

"СОГЛАСОВАНО"
 Директор МБОУ "СШ № 2" г. Ижевск



И.С. Звездина
 (Ф.И.О.)

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор
 (Подпись) (Ф.И.О.)

ПРИМЕРНОЕ 4-х дневное меню для детей с 7 до 11 лет
осенне-зимний сезон

День: понедельник (осень - зима)

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг		
	Завтрак																	
1	бутерброд с маслом	40	2,40	4,90	14,60	146,00	8,36	9,90	0,00	0,68	0,56	0,02	0,00					
443	плов	180	11,40	11,55	28,95	265,80	14,25	33,00	144,00	1,65	0,05	0,09	0,54	199,5				
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,01	0,04	20,8	0			0
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00				
ТК № 11	кондитерское изделие	60	4,60	5,40	42,60	238,00	14,00	20,00	52,00	1,00	0,08	0,04	0,00	76,00				
	Итого за прием	500	19,98	22,03	100,91	717,60	50,51	106,50	234,60	4,81	0,73	0,18	0,58	343,30	0,00			0,00

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг		
	Обед																	
135	суп из овощей	200	1,50	3,40	8,60	72,00	17,54	16,40	44,25	0,63	0,07	0,05	6,82	262,65				
306	биточки рубленые из птицы	80	21,68	11,56	5,93	166,78	10,16	10,64	79,72	0,79	0,06	0,07	0,94	116,99				
520	шпоре картофеля пюре	150	3,10	0,80	19,70	145,80	39,00	28,00	84,00	1,00	0,12	0,11	10,20	624	0,8			28,5
54-4гн-2020	чай с медом	200	1,60	0,40	8,60	53,50	53,50	9,90	46,30	0,80	0,01	0,07	0,30	81,3	0,9			4,5
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50				
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50				
	Итого за прием	710	33,45	23,23	73,72	597,58	148,10	86,64	333,87	4,94	0,37	0,34	18,26	1201,94	1,70			33,00

День: вторник (осень - зима)

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг		
	Завтрак																	
54-1-2020	сыр порционно	10	2,30	2,90	0,00	35,80	88,00	3,33	50,00	0,13	0,01	0,06	0,06	8,66	1,46			0
309	каша молочная куриная вязкая	180	6,45	9,63	39,51	270,63	108,00	24,30	121,50	1,35	0,07	0,14	0,47	172,8	9,36			44,1
294	сырники	60	9,68	6,08	14,32	151,50	77,55	0,00	95,38	0,35	0,31	0,12	0,29	40,05				
692	кофейный напиток	200	3,80	3,50	11,20	91,20	111,00	30,70	107,00	1,10	0,05	0,13	0,52	184	1,8			9
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9				
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00				
	Итого за прием	500	25,71	22,65	84,39	647,13	399,95	102,33	424,78	4,04	0,49	0,48	1,34	480,41	12,62			53,10

Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						
						Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг

№ рец.	Обед																
ТК № 12	свекла отварная	60	0,78	2,70	4,56	45,66	19,20	10,92	21,54	0,72	0,01	0,03	2,28	136,2	0,36	12	
124	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	4,24	6,08	7,50	101,74	23,00	12,92	30,30	0,50	0,05	0,06	5,4	262,1	0	14,9	
ТГК № 5	рагу овощное с мясом	150	12,40	13,80	10,50	217,00	26,75	34,24	160,70	2,50	0,15	0,19	19,20	341,26			
639	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	50,00	2,00	4,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0	0	0	
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50			
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50			
	Итого за прием	700	23,49	23,45	73,25	604,90	143,05	81,78	296,14	5,54	0,32	0,32	26,88	856,56	0,36	26,90	

День: среда (осень - зима)

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
	Завтрак															
71	салат из моркови	50	0,56	2,25	7,25	50,00	10,24	5,85	23,70	0,32	0,03	0,03	2,15	86,15		
ТГК № 14	цыплята отварные	60	19,20	1,39	0,50	91,80	8,00	65,04	129,96	1,08	0,03	0,04	0,72	213		
297	каша пшеничная рассыпчатая	150/4	7,04	4,96	39,38	229,90	16,00	42,00	120,00	1,40	0,18	0,03	0,00	103	1,5	22,6
693	какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20	143,00	34,30	130,00	1,10	0,04	0,17	0,68	220	2,3	11,7
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
	Итого за прием	504	34,88	13,54	78,99	576,90	192,64	191,19	454,56	5,01	0,35	0,30	3,55	697,05	3,80	34,30

№ рец.	Обед	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
132	рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,72	4,24	12,42	96,92	12,58	18,16	51,40	0,71	0,06	0,05	5,54	334,4	0,75	16,6
54-7з-2020	салат из белокочанной капусты	50	1,25	5,05	5,20	71,50	33,70	12,65	25,25	0,46	0,03	0,03	29,05	206,5	0,25	8,95
ТК № 13	котлета рыбная	80	15,03	11,31	11,38	207,98	21,56	22,78	142,43	0,79	0,16	0,12	0,57	230,5		
332	макаронные изделия отварные	150	5,30	5,50	32,70	202,00	11,00	7,00	40,00	0,70	0,06	0,03	0,00	53	0,1	20,8
54-4гн-2020	чай с молоком	200	1,60	1,40	8,60	53,50	57,30	9,90	46,30	0,80	0,01	0,07	0,30	81,3	0,9	4,5
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
	Итого за прием	770	30,47	28,37	101,19	791,40	160,24	92,19	384,98	5,18	0,43	0,34	35,46	1022,70	2,00	50,85

День: четверг (осень - зима)

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Завтрак	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
394	тефтели рыбные	60	9,36	8,04	10,56	152,80	22,23	16,44	229,34	0,58	0,08	0,07	2,28	377,9		
520	пюре картофельное	150	3,10	6,00	19,70	145,80	39,00	28,00	84,00	1,00	0,12	0,11	10,20	624	0,8	28,5
54-3гн-2020	чай с сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	4,60	8,50	0,80	0,00	0,01	1,16	30,2	0	0
ТК № 5	фрукт	140	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	12,60	15,40	3,08	0,04	0,03	14	389,2		
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		

	Итого за прием	615	16,80	15,14	70,04	476,30	105,93	105,64	388,14	6,57	0,31	0,25	27,64	1496,20	0,80	28,50
--	-----------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	--------------	----------------	-------------	--------------

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Обед															
110	борщ из капусты с картофелем со сметаной	200/10	4,70	6,70	10,10	114,22	33,60	19,20	42,60	0,87	0,03	0,04	6,76	264	0,4	17,16
443	плов	30/150	11,40	11,55	28,95	265,80	14,25	33,00	144,00	1,65	0,11	0,14	1,80	199,5		
ТК № 3	сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00	240		
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
	Итого за прием	670	22,67	19,32	90,14	631,52	85,95	81,90	280,20	7,04	0,27	0,24	12,56	820,50	0,40	17,16

День: пятница (осень - зима)

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак															
ТК № 12	свекла отварная	50	0,79	0,05	4,62	22,05	19,43	11,55	22,58	0,74	0,01	0,02	5,25	151,2		
ТТК № 5	азу	75	7,95	16,95	3,21	197,29	140,59	14,03	93,57	1,59	0,08	0,12	1,80	21,11		
297	каша гречневая рассыпчатая	150/4	8,20	6,90	35,90	238,90	14,00	120,00	180,00	4,00	0,21	0,12	0,00	219	3,5	22,3
54-5хн-2020	компот из яблок и вишни	200	0,20	0,00	10,20	42,50	9,00	6,00	7,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0	0	0
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
	Итого за прием	529	20,62	24,44	73,29	598,74	198,42	195,58	354,05	7,94	0,37	0,29	7,05	466,21	3,50	22,30

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Обед															
181	Уха с крупой	25/200	6,78	0,41	12,12	79,46	21,07	24,72	107,90	0,84	0,09	0,08	9,84	356,3		
436	жаркое по домашнему	25/150	22,60	21,71	19,23	363,38	28,13	50,63	258,75	3,80	0,15	0,21	10,69	922,5		
54-2гн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,01	0,04	20,8	0	0
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
	Итого за прием	680	35,15	22,99	68,74	629,14	77,80	100,85	453,45	7,06	0,35	0,34	20,57	1416,60	0,00	0,00

Итого за неделю

263,22 215,16 814,66 6271,21 1562,59 1144,60 3604,77 58,13 3,99 3,08 153,89 8801,47 25,18 266,11

День: понедельник (осень - зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак						Ca	Mg	P	Fe						
54-1з-2020	сыр порционно	10	2,30	2,90	0,00	35,80	88,00	3,33	50,00	0,13	0,01	0,06	0,06	8,66		
306	биточки из птицы	80	21,68	6,13	10,40	184,10	18,37	15,26	119,26	1,36	0,07	0,11	1,51	145,94		
332	макаронные изделия отварные	180	6,36	5,04	39,24	242,00	13,20	8,40	48,00	0,84	0,07	0,03	0,00	63,6	0,12	24,9
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,01	0,04	20,8	0	0
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,90		
Итого за прием		520	34,02	14,61	75,50	586,70	139,47	74,79	275,36	4,14	0,22	0,24	1,61	286,00	0,12	24,90

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Обед						Ca	Mg	P	Fe						
139	суп картофельный с бобовыми	200	6,68	4,60	16,28	133,14	27,00	29,00	80,40	1,48	0,15	0,06	4,76	382,4	2	15,96
462	тефтели из говядины с рисом	60	8,70	8,80	4,90	133,60	16,00	13,00	92,00	1,20	0,02	0,06	0,30	147	0,9	18
593	соус томатный	20	0,66	0,48	1,74	13,98	1,64	2,32	4,72	0,10	0,00	0,00	0,54	28,4	0,08	0,36
224	рагу из овощей	150	9,10	10,90	15,80	198,00	33,40	31,88	70,00	1,00	0,07	0,08	12,20	429	0,6	27,4
648	кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	13,11	52,67	1,74	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,28	2,94		
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
Итого за прием		710	30,71	25,65	82,72	690,89	103,88	97,90	326,72	5,53	0,35	0,24	18,08	1106,74	3,58	61,72

День: вторник (осень - зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак						Ca	Mg	P	Fe						
54-7з-2020	салат из белокочанной капусты	50	1,25	5,05	5,20	71,50	33,70	12,65	25,25	0,46	0,03	0,03	29,05	206,5	0,25	8,95
ТК № 4	рыба запеченная	50	31,40	3,79	0,70	69,05	18,77	20,22	91,40	1,19	0,23	0,24	1,01	377,9		
ТК № 9	рис "Мозайка"	150/5	3,00	4,73	22,65	111,00	23,70	42,80	118,80	0,73	0,07	0,04	2,48	92		
54-4гн-2020	чай с сахаром и молоком	200/7	1,60	1,40	0,00	54,50	57,30	9,90	46,30	0,80	0,01	0,07	0,30	81,3	0	0
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
Итого за прием		512	40,73	15,51	47,91	404,05	148,87	129,57	332,65	4,29	0,41	0,41	32,84	832,60	0,25	8,95

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Обед						Ca	Mg	P	Fe						
54-4с-2020	рассольник домашний со сметаной	200/10	4,58	6,18	11,56	119,92	27,40	20,20	50,40	0,76	0,07	0,06	8,42	370,8	0,26	17,02
ТК № 7	курица в молочном соусе	100	13,30	4,40	5,30	114,40	62,28	51,35	29,57	0,80	0,12	0,14	0,33	37,47		
297	каша гречневая рассыпчатая	150/4	8,20	6,90	35,90	238,90	14,00	120,00	180,00	4,00	0,21	0,12	0,00	219	3,5	22,3
54-4гн-2020	чай с молоком	200	1,60	1,40	8,60	53,50	57,30	9,90	46,30	0,80	0,01	0,07	0,30	81,3	0,9	4,5
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
Итого за прием		744	33,25	19,75	92,25	686,22	185,08	223,15	385,87	8,08	0,52	0,43	9,05	825,57	4,66	43,82

День: среда (осень - зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак															
TK №5	фрукт	200	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	12,60	15,40	3,08	0,04	0,03	14	389,2		
311	каша молочная "Дружба"	180/5	4,50	6,21	21,51	160,20	103,50	24,30	110,70	0,45	0,06	0,11	0,48	140,4	3,69	44,91
TK №11	кондитерское изделие	20	4,60	5,40	42,60	238,00	14,00	20,00	52,00	1,00	0,08	0,04	0,00	47		
TK № 8	напиток из замороженных ягод	200	0,23	0,08	21,76	91,55	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6	
TK № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
TK № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
	Итого за прием	655	13,37	12,79	118,95	639,55	155,90	100,90	229,00	5,64	0,25	0,21	14,48	652,10	3,69	44,91

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Обед															
71	Уха с крупой	200/25	6,78	0,41	12,12	79,46	21,07	24,72	107,90	0,84	0,09	0,08	9,84	356,3		
436	жаркое по домашнему	25/150	22,60	21,71	19,23	363,38	28,13	50,63	258,75	3,80	0,15	0,21	10,69	922,5		
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200/7	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	4,60	8,50	0,80	0,00	0,01	1,16	30,2	0	0
TK № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
TK № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
	Итого за прием	687	35,25	22,99	68,94	630,24	80,20	101,65	454,75	7,16	0,35	0,34	21,69	1426,00	0,00	0,00

День: четверг (осень - зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак															
TK №5	фрукт	140	0,56	2,54	7,96	57,48	11,76	16,34	23,70	0,32	0,03	0,03	2,15	86,15		
366	запеканка из творога	110	18,77	11,80	18,33	255,05	155,46	23,10	212,63	0,66	0,04	0,02	0,21	116,6	28,66	21,84
595	соус молочный	50	0,97	2,68	6,86	55,16	31,27	3,89	24,96	0,34	0,06	0,08	0,33	36,97		
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,01	0,04	20,8	0	0
TK № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
TK № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
	Итого за прием	550	23,98	17,56	59,01	492,49	218,39	91,13	319,39	3,13	0,20	0,17	2,73	335,42	28,66	21,84

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Обед															
34	свекольник	200/10	1,62	4,14	11,01	87,84	23,19	20,06	62,01	1,40	0,07	0,07	14,58	417,17		
249	рыба в омлете	100	16,77	6,68	3,12	141,34	62,98	49,92	256,58	1,75	0,18	0,28	0,54	392,07		
297	каша гречневая рассыпчатая	150/4	8,20	6,90	35,90	238,90	14,00	120,00	180,00	4,00	0,21	0,12	0,00	219	3,5	22,3
639	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	50,00	2,00	4,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0	0	0
TK № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
TK № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
	Итого за прием	745	32,66	18,59	100,72	708,58	174,27	213,68	582,19	8,97	0,57	0,51	15,12	1145,24	3,50	22,30

День: пятница (осень - зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								
--------------------------------	--	----------	----------	---------	--------------	----------	---------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак															
таб.24	свекла отварная	50	0,79	0,05	4,62	22,05	19,43	11,55	22,58	0,74	0,01	0,02	5,25	151,2		
437	гуляш	75	12,60	12,70	2,90	177,00	10,30	17,80	124,70	1,90	0,03	0,09	10,30	240,9		
520	пюре картофельное	150	3,10	6,00	19,70	145,80	39,00	28,00	84,00	1,00	0,12	0,11	10,20	624	0,8	28,5
639	компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	50,00	2,00	4,40	0,10	0,01	0,01	4,20	0,45		
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
	Итого за прием	525	20,47	19,29	66,38	523,85	134,13	103,35	286,58	4,85	0,24	0,26	29,95	1091,45	0,80	28,50

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Обед						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
							50	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	1,69	5,46	7,38	83,33	40,84	17,21	43,25
306	биточки рубленные из птицы	80	9,67	11,56	5,93	166,78	10,16	10,64	79,72	0,79	0,06	0,07	0,94	116,99		
512	рис припущенный	180	4,14	6,48	41,90	242,46	7,20	27,00	82,80	0,54	0,04	0,03	0,00	53,1	9,3	27,7
ТК № 3	сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00	240		
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
	Итого за прием	750	22,07	24,57	106,30	744,07	96,30	84,55	299,37	6,50	0,28	0,22	28,97	705,05	9,64	42,96

Итого за неделю		286,51	191,31	818,68	6106,64	1436,49	1220,67	3491,88	58,29	3,39	3,03	174,52	8406,17	54,90	299,90
ИТОГО за 10 дней		549,73	406,47	1633,34	12377,85	2999,08	2365,27	7096,65	116,42	7,38	6,11	328,41	17207,64	80,08	566,01
Среднее значение за 10 дней		54,97	40,65	163,33	1237,79	299,91	236,53	709,67	11,64	0,74	0,61	32,84	1720,76	8,01	56,60

День: понедельник (осень - зима)

Неделя: третья

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
	Завтрак															
1	бутерброд с маслом	40	2,40	4,90	14,60	146,00	8,35	9,90	60,95	0,08	0,00	0,04	0,07	10,75		
443	плов	180	11,40	11,55	28,95	265,80	14,25	33,00	144,00	1,65	0,09	0,12	1,35	199,5		
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,01	0,04	20,8	0	0
	ТК № 2															
	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
	кондитерское изделие (печенье затыжное)	60	4,60	5,40	42,60	238,00	14,00	20,00	52,00	1,00	0,08	0,04	0,00	76,00		
	Итого за прием	500	19,98	22,03	100,91	717,60	50,50	106,50	295,55	4,21	0,21	0,23	1,46	354,05	0,00	0,00

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
	Обед															
132	рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,70	4,24	12,40	96,90	12,58	18,10	51,40	0,71	0,06	0,05	5,54	334,4	0,75	16,6
	ТТК № 6															
	азу	75	7,95	16,95	3,21	197,29	140,59	14,03	93,57	1,59	0,08	0,12	1,80	21,11		
297	каша гречневая рассыпчатая	150/4	8,20	6,90	35,90	238,90	14,00	120,00	180,00	4,00	0,21	0,12	0,00	219	3,5	22,3
639	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	50,00	2,00	4,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0	0	0
	ТК № 1															
	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
	ТК № 2															
	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
	Итого за прием	719	23,92	28,96	102,20	773,59	241,27	175,83	408,57	8,12	0,46	0,33	7,34	691,51	4,25	38,90

День: вторник (осень - зима)

Неделя: третья

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
	Завтрак															
54-7з-2020	салат из белокочанной капусты	50	1,25	5,05	5,20	71,50	33,70	12,65	25,25	0,46	0,03	0,03	29,05	206,5	0,25	8,95
	ТК № 4															
	рыба запеченая	50	22,74	7,19	2,23	163,52	27,28	39,33	229,34	1,19	0,23	0,24	1,01	377,9		
520	пюре картофельное	150	3,10	6,00	19,70	145,80	39,00	28,00	84,00	1,00	0,12	0,11	10,20	624	0,8	28,5
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	4,60	8,50	0,80	0,00	0,01	1,16	30,2	0	0
	ТК № 1															
	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
	ТК № 2															
	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
	Итого за прием	507	30,87	18,78	53,19	506,72	122,28	128,58	397,99	4,56	0,45	0,42	41,42	1313,50	1,05	37,45

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
	Обед															
110	борщ из капусты с картофелем со сметаной	200/10	4,70	6,70	10,10	114,22	33,60	19,20	42,60	0,87	0,03	0,04	6,76	264	0,4	17,16
	ТК № 10															
	гуляш из мяса птицы	75	9,72	4,78	3,77	96,61	6,82	3,53	11,03	0,56	0,07	0,06	1,00	17,56		
512	рис припущенный	180	4,14	6,48	41,90	242,46	7,20	27,00	82,80	0,54	0,04	0,03	0,00	53,1	8,3	27,7
	ТТК № 15															
	напиток из смородины	200	0,30	0,10	8,40	35,40	10,00	8,00	9,00	0,40	0,01	0,07	24,00	87	0,9	4,5
	ТК № 1															
	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
	ТК № 2															
	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
	Итого за прием	745	24,43	18,93	95,06	648,19	81,72	79,43	225,03	4,09	0,26	0,24	31,76	538,66	9,60	49,36

День: среда (осень - зима)

Неделя: третья

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак															
TK№5	фрукт	140	0,56	2,54	7,96	57,48	11,76	16,34	23,70	0,32	0,03	0,03	2,15	86,15		
462	тефтели куриные с рисом	80	17,62	13,67	82,61	236,99	19,50	19,50	116,41	2,29	0,18	0,21	3,55	151,17		
593	соус томатный	20	0,66	0,48	1,74	13,98	1,64	2,32	0,00	0,10	0,00	0,00	0,48	27,26		
54-1г-2020	макаронные изделия отварные	150/4	5,30	5,50	32,70	202,00	11,00	7,00	40,00	0,70	0,06	0,03	0,00	53	0,1	20,8
54-23гн-2020	кофейный напиток	200	3,80	3,50	11,20	91,20	111,00	30,70	107,00	1,10	0,03	0,13	0,52	184	1,8	9
TK № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
TK № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
	Итого за прием	644	31,42	26,23	155,57	699,65	170,30	119,86	338,01	5,62	0,37	0,43	6,70	576,48	1,90	29,80

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
								Ca	Mg	P	Fe					
№ рец.	Обед															
таб.24	свекла отварная	50	0,79	0,05	4,62	22,05	19,43	11,55	22,58	0,74	0,01	0,02	5,25	151,2		
71	Уха с крупой	200/25	6,78	0,41	12,12	79,46	21,07	24,72	107,90	0,84	0,09	0,08	9,84	356,3		
ТТК № 5	рагу овощное с мясом	150	12,40	13,80	10,50	217,00	26,75	34,24	160,70	3,14	0,15	0,21	19,43	341,26		
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,01	0,04	20,8	0	0
TK № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
TK № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
	Итого за прием	712	25,74	15,13	64,63	504,81	95,85	96,01	377,98	7,14	0,36	0,36	34,56	986,56	0,00	0,00

День: четверг (осень - зима)

Неделя: третья

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
								Ca	Mg	P	Fe					
№ рец.	Завтрак															
TK № 5	фрукт	120	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	12,60	15,40	3,08	0,04	0,03	14	389,2		
54-6к-2020	каша пшеничная молочная вязкая	150/4	6,20	6,75	28,12	216,00	94,50	36,75	136,95	0,97	0,16	0,14	0,49	161,25	2,79	46,44
TK№11	кондитерское изделие	20	4,60	5,40	42,60	238,00	14,00	20,00	52,00	1,00	0,08	0,02	0,00	76		
TK № 8	напиток из замороженных ягод	200	0,23	0,08	21,76	91,55	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6		
TK № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
TK № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
	Итого за прием	544	15,07	13,33	125,56	695,35	146,90	113,35	255,25	6,16	0,35	0,22	14,49	701,95	2,79	46,44

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
								Ca	Mg	P	Fe					
№ рец.	Обед															
38	суп с клецками	200	4,62	3,34	11,40	94,06	10,40	12,80	36,00	0,54	0,05	0,04	3,68	222	0,95	10,28
443	плов	30/150	11,40	11,55	28,95	265,80	14,25	33,00	144,00	1,65	0,11	0,14	1,80	199,5		
TK № 3	сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00	240		
TK № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
TK № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
	Итого за прием	660	22,59	15,96	91,44	611,36	62,75	75,50	273,60	6,71	0,29	0,24	9,48	778,50	0,95	10,28

День: пятница (осень - зима)

Неделя: третья

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Завтрак						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
54-73-2020	салат из белокочанной капусты	50	1,25	5,05	5,20	71,50	33,70	12,65	25,25	0,46	0,03	0,03	29,05	206,5	0,25	8,95
436	жаркое по домашнему	25/150	22,60	21,71	19,23	363,38	28,13	50,63	258,75	38,00	0,15	0,21	10,69	922,5		
54-5хн-202	компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,20	42,50	9,00	6,00	7,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0	0	0
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
ТК № 2	хлеб ржаной	45	3,10	0,40	18,00	92,00	21,00	89,50	70,60	1,70	0,09	0,05	0,00	105,00		
Итого за прием		500	29,25	27,62	63,73	626,38	97,83	162,98	381,10	40,99	0,30	0,30	39,74	1261,90	0,25	8,95

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.	Обед						Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
135	суп из овощей	200	1,63	5,21	9,07	90,21	21,90	17,66	44,25	0,63	0,07	0,05	17,06	262,65		
ТК № 4	рыба запеченая	50	22,74	7,19	2,23	163,52	27,28	39,33	229,34	1,19	0,23	0,24	1,01	377,9		
512	рис припущенный	180	4,10	6,48	41,90	242,46	7,20	27,00	82,80	0,54	0,03	0,02	0,00	59	9,3	27,7
631	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,93	74,82	6,85	3,60	4,40	0,93	0,01	0,01	4,20	0,45		
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
Итого за прием		710	34,20	19,91	103,02	730,51	87,33	109,29	440,39	5,01	0,45	0,36	22,27	817,00	9,30	27,70

Итого за неделю

257,47 206,88 955,31 6514,16 1156,73 1167,33 3393,47 92,61 3,50 3,13 209,22 8020,11 30,09 248,88

День: понедельник (осень - зима)

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				В1,мг	В2,мг	С, мг	К, мг	Se, мг	I, мг
							Ca	Mg	P	Fe						
№ рец.	Завтрак															
3	бутерброд с маслом с сыром	50	7,40	10,66	14,66	152,20	0,60	0,00	0,95	0,01	0,00	0,01	0,00	0,75		
ТТК № 6	азу	75	7,95	16,95	3,21	197,29	140,59	14,03	93,57	1,59	0,08	0,12	1,80	21,11		
297	каша пшеничная рассыпчатая	180/5	8,45	5,95	47,25	275,85	19,80	50,40	144,00	1,71	0,22	0,03	0,00	124,2	1,8	27,18
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,01	0,04	20,8	0	0
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
	Итого за прием	530	25,38	33,74	79,88	693,14	174,89	108,03	277,12	4,79	0,34	0,19	1,84	213,86	1,80	27,18

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				В1,мг	В2,мг	С, мг	К, мг	Se, мг	I, мг
							Ca	Mg	P	Fe						
№ рец.	Обед															
50	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	1,69	5,46	7,38	83,33	40,84	17,21	43,25	0,65	0,05	0,06	24,03	177,96	0,34	15,26
306	биточки рубленные из птицы	80	9,67	11,56	5,93	166,78	10,16	10,64	79,72	0,79	0,06	0,07	0,94	116,99		
224	рагу из овощей	150	9,10	10,90	15,80	198,00	33,40	31,88	70,00	1,00	0,07	0,08	12,20	429	0,6	27,4
648	кисель плодовоягодный	200	0,00	0,00	13,11	52,67	1,74	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,28	2,94		
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
	Итого за прием	720	26,03	28,79	73,11	660,28	110,24	81,43	272,57	4,19	0,29	0,25	37,45	843,89	0,94	42,66

День: вторник (осень - зима)

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				В1,мг	В2,мг	С, мг	К, мг	Se, мг	I, мг
							Ca	Mg	P	Fe						
№ рец.	Завтрак															
50	салат из моркови и яблок	50	0,45	5,10	3,60	61,90	11,25	13,00	18,65	0,55	0,03	0,03	3,25	102,5	0,1	8,45
311	каша рисовая молочная жидкая	150/4	3,90	4,88	21,30	145,28	97,50	21,00	100,50	0,30	0,04	0,11	0,46	126,75	4,65	38,3
ТК № 5	фрукт	100	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	12,60	15,40	3,08	0,04	0,03	14	389,2		
692	кофейный напиток	200	3,80	3,50	11,20	91,20	111,00	30,70	107,00	1,10	0,03	0,13	0,52	184	1,8	9
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
	Итого за прием	554	12,19	14,58	69,18	448,18	257,55	121,30	292,45	6,14	0,21	0,33	18,23	877,35	6,55	55,75

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				В1,мг	В2,мг	С, мг	К, мг	Se, мг	I, мг
							Ca	Mg	P	Fe						
№ рец.	Обед															
139	суп картофельный с бобовыми	200	6,68	4,60	16,28	133,14	27,00	29,00	80,40	1,48	0,15	0,06	4,76	382,4	2	15,96
437	гуляш	75	7,94	11,94	3,62	153,43	135,59	12,22	90,03	1,63	0,10	0,13	1,00	17,56		
297	каша гречневая рассыпчатая	150/4	8,20	6,90	35,90	238,90	14,00	120,00	180,00	4,00	0,21	0,12	0,00	219	3,5	22,3
639	комлот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	50,00	2,00	4,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0	0	0
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
	Итого за прием	709	28,89	24,31	106,49	765,97	250,69	184,92	434,03	8,93	0,57	0,35	5,76	735,96	5,50	38,26

День: среда (осень - зима)

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				В1,мг	В2,мг	С, мг	К, мг	Se, мг	I, мг
							Ca	Mg	P	Fe						
	Завтрак															
54-7з-2020	салат из белокочанной капусты	50	1,25	5,05	5,20	71,50	33,70	12,65	25,25	0,46	0,03	0,03	29,05	206,5	0,25	8,95
394	тефтели рыбные	75	11,70	10,05	13,20	191,00	27,28	20,55	229,34	0,73	0,23	0,24	1,01	377,9		
520	пюре картофельное	150	3,10	6,00	19,70	145,80	39,00	28,00	84,00	1,00	0,12	0,11	10,20	624	0,8	28,5
631	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,93	74,82	6,85	3,60	4,40	0,93	0,01	0,01	4,20	0,45		
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
	Итого за прием	525	19,69	21,80	76,39	581,12	122,23	108,80	393,89	4,23	0,46	0,42	44,46	1283,75	1,05	37,45

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				В1,мг	В2,мг	С, мг	К, мг	Se, мг	I, мг
							Ca	Mg	P	Fe						
	Обед															
135	суп из овощей	200	1,63	5,21	9,07	90,21	21,90	17,66	44,25	0,63	0,07	0,05	17,06	262,65		
443	плов	30/150	11,40	11,55	28,95	265,80	14,25	33,00	144,00	1,65	0,11	0,09	1,80	199,5		
ТК № 3	сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00	240		
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
	Итого за прием	660	19,60	17,83	89,11	607,51	74,25	80,36	281,85	6,80	0,31	0,20	22,86	819,15	0,00	0,00

День: четверг (осень - зима)

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				В1,мг	В2,мг	С, мг	К, мг	Se, мг	I, мг
							Ca	Mg	P	Fe						
	Завтрак															
ТК №5	фрукт	140	0,56	0,56	13,72	51,80	22,40	12,60	15,40	3,08	0,04	0,03	14	389,2		
1	бутерброд с маслом	33/7	2,27	4,51	11,88	98,20	0,60	0,00	0,95	0,01	0,00	0,01	0,00	0,75		
54-2г-2020	запеканка из творога с морковью	130	12,04	10,14	23,57	235,91	120,50	43,30	172,50	1,04	0,09	0,20	1,84	234	15,51	25,48
54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,01	0,04	20,8	0	0
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
	Итого за прием	530	16,45	15,39	63,93	453,71	157,40	99,50	227,45	5,61	0,17	0,27	15,88	691,75	15,51	25,48

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				В1,мг	В2,мг	С, мг	К, мг	Se, мг	I, мг
							Ca	Mg	P	Fe						
	Обед															
34	свекольник	200/10	2,07	3,87	14,20	100,25	40,61	27,38	62,01	1,40	0,07	0,07	14,58	417,17		
593	соус томатный	20	0,66	0,48	1,74	13,98	1,64	2,32	0,00	0,10	0,00	0,00	0,48	27,26		
462	тефтели куриные с рисом	80	17,62	13,67	82,61	236,99	19,50	19,50	116,41	2,29	0,18	0,21	3,55	151,17		
203	картофель отварной	150/3	2,50	4,50	19,80	1219,10	13,00	27,00	68,00	1,10	0,19	0,11	31,00	629	0,8	28,5
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200/7	0,30	0,00	6,70	27,90	6,90	4,60	8,50	0,80	0,00	0,01	1,16	30,2	0	0
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
	Итого за прием	750	28,72	23,39	155,94	1757,72	105,75	102,50	334,52	7,41	0,55	0,44	50,77	1371,80	0,80	28,50

День: пятница (осень - зима)

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
	Завтрак															
таб.24	свекла отварная	50	0,79	0,05	4,62	22,05	19,43	11,55	22,58	0,74	0,01	0,02	5,25	151,2		
306	биточки рубленные из птицы	80	9,67	11,56	5,93	166,78	10,16	10,64	79,72	0,79	0,06	0,07	0,94	116,99		
224	рагу из овощей	150	2,80	7,50	13,60	134,20	56,00	29,00	70,00	1,00	0,07	0,08	12,20	429	0,6	27,4
639	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	50,00	2,00	4,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0	0	0
ТК № 1	хлеб пшеничный	30	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
ТК № 2	хлеб ржаной	20	1,38	0,18	8,26	41,00	9,40	39,80	31,40	0,78	0,04	0,02	0,00	47,00		
	Итого за прием	530	17,24	19,65	63,31	502,03	150,99	97,19	227,20	3,74	0,21	0,20	18,39	772,09	0,60	27,40

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,мг	B2,мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
	Обед															
54-4с-2020	рассольник домашний со сметаной	200/10	4,58	6,18	11,56	119,92	27,40	20,20	50,40	0,76	0,07	0,06	8,42	370,8	0,26	17,02
54-3м-2020	голубцы ленивые	100	8,40	7,90	6,40	130,70	32,00	19,00	92,00	1,40	0,03	0,07	11,00	271	0,9	17
332	макаронные изделия отварные	150/5	5,30	5,50	32,70	202,00	11,00	7,00	40,00	0,70	0,06	0,03	0,00	53	0,1	20,8
ТК № 8	напиток из замороженных ягод	200	0,23	0,08	21,76	91,55	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,6		
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	98,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,50		
ТК № 2	хлеб ржаной	30	2,07	0,27	12,39	61,50	14,10	14,70	47,10	1,17	0,05	0,02	0,00	70,50		
	Итого за прием	745	24,08	20,53	103,31	703,67	95,10	67,90	262,00	4,58	0,27	0,20	19,42	812,40	1,26	54,82

Итого за неделю		218,27	220,01	880,65	7173,33	1499,09	1051,93	3003,08	56,42	3,38	2,85	235,06	8422,00	34,01	337,50
ИТОГО за 10 дней		481,49	435,17	1695,31	13444,54	3061,68	2196,53	6607,85	114,55	7,37	5,93	388,95	17223,47	59,19	603,61
Среднее значение за 10 дней		48,15	43,52	169,53	1344,45	306,17	219,65	660,79	11,46	0,74	0,59	38,89	1722,35	5,92	60,36
Среднее по меню		51,56	42,08	166,43	1291,12	303,04	228,09	685,23	11,55	0,74	0,60	35,87	1721,56	6,96	58,48
Норма по СанПиН (суточная)		77,00	79,00	335,00	2350,00	1100	250	1100	12	1,2	1,4	60	1100	0,03	0,1
% выполнения (завтрак + обед от 50 до 60%)		66,96	53,27	49,68	54,94	27,55	91,24	62,29	96,24	61,44	43,00	59,78	156,51	23211,67	58481,00