	0.77	17.70	686.36	5.07
ПОЛДНИК															
738/04	Пирожок с яйцом	75	7.96	2.81	44.74	236.09	988.46	21.06	70.97	10.03	0.94	0.07	0.00	16.20	1.12
ГОСТ	Фрукты свежие	100	0.57	0.53	13.38	60.57	253.59	21.12	14.36	11.75	1.91	0.03	26.50	0.30	7.50
ИТОГО ПОЛДНИК		175	8.53	3.34	58.12	296.66	1242.06	42.18	85.33	21.78	2.85	0.10	26.50	16.50	8.62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445.00	47.97	48.10	278.34	1738.14	7277.26	595.44	545.15	157.49	10.02	1.17	44.20	718.15	15.11
НОРМА			77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100.00	250.00	12.00	1.20	60.00	700.00	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ			-29.03	-30.90	-56.66	-611.86	7277.26	-504.56	-554.85	-92.51	-1.98	-0.03	-15.80	18.15	13.80

Сезон: весна

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
119/08	Каша молочная "Дружба" с маслом	210	7.15	11.49	41.80	299.21	1252.73	226.30	169.00	43.39	1.03	0.14	0.51	78.44	0.26
686/04	Чай с лимоном	250	0.31	0.03	25.89	105.03	439.72	4.70	2.15	1.18	0.14	0.00	1.80	0.00	0.23
гост	Печенье сахарное	30	0.58	6.40	35.52	169.15	708.21	14.40	46.80	10.08	0.79	0.08	0.00	0.72	0.79
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520	10.3225	18.155	118.0075	643.867	2695.7424	251.4	237.45	58.845	2.2895	0.2522	2.31	79.46	1.607
ОБЕД															
ткк	Маринад овощной	60	0.65	0.12	2.23	12.60	52.75	8.23	11.52	11.76	0.53	0.04	14.70	0.00	0.42
110/04	Борщ из свежей капусты с карт. со сметаной	200/10	7.98	6.03	11.30	131.39	550.10	35.90	108.00	129.40	2.10	0.06	10.10	640.00	0.21
ткк	Котлета "Крепыш"	90	22.17	11.13	7.28	177.97	745.12	81.50	118.46	15.62	8.20	0.03	0.00	12.71	0.49
520/04	Пюре картофельное	150	2.98	10.56	18.12	179.44	751.28	37.81	78.27	26.23	0.99	0.08	2.11	66.58	0.26
158/08	Напиток "Здоровье"	200	0.10	0.10	23.30	94.50	395.65	4.00	0.00	0.40	0.00	0.00	1.50	1.30	0.00
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	4.40	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	38.14	28.51	90.20	729.95	3056.15	173.49	335.75	187.61	12.57	0.75	32.81	734.99	2.88
ПОЛДНИК															
РКС	Плюшка московская	100	4.64	5.28	32.41	195.64	819.08	21.55	42.26	7.49	0.53	0.06	0.06	25.92	0.69
ГОСТ	Фрукты свежие	150	0.57	0.53	13.38	60.57	253.59	121.12	74.36	11.75	1.91	0.03	18.90	0.30	7.50
ИТОГО ПОЛДНИК		250	5.21	5.81	45.79	256.21	1072.68	142.67	116.62	19.24	2.44	0.09	18.96	26.22	8.19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540.00	53.67	52.47	253.99	1630.02	6824.57	567.56	689.82	265.69	17.30	1.08	54.08	840.67	12.68
НОРМА			77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100.00	250.00	12.00	1.20	60.00	700.00	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ			-23.33	-26.53	-81.01	-719.98	6824.57	-532.44	-410.18	15.69	5.30	-0.12	-5.92	140.67	11.37

Сезон: весна

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценности, ккал	КДж	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК															
130/04	Каша молочная рисовая с маслом	210	14.90	9.83	28.82	263.35	1102.59	219.20	118.30	25.53	0.43	0.04	0.22	48.22	0.10
686/04	Чай с лимоном	250	0.31	0.03	25.89	105.03	439.72	4.70	2.15	1.18	0.14	0.00	1.80	0.00	0.23
ткк	Бутерброд с сыром	30/20	6.27	0.66	40.70	193.82	811.49	16.50	53.63	11.55	0.91	0.09	0.00	0.83	0.91
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	21.48	10.52	95.41	562.20	2353.80	240.40	174.08	38.26	1.48	0.13	2.02	49.05	1.23
ОБЕД															
ткк	Салат Зимний овощной	60	2.34	0.43	8.03	45.36	189.91	29.63	41.47	42.34	1.91	0.14	52.92	0.00	1.51
139/04	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5.40	4.80	21.60	151.20	633.04	39.40	139.00	38.60	2.80	0.16	7.00	550.00	0.80
460/04	Птица запеченая	90	17.50	10.80	13.41	220.84	924.61	121.20	163.70	95.82	1.97	0.07	0.25	28.80	0.59
332/04	Макаронные изделия отварные	150	4.92	8.88	28.94	215.36	901.67	12.65	35.64	6.29	0.66	0.04	0.00	35.91	0.87
705/04	Напиток из шиповника	200	0.64	0.25	26.95	112.61	471.48	11.09	2.96	2.96	0.57	0.01	80.00	0.00	0.76
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.80	70.48	295.09	6.00	19.50	4.20	0.33	0.03	0.00	0.30	0.33
ГОСТ	Хлеб дарницкий	30	1.98	0.33	13.17	63.57	266.15	0.05	0.00	0.00	0.42	0.50	4.40	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ОБЕД:		770	35.06	25.73	126.90	879.42	3681.96	220.02	402.27	190.21	8.66	0.96	144.57	629.11	6.03
ПОЛДНИК															
806/08	Коржик молочный	75	3.22	6.70	31.58	199.50	1253.07	118.69	99.12	8.18	0.65	0.80	0.10	9.77	10.29
ГОСТ	Фрукты свежие	150	0.57	0.53	13.38	60.57	253.59	21.12	74.36	11.75	1.91	0.03	6.00	0.30	7.50
ИТОГО ПОЛДНИК		225	3.79	7.23	44.96	260.07	1506.66	139.81	173.48	19.93	2.56	0.83	6.10	10.07	17.79
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505.00	60.33	43.48	267.27	1701.69	7542.42	600.23	749.83	248.39	12.69	1.92	152.69	688.23	25.05
НОРМА			77.00	79.00	335.00	2350.00		1100.00	1100.00	250.00	12.00	1.20	60.00	700.00	1.31
ОТКЛОНЕНИЕ			-16.67	-35.52	-67.73	-648.32	7542.42	-499.77	-350.17	-1.61	0.69	0.72	92.69	-11.78	23.74