

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

(1 неделя)

Наименование блюда		7-11 лет		Пищевая ценность, г		ЭЦ (ккал)	Мин. в.в, мг		Витамины, мг		Мин. в.в, мг		ЭЦ (ккал)		Витамины, мг						
		Выход, г	Белки	Жиры	Углев		12 и старше лет	Выход, г	Белки	Жиры	Углев	Са	Fe	B1	B2	C					
						В1											B2	C			
Завтрак																					
Салат "Осенний" (142)		60	1,26	3,76	9,73	64,28	17,56	0,56	0,04	0,03	5,96	100	2,09	6,27	16,21	107,13	29,27	0,94	0,07	0,04	9,93
Плов (443)		180	11,50	16,25	41,27	352,68	145,89	1,87	0,09	0,11	1,24	200	12,04	17,33	46,60	385,22	148,10	1,98	0,09	0,11	1,40
Чай с сахаром и лимоном (54-Зел-2020)		200	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	0,80	0,00	0,01	1,16	200	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	0,80	0,00	0,01	1,16
Хлеб пшеничный для детского питания (ТК №1)		30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)		30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00
Итого за прием		500	17,89	20,76	87,52	590,36	217,75	4,27	0,22	0,24	8,36	560	19,26	24,35	99,33	665,75	231,67	4,76	0,25	0,25	12,49
Обед																					
Рассольник "Ленинградский" со сметаной (132)		210	2,46	7,42	18,02	121,48	27,47	0,66	0,08	0,04	7,95	260	3,01	8,78	22,44	146,70	32,19	0,82	0,09	0,05	9,93
Гуляш из говядины (437)		90	16,07	16,19	3,69	225,70	13,13	2,42	0,04	0,12	13,51	90	16,07	16,19	3,69	225,70	13,13	2,42	0,04	0,12	13,51
Каша гречневая вязкая (297)		155	8,20	6,90	35,90	238,90	14,00	4,00	0,21	0,12	0,00	187	9,84	8,28	43,08	286,68	16,80	4,80	0,25	0,14	0,00
Кисель (ТК № 42)		200	0,00	0,00	5,20	21,20	2,40	0,00	0,00	0,00	0,30	200	0,00	0,00	5,20	21,20	2,40	0,00	0,00	0,00	0,30
Хлеб пшеничный для детского питания (ТК №1)		30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	40	3,24	0,56	21,24	103,20	50,00	0,67	0,05	0,04	0,00
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)		30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	40	3,20	0,44	18,52	90,80	13,20	0,72	0,06	0,08	0,00
Итого за прием		715	31,56	31,26	92,63	752,78	104,4	8,12	0,42	0,37	21,76	817	35,36	34,25	114,17	874,28	127,72	9,43	0,49	0,43	23,74

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

(1 неделя)

Наименование блюда		7-11 лет				Пищевая ценность, г		ЭЦ (ккал)		Мин. в.в, мг		Витамины, мг		Мин. в.в, мг		ЭЦ (ккал)		Витамины, мг			
		Выход, г		Белки		Жиры		Углев		ЭЦ (ккал)		Мин. в.в, мг		Витамины, мг		Мин. в.в, мг		ЭЦ (ккал)		Витамины, мг	
				Выход, г	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ (ккал)	Мин. в.в, мг	Витамины, мг	В1	B2	C	Са	Fe	B1	B2	C	Са	Fe	B1
Завтрак																					
Каша молочная "Дружба" (311)		154	3,75	5,17	17,91	133,36	86,16	0,38	0,05	0,09	0,40	185	4,50	6,21	21,51	160,20	103,50	0,45	0,06	0,11	0,48
Яблоко (ТК №5)		140	0,56	0,56	13,72	51,84	37,86	3,20	0,04	0,03	14,00	140	0,56	0,56	13,72	51,84	37,86	3,20	0,04	0,03	14,00
Сок для детского питания (ТК № 45)		200	0,00	0,00	22,00	100,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,40	200	0,00	0,00	22,00	100,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,40
Хлеб пшеничный для детского питания (ТК №1)		30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)		30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00
Итого за прием		554	9,136	6,48	83,45	430,696	185,42	7,42	0,2	0,23	18,8	585	9,89	7,52	87,05	457,54	202,76	7,49	0,21	0,25	18,88
Обед																					
Салат "Степной" (25)		80	1,33	2,80	5,33	52,00	12,09	0,31	0,04	0,03	2,00	100	1,67	3,50	6,67	65,00	15,12	0,38	0,05	0,03	2,50
Суп картофельный с крупой (138)		200	4,12	3,87	30,05	143,99	28,82	1,69	0,18	0,09	20,12	250	5,15	4,84	37,56	179,99	36,03	2,11	0,22	0,12	25,15
Паста сливочная с курицей (406)		150	12,54	20,67	23,65	329,22	105,91	1,18	0,09	0,10	0,73	180	14,98	24,82	28,12	393,71	126,51	1,34	0,10	0,11	0,88
Чай с сахаром (54-22г-2020)		200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,70	0,00	0,01	0,04	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,70	0,00	0,01	0,04
Хлеб пшеничный для детского питания (ТК №1)		40	3,24	0,56	21,24	103,20	50,00	0,67	0,05	0,04	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)		30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00
Итого за прием		700	23,83	28,23	100,66	723,31	211,22	5,09	0,41	0,33	22,89	790	26,83	33,91	108,67	811	229,56	5,57	0,46	0,36	28,57

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (1 неделя)		Наименование блюда																																			
		7-11 лет				Пищевая ценность, г				ЭЦ (ккал)		Мин. в.в., мг				Витамины, мг				12 и старше лет				Пищевая ценность, г				ЭЦ (ккал)		Мин. в.в., мг				Витамины, мг			
		Выход, г	Белки	Жиры	Углев	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ (ккал)	Са	Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ (ккал)	Са	Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ (ккал)	Са	Fe	B1	B2	C			
Завтрак																																					
		Тефтели рыбные с соусом (394)																																			
		100	6,83	7,04	10,27	130,99	24,25	1,41	0,18	0,17	1,08	100	6,83	7,04	10,27	130,99	24,25	1,41	0,18	0,17	1,08	100	6,83	7,04	10,27	130,99	24,25	1,41	0,18	0,17	1,08						
		187	9,84	8,28	43,08	286,68	16,80	4,80	0,25	0,14	0,00	210	10,80	9,20	47,86	318,50	18,60	5,30	0,27	0,16	0,00	210	10,80	9,20	47,86	318,50	18,60	5,30	0,27	0,16	0,00						
		200	3,80	3,50	11,20	91,00	111,00	1,10	0,03	0,13	0,52	200	3,80	3,50	11,20	91,00	111,00	1,10	0,03	0,13	0,52	200	3,80	3,50	11,20	91,00	111,00	1,10	0,03	0,13	0,52						
		30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	40	3,24	0,56	21,24	103,20	50,00	0,67	0,05	0,04	0,00	40	3,24	0,56	21,24	103,20	50,00	0,67	0,05	0,04	0,00						
		Хлеб пшеничный для детского питания (ТК №1)																																			
		30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	40	3,20	0,44	18,52	90,80	13,20	0,72	0,06	0,08	0,00	40	3,20	0,44	18,52	90,80	13,20	0,72	0,06	0,08	0,00						
		Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)																																			
		547	25,3	19,57	94,37	654,17	199,45	8,35	0,55	0,53	1,6	590	27,87	20,74	109,09	734,49	217,05	9,2	0,59	0,58	1,6	590	27,87	20,74	109,09	734,49	217,05	9,2	0,59	0,58	1,6						
		Итого за прием																																			
		Обед																																			
		200	5,51	4,74	25,74	150,00	41,59	1,95	0,23	0,09	14,06	250	5,72	5,72	23,13	144,45	43,66	1,89	0,22	0,06	6,93	250	5,72	5,72	23,13	144,45	43,66	1,89	0,22	0,06	6,93						
		90	11,45	9,20	16,08	192,33	31,31	2,13	0,27	0,30	0,42	90	11,45	9,20	16,08	192,33	31,31	2,13	0,27	0,30	0,42	90	11,45	9,20	16,08	192,33	31,31	2,13	0,27	0,30	0,42						
		154	5,30	4,20	32,70	202,00	11,00	0,70	0,06	0,03	0,00	185	6,36	5,05	39,24	242,00	13,20	0,84	0,01	0,07	0,30	185	6,36	5,05	39,24	242,00	13,20	0,84	0,01	0,07	0,30						
		200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,70	0,00	0,01	0,04	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,70	0,00	0,01	0,04	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,70	0,00	0,01	0,04						
		Чай с сахаром (54-2лн-2020)																																			
		30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	40	3,24	0,56	21,24	103,20	50,00	0,67	0,05	0,04	0,00	40	3,24	0,56	21,24	103,20	50,00	0,67	0,05	0,04	0,00						
		30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	40	3,20	0,44	18,52	90,80	13,20	0,72	0,06	0,08	0,00	40	3,20	0,44	18,52	90,80	13,20	0,72	0,06	0,08	0,00						
		Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)																																			
		704	27,29	18,89	110,84	716,63	135,8	6,52	0,65	0,52	14,52	805	30,17	20,967	124,71	799,58	155,87	6,95	0,61	0,56	7,69	805	30,17	20,967	124,71	799,58	155,87	6,95	0,61	0,56	7,69						
		Итого за прием																																			

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

(2 недели)

Наименование блюда		7-11 лет				ЭЦ (ккал)				Мин. в.в, мг				Витамины, мг				ЭЦ (ккал)				Мин.в.в, мг				Витамины, мг													
		Выход, г		Белки		Жиры		Углев		ЭЦ (ккал)		Ca		Fe		B1		B2		C		Выход, г		Белки		Жиры		Углев		Ca		Fe		B1		B2		C	
Завтрак																																							
Фрикадельки "Румяные печки" с соусом (ТК №23)																																							
		90	12,81	5,61	7,18	130,78	18,61	1,16	0,07	0,11	1,25	110	16,96	6,95	8,80	166,04	24,13	1,45	0,09	0,13	1,61																		
		180	4,14	6,48	41,90	242,46	7,20	0,54	0,04	0,03	0,00	200	4,60	7,20	46,60	269,40	8,00	0,60	0,04	0,03	0,00																		
		200	0,00	0,00	22,00	100,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,40	200	0,00	0,00	22,00	100,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,40																		
		40	3,24	0,56	21,24	103,20	50,00	0,67	0,05	0,04	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00																		
		40	3,20	0,44	18,52	90,80	13,20	0,72	0,06	0,08	0,00	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00																		
Итого за прием		550	23,39	13,09	110,84	667,24	103,01	5,89	0,24	0,28	5,65	570	26,39	14,9	107,22	680,94	93,53	5,89	0,24	0,27	6,01																		
Обед																																							
Суп картофельный с крупой (138)																																							
		200	4,12	3,87	30,05	143,99	28,82	1,69	0,18	0,09	20,12	250	5,15	4,84	37,56	179,99	36,03	2,11	0,22	0,12	25,15																		
		90	17,29	5,32	10,41	160,07	16,26	2,19	0,10	0,08	1,85	90	17,29	5,32	10,41	160,07	16,26	2,19	0,10	0,08	1,85																		
		150	3,09	10,10	21,00	169,29	49,68	1,31	0,14	0,10	22,99	180	3,71	12,09	25,19	196,82	59,59	1,58	0,17	0,12	27,58																		
		200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,70	0,00	0,01	0,04	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,70	0,00	0,01	0,04																		
		30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	40	3,24	0,56	21,24	103,20	50,00	0,67	0,05	0,04	0,00																		
		30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	40	3,20	0,44	18,52	90,80	13,20	0,72	0,06	0,08	0,00																		
Итого за прием		700	29,53	20,04	97,78	645,65	146,66	6,93	0,51	0,37	45	800	32,79	23,25	119,42	757,68	179,58	7,97	0,6	0,45	54,62																		

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

(2 недели)

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (2 недели)		Наименование блюда																				
		7-11 лет		Пищевая ценность, г		ЭЦ (ккал)	Мин. в.в, мг		Витамины, мг		ЭЦ (ккал)	Мин.в.в, мг		Витамины, мг								
		Выход, г	Белки	Жиры	Углев		Са	Fe	B1	B2		C	Са	Fe	B1	B2	C					
Завтрак																						
		60	0,78	2,70	4,56	45,66	19,20	0,72	0,01	0,02	2,28	100	1,30	4,50	7,60	76,10	32,00	1,20	0,01	0,03	3,80	
		175	17,50	5,80	14,58	181,77	26,66	1,75	0,09	0,11	9,40	200	13,63	10,93	35,81	231,20	39,63	1,85	0,19	0,10	17,78	
		200	0,46	0,10	20,15	84,13	16,21	0,62	0,03	0,02	0,00	200	0,46	0,10	20,15	84,13	16,21	0,62	0,03	0,02	0,00	
		40	3,24	0,56	21,24	103,20	50,00	0,67	0,05	0,04	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	
		40	3,20	0,44	18,52	90,80	13,20	0,72	0,06	0,08	0,00	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	
		Итого за прием	515	25,18	9,6	79,05	505,56	125,27	4,48	0,24	0,27	11,68	560	20,22	16,28	93,38	536,93	135,24	4,71	0,32	0,24	21,58
Обед																						
		210	2,46	7,42	18,02	121,48	27,47	0,66	0,08	0,04	7,95	260	3,01	8,78	22,44	146,70	32,19	0,82	0,09	0,05	9,93	
		90	13,63	1,67	2,47	79,13	7,52	1,16	0,09	0,09	0,17	90	13,63	1,67	2,47	79,13	7,52	1,16	0,09	0,09	0,17	
		155	8,20	6,90	35,90	238,90	14,00	4,00	0,21	0,12	0,00	210	10,80	9,20	47,86	318,50	18,60	5,30	0,27	0,16	0,00	
		200	4,60	4,40	12,50	107,20	143,00	1,10	0,04	0,17	0,68	200	4,60	4,40	12,50	107,20	143,00	1,10	0,04	0,17	0,68	
		30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	
		30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	
		Итого за прием	715	33,72	21,14	98,71	692,21	239,39	7,96	0,51	0,51	8,8	820	36,87	24,8	115,09	797,03	248,71	9,42	0,58	0,56	10,78

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

(2 недели)

Наименование блюда		7-11 лет			Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)			Мин. в/в, мг			Витамины, мг			12 и старше лет			Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)			Мин. в/в, мг			Витамины, мг				
		Выход, г	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ (ккал)	Са	Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ (ккал)	Са	Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ (ккал)	Са	Fe	B1	B2	C		
Завтрак																																	
Рыбные палочки с соусом (ПТК № 32)		90	11,45	9,20	16,08	192,33	31,31	2,13	0,27	0,30	0,42	90	11,45	9,20	16,08	192,33	31,31	2,13	0,27	0,30	0,42	90	11,45	9,20	16,08	192,33	31,31	2,13	0,27	0,30	0,42		
		154	5,30	4,20	32,70	202,00	11,00	0,70	0,06	0,03	0,00	185	6,36	5,05	39,24	242,00	13,20	0,84	0,01	0,07	0,30	185	6,36	5,05	39,24	242,00	13,20	0,84	0,01	0,07	0,30		
		200	0,00	0,00	5,20	21,20	2,40	0,00	0,00	0,00	0,30	200	0,00	0,00	5,20	21,20	2,40	0,00	0,00	0,00	0,30	200	0,00	0,00	5,20	21,20	2,40	0,00	0,00	0,30	0,30		
		30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	40	3,24	0,56	21,24	103,20	50,00	0,67	0,05	0,04	0,00	40	3,24	0,56	21,24	103,20	50,00	0,67	0,05	0,04	0,00		
Хлеб пшеничный для детского питания (ПТК №1)		30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	40	3,20	0,44	18,52	90,80	13,20	0,72	0,06	0,08	0,00	40	3,20	0,44	18,52	90,80	13,20	0,72	0,06	0,08	0,00		
		Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ПТК №2)		30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	40	3,20	0,44	18,52	90,80	13,20	0,72	0,06	0,08	0,00	40	3,20	0,44	18,52	90,80	13,20	0,72	0,06	0,08	0,00
Итого за прием		504	21,58	14,15	83,8	561,03	92,11	3,87	0,42	0,42	0,72	555	24,25	15,247	100,28	649,53	110,11	4,36	0,39	0,49	1,02	555	24,25	15,247	100,28	649,53	110,11	4,36	0,39	0,49	1,02		
Обед																																	
Суп картофельный с бобовыми (139)		200	5,51	4,74	25,74	150,00	41,59	1,95	0,23	0,09	14,06	250	5,72	5,72	23,13	144,45	43,66	1,89	0,22	0,06	6,93	250	5,72	5,72	23,13	144,45	43,66	1,89	0,22	0,06	6,93		
		100	6,83	7,04	10,27	130,99	24,25	1,41	0,18	0,17	1,08	100	6,83	7,04	10,27	130,99	24,25	1,41	0,18	0,17	1,08	100	6,83	7,04	10,27	130,99	24,25	1,41	0,18	0,17	1,08		
		150	4,14	7,92	31,25	151,95	52,40	0,97	0,14	0,09	14,66	200	4,33	7,00	26,33	185,83	53,33	1,37	0,17	0,15	13,60	200	4,33	7,00	26,33	185,83	53,33	1,37	0,17	0,15	13,60		
		200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,70	0,00	0,01	0,04	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,70	0,00	0,01	0,04	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,70	0,00	0,01	0,04		
Чай с сахаром (54-2гн-2020)		40	3,24	0,56	21,24	103,20	50,00	0,67	0,05	0,04	0,00	40	3,24	0,56	21,24	103,20	50,00	0,67	0,05	0,04	0,00	40	3,24	0,56	21,24	103,20	50,00	0,67	0,05	0,04	0,00		
		40	3,20	0,44	18,52	90,80	13,20	0,72	0,06	0,08	0,00	40	3,20	0,44	18,52	90,80	13,20	0,72	0,06	0,08	0,00	40	3,20	0,44	18,52	90,80	13,20	0,72	0,06	0,08	0,00		
		Хлеб пшеничный для детского питания (ПТК №1)		40	3,24	0,56	21,24	103,20	50,00	0,67	0,05	0,04	0,00	40	3,24	0,56	21,24	103,20	50,00	0,67	0,05	0,04	0,00	40	3,24	0,56	21,24	103,20	50,00	0,67	0,05	0,04	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ПТК №2)		40	3,20	0,44	18,52	90,80	13,20	0,72	0,06	0,08	0,00	40	3,20	0,44	18,52	90,80	13,20	0,72	0,06	0,08	0,00	40	3,20	0,44	18,52	90,80	13,20	0,72	0,06	0,08	0,00
Итого за прием		730	23,12	20,7	113,52	653,74	185,94	6,42	0,66	0,48	29,84	830	23,52	20,76	105,99	682,07	188,94	6,76	0,68	0,51	21,65	830	23,52	20,76	105,99	682,07	188,94	6,76	0,68	0,51	21,65		

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

(2 недели)

Наименование блюда		7-11 лет		Пищевая ценность, г		ЭЦ (ккал)		Мин. в/в, мг		Витамины, мг			12 и старше лет		Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)		Мин. в/в, мг			Витамины, мг		
		Выход, г	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ (ккал)	Са	Fe	B1	B2	C	Выход, г	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ (ккал)	Са	Fe	B1	B2	C				
Завтрак																									
Салат "Степной" (25)		80	1,33	2,80	5,33	52,00	12,09	0,31	0,04	0,03	2,00	100	1,67	3,50	6,67	65,00	15,12	0,38	0,05	0,03	2,50				
		150	12,54	20,67	23,65	329,22	105,91	1,18	0,09	0,10	0,73	200	16,65	27,58	31,24	437,46	140,57	1,49	0,12	0,13	0,98				
		200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,70	0,00	0,01	0,04	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	0,70	0,00	0,01	0,04				
		40	3,24	0,56	21,24	103,20	50,00	0,67	0,05	0,04	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00				
Хлеб пшеничный для детского питания (ПТК №1)		30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00				
		500	19,71	24,36	70,61	579,32	182,40	3,40	0,23	0,24	2,77	560	23,35	31,83	74,23	674,76	207,59	3,61	0,26	0,26	3,52				
Обед																									
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной (124)		210	2,04	5,89	10,24	93,08	41,48	0,86	0,09	0,08	20,48	260	2,49	6,87	12,73	111,26	49,64	1,07	0,11	0,10	25,62				
		90	12,81	5,61	7,18	130,78	18,61	1,16	0,07	0,11	1,25	90	12,81	5,61	7,18	130,78	18,61	1,16	0,07	0,11	1,25				
		150	3,45	5,40	34,92	202,05	6,00	0,45	0,03	0,02	0,00	200	4,60	7,20	46,60	269,40	8,00	0,60	0,04	0,03	0,00				
		200	0,50	0,30	4,30	21,40	18,00	0,51	0,02	0,02	19,20	200	0,50	0,30	4,30	21,40	18,00	0,51	0,02	0,02	0,02	19,20			
Напиток из замороженной компотной смеси (ПТК №8)		30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	40	3,24	0,56	21,24	103,20	50,00	0,67	0,05	0,04	0,00				
		30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	40	3,20	0,44	18,52	90,80	13,20	0,72	0,06	0,08	0,00				
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ПТК №2)		710	23,63	17,95	86,46	592,81	131,49	4,02	0,3	0,32	40,93	830	26,84	20,98	110,57	726,84	157,45	4,73	0,35	0,38	46,07				

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

(2 недели)

Наименование блюда	7-11 лет		Пищевая ценность, г		ЭЦ (ккал)	Мин. в.в., мг		Витамины, мг			ЭЦ (ккал)	Мин.в.в., мг		Витамины, мг						
	Выход, г	Белки	Жиры	Углев		Са	Fe	B1	B2	C		Са	Fe	B1	B2	C				
					Белки						Жиры						Углев	Са	Fe	B1
Завтрак																				
Яблоко (ТК №5)	140	0,56	0,56	13,72	51,84	37,86	3,20	0,04	0,03	14,00	140	0,56	0,56	13,72	51,84	37,86	3,20	0,04	0,03	14,00
Каша вязкая молочная пшеница (54-6к-2020)	185	7,47	8,10	33,75	259,20	113,40	1,17	0,16	0,14	0,49	210	8,30	11,70	37,50	288,00	126,00	1,30	0,18	0,15	0,54
Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК" (ТК № 12)	200	0,00	0,00	8,50	35,00	0,00	0,00	0,40	0,50	28,00	200	0,00	0,00	8,50	35,00	0,00	0,00	0,40	0,50	28,00
Хлеб пшеничный для детского питания (ТК №1)	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00
Итого за прием	585	12,86	9,41	85,79	491,54	198,66	5,41	0,69	0,76	42,49	610	13,69	13,01	89,54	520,34	211,26	5,54	0,71	0,77	42,54
Обед																				
Борщ с капустой и картофелем со сметаной (110)	210	1,76	5,10	11,58	93,03	42,34	0,89	0,04	0,05	13,27	260	2,14	5,87	14,39	111,14	50,87	1,11	0,05	0,06	16,58
Голубцы с соусом (525)	90	6,65	12,87	9,33	178,93	33,17	1,86	0,16	0,18	18,96	90	6,65	12,87	9,33	178,93	33,17	1,86	0,16	0,18	18,96
Макаронные изделия отварные (332)	154	5,30	4,20	32,70	202,00	11,00	0,70	0,06	0,03	0,00	185	6,36	5,04	39,24	242,00	13,20	0,84	0,01	0,07	0,30
Напиток из йогурта (54-Лин-2020)	200	0,46	0,10	20,15	84,13	16,21	0,62	0,03	0,02	0,00	200	0,46	0,10	20,15	84,13	16,21	0,62	0,03	0,02	0,00
Хлеб пшеничный для детского питания (ТК №1)	30	2,43	0,42	15,93	77,40	37,50	0,50	0,04	0,03	0,00	40	3,24	0,56	21,24	103,20	50,00	0,67	0,05	0,04	0,00
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания (ТК №2)	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00	30	2,40	0,33	13,89	68,10	9,90	0,54	0,05	0,06	0,00
Итого за прием	714	19	23,02	103,58	703,59	150,12	5,11	0,38	0,37	32,23	805	21,25	24,77	118,24	787,5	173,35	5,64	0,35	0,43	35,84