

1 неделя

День 1

Обед

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,к кал.	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
		7-10лет	7-10лет	7-10лет	7-10лет	7-10лет	7-10лет В1	7-10лет С	7-10лет А	7-10лет Е	7-10лет Са	7-10 лет Р	7-10 лет Mg	7-10лет Fe
405	Салат из белокочанной и морской капусты	25	0,59	2,32	2,72	36,50	0,005	1,975	0,325	0,160	5,315	7,675	9,660	0,145
138	Суп картофельный с рисом	200/1	2,80	2,88	15,84	117,60	0,020	24,760	1,680	0,170	26,080	242,780	16,800	0,580
413	Сосиска отварная	50	6,08	13,33	1,50	133,33	0,010	29,700	0,000	0,000	16,983	4,925	1,400	0,958
516	Макароны отварные	100	6,30	7,80	28,40	196,80	0,063	0,000	0,000	2,103	7,451	70,800	9,800	2,240
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,000	0,020	0,000	0,000	1,290	1,600	0,880	0,210
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,033	0,000	0,000	0,000	11,624	22,858	20,421	1,582
	Итого:		17,89	24,47	72,99	570,73	0,13	54,48	1,68	2,27	63,43	342,96	49,30	5,57
	ВСЕГО:		17,89	24,47	72,99	570,73	0,13	54,48	1,68	2,27	63,43	342,96	49,30	5,57

День 2

Обед

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,к кал.	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
		7-10лет	7-10лет	7-10лет	7-10лет	7-10лет	7-10лет В1	7-10лет С	7-10лет А	7-10лет Е	7-10лет Са	7-10 лет Р	7-10 лет Mg	7-10лет Fe
78	Икра свекольная	25	0,60	1,90	3,25	33,00	0,02	2,60	0,00	0,00	6,06	10,60	5,45	0,18
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	2,72	5,36	16,08	109,60	0,010	10,290	0,070	0,080	7,780	28,770	15,640	0,580
499	Биточки из филе цыпленка	50	14,70	8,35	3,45	173,07	0,100	0,325	0,000	0,000	17,200	137,275	19,125	1,663
520	Картофельное пюре	100	3,60	8,60	16,20	126,00	0,074	2,091	0,023	0,103	36,720	54,674	15,560	0,491
699	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,006	3,200	0,000	0,400	14,220	2,140	4,140	0,480
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,033	0,000	0,000	0,000	11,624	22,858	20,421	1,582
	Итого:		23,62	22,77	73,18	569,67	0,22	15,91	0,09	0,58	87,54	245,72	74,89	4,80
	ВСЕГО:		23,62	22,77	73,18	569,67	0,22	15,91	0,09	0,58	87,54	245,72	74,89	4,80

День 3

Обед

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,к кал.	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
		7-10лет	7-10лет	7-10лет	7-10лет	7-10лет	7-10лет В1	7-10лет С	7-10лет А	7-10лет Е	7-10лет Са	7-10 лет Р	7-10 лет Mg	7-10лет Fe
43	Салат из свежей капусты с морковью	25	0,35	1,03	0,83	22,00	0,000	5,000	0,000	0,000	9,000	6,000	0,000	0,050
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200/1	2,88	3,60	22,40	96,00	0,020	11,170	0,020	0,160	9,600	22,800	15,970	0,640
433	Мясо тушеное	30/30	6,26	2,93	1,80	95,25	0,038	0,278	0,000	0,128	8,873	74,213	15,833	1,658
508	Каша гречневая рассыпчатая	100	7,60	7,20	27,50	237,00	0,060	0,000	0,000	6,700	12,373	9,200	84,020	2,813
648	Кисель ягодный из концентрата	200	0,00	0,00	42,20	162,00	0,00	15,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,15
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,033	0,000	0,000	0,000	11,624	22,858	20,421	1,582
	Итого:		19,24	14,18	106,15	655,25	0,15	26,45	0,02	6,99	46,97	129,07	137,24	6,84
	ВСЕГО:		19,24	14,18	106,15	655,25	0,15	26,45	0,02	6,99	46,97	129,07	137,24	6,84

День 4

Обед

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,к кал.	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
		7-10лет	7-10лет	7-10лет	7-10лет	7-10лет	7-10лет В1	7-10лет С	7-10лет А	7-10лет Е	7-10лет Са	7-10 лет Р	7-10 лет Mg	7-10лет Fe
16	Винегрет	25	0,35	2,53	1,70	31,00	0,005	4,050	0,000	0,060	1,500	0,065	3,300	0,180
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	6,32	4,48	17,84	173,60	0,120	7,680	0,020	0,080	18,050	41,570	22,210	1,270
487	Цыплята отварные, соус красный основной	50/30	9,80	7,55	8,00	181,67	0,07	0,22	0,00	0,00	11,47	91,52	12,75	1,11
511	Рис отварной	100	2,40	6,00	9,00	201,00	0,000	0,033	0,500	0,200	3,680	55,000	18,020	0,373
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,000	0,020	0,000	0,000	1,290	1,600	0,880	0,210
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,033	0,000	0,000	0,000	11,624	22,858	20,421	1,582
	Итого:		21,22	18,49	62,09	679,27	0,22	7,95	0,52	0,28	46,11	212,55	74,28	4,54
	ВСЕГО:		21,22	18,49	62,09	679,27	0,22	7,95	0,52	0,28	46,11	212,55	74,28	4,54

День 5

Обед

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,к кал.	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
		7-10лет	7-10лет	7-10лет	7-10лет	7-10лет	7-10лет В1	7-10лет С	7-10лет А	7-10лет Е	7-10лет Са	7-10 лет Р	7-10 лет Mg	7-10лет Fe
32	Салат из моркови с сахаром	25	0,47	1,29	2,07	21,75	0,010	6,565	0,000	0,030	2,400	0,045	3,600	0,160
110	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	4,48	5,36	11,84	110,40	0,010	11,580	1,360	0,160	19,230	24,700	14,660	0,680
391	Шницель рыбный	50	7,80	4,50	4,67	164,17	0,050	0,200	34,375	0,400	33,067	113,333	16,458	0,583
520	Картофельное пюре	100	3,60	8,60	16,20	126,00	0,073	2,093	0,020	0,100	36,720	54,673	15,560	0,493
634	Компот из ягод	200	0,60	0,00	35,40	140,00	0,010	1,000	0,000	0,000	3,900	11,000	2,000	0,210
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,033	0,000	0,000	0,000	11,624	22,858	20,421	1,582
	Итого:		18,98	18,92	80,36	605,57	0,18	14,87	35,76	0,66	104,54	226,57	69,10	3,55
	ВСЕГО:		18,98	18,92	80,36	605,57	0,18	14,87	35,76	0,66	104,54	226,57	69,10	3,55

2 неделя

День 1

Обед

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,к кал.	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
		7-10лет	7-10лет	7-10лет	7-10лет	7-10лет	7-10лет В1	7-10лет С	7-10лет А	7-10лет Е	7-10лет Са	7-10 лет Р	7-10 лет Mg	7-10лет Fe
43	Салат из свежей капусты с морковью	25	0,35	1,03	0,83	22,00	0,000	5,000	0,000	0,000	9,000	6,000	0,000	0,050
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	6,32	4,48	17,84	173,60	0,120	7,680	0,020	0,080	18,050	41,570	22,210	1,270
413	Колбаса отварная	50	5,55	12,00	0,80	133,33	0,010	29,700	0,000	0,000	16,983	4,925	1,400	0,958
516	Макароны отварные	100	6,30	7,80	28,40	196,80	0,060	0,000	0,000	2,100	7,453	70,800	5,600	1,280
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,000	0,020	0,000	0,000	1,290	1,600	0,880	0,210
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,033	0,000	0,000	0,000	11,624	22,858	20,421	1,582
	Итого:		20,87	24,74	74,29	626,73	0,22	37,40	0,02	2,18	55,40	141,75	50,51	5,30
	ВСЕГО:		20,87	24,74	74,29	626,73	0,22	37,40	0,02	2,18	55,40	141,75	50,51	5,30

День 2

Обед

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,к кал.	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
		7-10лет	7-10лет	7-10лет	7-10лет	7-10лет	7-10лет В1	7-10лет С	7-10лет А	7-10лет Е	7-10лет Са	7-10 лет Р	7-10 лет Mg	7-10лет Fe
33 Тутел ьян	Салат из отварной свеклы с маслом	25	0,53	2,28	3,14	35,21	0,00	3,56	0,00	0,00	13,18	15,36	7,84	0,50
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	2,72	5,36	16,08	109,60	0,010	10,290	0,070	0,080	7,780	28,770	15,640	0,580
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/40	7,80	4,50	4,67	164,17	0,05	0,20	34,38	0,40	33,07	113,33	16,46	0,58
520	Картофельное пюре	100	3,60	8,60	16,20	126,00	0,074	2,091	0,023	0,103	36,720	54,674	15,560	0,491
701	Напиток яблочный	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,000	15,000	0,000	0,000	4,500	0,000	1,000	0,150
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,033	0,000	0,000	0,000	11,624	22,858	20,421	1,582
	Итого:		16,82	18,92	85,00	606,77	0,17	27,58	34,47	0,58	93,69	219,64	69,08	3,39
	ВСЕГО:		16,82	18,92	85,00	606,77	0,17	27,58	34,47	0,58	93,69	219,64	69,08	3,39

День 3

Обед

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,к кал.	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
		7-10лет	7-10лет	7-10лет	7-10лет	7-10лет	7-10лет В1	7-10лет С	7-10лет А	7-10лет Е	7-10лет Са	7-10 лет Р	7-10 лет Mg	7-10лет Fe
	Огурец консервированный	20	0,45	0,75	8,90	17,00	0,000	10,000	0,000	0,000	0,060	12,000	0,000	0,175
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200/1	2,88	3,60	22,40	96,00	0,020	11,170	0,020	0,160	9,600	22,800	15,970	0,640
443	Плов	30/100	27,02	10,98	34,83	256,92	0,025	0,000	0,330	0,125	8,105	69,170	19,790	0,985
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,080	20,000	0,000	0,340	16,000	56,000	84,000	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,033	0,000	0,000	0,000	11,624	22,858	20,421	1,582
	Итого:		33,00	15,04	100,88	541,92	0,16	31,17	0,35	0,63	45,33	170,83	140,18	4,41
	ВСЕГО:		33,00	15,04	100,88	541,92	0,16	31,17	0,35	0,63	45,33	170,83	140,18	4,41

День 4

Обед

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,к кал.	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
		7-10лет	7-10лет	7-10лет	7-10лет	7-10лет	7-10лет В1	7-10лет С	7-10лет А	7-10лет Е	7-10лет Са	7-10 лет Р	7-10 лет Mg	7-10лет Fe
16	Винегрет	25	0,35	2,53	1,70	31,00	0,005	4,050	0,000	0,060	1,500	0,065	3,300	0,180
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью	200/10/1	5,67	3,59	8,33	113,33	0,010	20,630	1,400	0,140	21,730	202,320	14,000	0,460
451	Котлета мясная с соусом	50/30	10,43	8,93	8,70	160,00	0,042	0,308	0,000	0,142	9,858	82,458	17,592	1,842
508	Каша гречневая рассыпчатая	100	7,60	7,20	27,50	237,00	0,060	0,000	0,000	6,700	12,373	9,200	84,020	2,813
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,000	0,020	0,000	0,000	1,290	1,600	0,880	0,210
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,033	0,000	0,000	0,000	11,624	22,858	20,421	1,582
	Итого:		26,40	20,17	71,78	633,33	0,14	20,96	1,40	6,98	56,88	318,44	136,91	6,91
	ВСЕГО:		26,40	20,17	71,78	633,33	0,14	20,96	1,40	6,98	56,88	318,44	136,91	6,91

День 5

Обед

№сб/ реп	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,к кал.	Витамины(мг)		Витамины(мг)		Минеральные вещества(мг)			
		7-10лет	7-10лет	7-10лет	7-10лет	7-10лет	7-10лет В1	7-10лет С	7-10лет А	7-10лет Е	7-10лет Са	7-10 лет Р	7-10 лет Mg	7-10лет Fe
49	Салат из моркови с яблоком	25	0,46	1,28	2,06	21,75	0,013	6,563	0,000	0,031	2,400	0,044	3,600	0,156
110	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	4,67	5,53	12,53	115,33	0,013	12,067	1,400	0,140	20,033	25,727	15,267	0,707
437	Гуляш	30/30	6,26	2,93	1,80	95,25	0,038	0,278	0,000	0,128	8,873	74,213	15,833	1,658
332	Макароны отварные	100	6,30	7,80	28,40	196,80	0,060	0,000	0,000	2,100	7,453	70,800	5,600	1,280
632	Компот из плодов и ягод	200	0,60	0,00	46,60	182,00	0,000	15,000	0,000	0,000	4,500	0,000	1,000	0,150
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00	0,033	0,000	0,000	0,000	11,624	22,858	20,421	1,582
	Итого:		20,33	16,71	101,58	654,38	0,14	27,34	1,40	2,37	52,48	193,60	58,12	5,38
	ВСЕГО:		20,33	16,71	101,58	654,38	0,14	27,34	1,40	2,37	52,48	193,60	58,12	5,38