



**Неделя первая (завтрак возрастная категория 7-11 лет)**

**1. Понедельник**

№ рецептуры	сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества								
				Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
223	2011	запеканка из творога со стученкой	150/30	18,8	14,1	32,2	334,1	0,3	0,05	0,29	0,08	0,16	214	237,02	30,29	0,78	236,31	3,2	0,02	0,04
432	2008	Какао с молоком	200	3,62	3,89	20,97	135	1	0,02	0	0,01	0	61	45	7	1	0	0	0	0
99	2008	каша ячневая	250	12,48	2,3	73,48	354	0	0,06	0,31	0,01	0	33	1,13	133	3,6	452	0	37,7	0
	2008	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
	2008	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0
		Итого за прием пищи:	690	39,2	20,79	154,45	955,3	1,3	0,23	0,64	0,1	0,16	320,3	334,45	185,9	7,18	767,81	4,88	37,72	0,04

**2. Вторник**

№ рецептуры	сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества								
				Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
21	2011	салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком	60	0,6	3,1	1,8	38,5	3,49	0,02	0,01	0	0	14,67	19,12	8,8	0,41	88,14	0,27	0	0
291	2011	плов из курицы	200	20,6	22,5	35,7	427,3	1,97	0,09	0,15	0,29	0	25,86	219,87	44,06	2,1	314,71	7,22	0,03	0,14
	2008	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
	2008	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	1,12	0	0
	2011	чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	14,9	61,6	1,14	0	0,01	0	0	13,29	5,1	4,58	0,43	24,87	0	0	0
41	2008	фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38	37,96	0,06	0,03	0,01	0	34,97	16,98	10,99	0,1	154,85	0	0	0,15
		Итого за прием пищи:	632	25,5	26,3	81,1	667,4	44,56	0,26	0,24	0,3	0	97,79	304,57	77,93	5,04	650,57	10,29	0,03	0,29

**3. Среда**

№ рецептуры	сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества								
				Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
33	2012	Салат из свеклы	60	0,8	3,7	5	56,1	2,33	0,01	0,02	0	0	19,38	22,6	11,52	0,73	167,62	4,07	0	0,01
246	2011	гуляш из отварной говядины	90	13,9	15,7	4	213,3	1,46	0,05	0,09	0,23	0	24,88	127,06	21,04	1,95	320,67	6,55	0	0,04
		каша гречневая																		
323	2008	рассыпчатая с маслом	150	3,6	4,6	37,7	206	0	0,03	0	0,03	0	11	78	26	0,6	0	0	0	0
	2008	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
	2008	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0,03	0,01	0	0	4,6	16,8	6,6	0,4	25,8	0	0	0
430	2008	чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	8	4	1	0	0	0	0
	2008	фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38	37,96	0,06	0,03	0,01	0	34,97	16,98	10,99	0,1	154,85	0	0	0,15
		Итого	640	22	24,7	91,9	682	41,75	0,23	0,17	0,27	0	105,2	295,54	85,85	5,98	709,74	12,3	0	0,19



#### 4. Четверг

№ рецептуры	сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
67	2011	винегрет овощной	60	0,8	6,1	4,4	76,3	5,57	0,02	0,12	0	16,1	23,53	10,49	0,48	167,2	2,12	0	0,01	
271	2011	котлеты домашние	90	10,6	23,6	7,8	286,2	0,08	0,11	0,08	0,05	0,17	15,08	106,34	16,52	1,86	207,31	4,8	0	0,03
203	2011	макароны отварные с маслом	150	5,4	6,3	34,2	215,4	0	0,07	0,02	0,03	0,11	30,02	41,99	10,41	0,98	63,7	0,75	0,01	0,01
2008	2008	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	
2008	2008	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0,03	0,01	0	4,6	16,8	6,6	0,4	25,8	0	0	0	
2008	2008	Компот из черносслива	200	0,4	0,1	13,6	58,9	0,53	0,004	0,018	1,8	17,69	14,6	18,68	0,538	151,68	0	0	78,95	
		Итого	650	20,7	36,5	82,7	745,4	0,61	0,264	0,148	1,88	72,79	205,83	57,91	4,978	489,29	7,23	0,01	79	

#### 5. Пятница

№ рецептуры	сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
23	2011	салат из свежих помидоров (замена - томаты в собственном соку)	60	0,7	3,7	2,8	48,4	12,18	0,03	0,02	0,07	0	10,33	19,31	10,57	0,57	149,43	1,28	0	0
259	2011	жаркое по-домашнему из курицы	250	23,2	29,1	24,7	453,6	13,71	0,2	0,23	0,1	48,9	258,19	54,08	3,31	1113,73	14,35	0,02	0,17	
2008	2008	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	
2008	2008	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0,03	0,01	0	4,6	16,8	6,6	0,4	25,8	0	0	0	
250	2008	напиток из кураги	200	0,6	0	7,6	33,5	0,43	0,011	0,021	62,2	21,07	15,6	12,08	0,349	183,36	0	0	87,15	
2008	2008	фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38	37,96	0,06	0,03	0,01	34,97	16,98	10,99	0,1	154,85	0	0	0	
		Итого	660	28,8	33,4	65,3	682,1	64,28	0,381	0,331	62,38	125,3	352,98	100	5,929	1667,97	17,31	0,02	87,32	

#### Неделя вторая

#### 6. Понедельник

№ рецептуры	сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
				Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг
190	2008	Каша "дружба"	200	6,2	10	26,8	224	2	0,1	0	0,08	0	182	172	34	0	0	0	0
15	2011	сыр (порциями)	50	11,6	14,8	0	182	0,35	0,02	0,15	0,16	0	440	250	17,5	0,5	44	0	0,01
2008	2008	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
2008	2008	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0,05	0,02	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0
377	2011	чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	14,9	61,6	1,14	0	0,01	0	13,29	5,1	4,58	0,43	24,87	0	0	0
2008	2008	фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38	37,96	0,06	0,03	0,01	34,97	16,98	10,99	0,1	154,85	0	0	0
		Итого	632	23,1	25,5	77	637,8	41,45	0,28	0,23	0,25	682,6	495,38	82,67	2,83	303,22	1,68	0,01	0,02



### 7. Вторник

№ рецептуры	сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
				Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг
255	2008	порционные свежие огурцы	60	0,5	0,1	1,5	8,4	5,98	0,02	0,02	0,01	0	13,75	25,12	8,37	0,6	84,32	1,79	0	0,01
	2012	котлеты рыбные запеченные	90	8,8	3,6	5,5	89,6	0,44	0,06	0,07	0,02	0,05	41,9	128,45	28,42	0,83	246,44	75,77	0,01	0,31
312	2011	пюре картофельное с маслом	150/10	3,2	13,3	21,5	218,9	10,38	0,12	0,11	0,08	0,23	45,88	87,34	30,31	1,24	765,75	8,55	0	0,03
	2008	хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0
	2008	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0,03	0,01	0	0	4,6	16,8	6,6	0,4	25,8	0	0	0
250	2011	напиток из кураги	200	0,6	0	7,6	33,5	0,43	0,011	0,021	62,2	0	21,07	15,6	12,08	0,349	183,36	0	0	87,15
		Итого	560	16,6	17,4	58,8	459	17,23	0,291	0,251	62,31	0,28	132,6	299,41	91,48	4,619	1346,47	87,79	0,01	87,5

### 8. Среда

№ рецептуры	сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
				Б	Ж	У		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг
27	2011	салат из свежих помидоров (замена - томаты в собственном соку)	60	0,7	3,7	2,3	46	38,76	0,03	0,03	0,13	0	13,34	13,51	9,46	145,54	0,72	0,28	0	0,01
148	2001	бефстроганов из мяса	90	21,9	27,4	5,7	355,4	1,7	0,08	0,2	0,01	0,03	38,2	244,9	28,6	3,2	413,2	10,1	0,3	80,2
305	2011	рис припущенный	150	3,6	4,7	37,7	207,7	0	0,03	0,02	0,02	0,08	8,78	71,67	24,62	53,62	2,57	0	0,01	0,02
	2008	хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	40,8	0,74	0	0	0
	2008	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0,03	0,01	0	0	4,6	16,8	6,6	25,8	1,68	0,29	0	0
430	2008	чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	8	4	0	0	0,4	0	0
		Итого	550	29,9	36,3	83,4	777,7	40,46	0,22	0,28	0,16	0,11	75,32	380,98	78,98	268,96	418,91	11,07	0,31	80,23

