

№ рецептуры	<u>День 1 Наименование блюда</u> <u>Возраст 7-10 лет.</u> <u>Начальное образование</u>	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Р	В2	Ca	Р	І	К	Se	Mg	Fe	
	Обед																		
70-71/2015	Овощи натуральные свежие резаные с добавлением масла растительным	63	0,48	0	1,68	8,64	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,24	16,2	0,02	0	0	7	0,1
143/2004	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,29	2,53	16,58	111,2	0,22	5,8	0	0,05	2,1	0,06	39,14	90,48	0,01	208,3	0	35,7	1,64
ТТК /2023	Гречка по-купечески	200	14,35	15,87	36,75	347,23	0,03	5,82	33,42	0	0,69	0,33	146,91	153,4	0	68	0	10	0,3
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15	61,5	0,02	0,72	0	0,2	0,18	0	32,5	15,4	0,01	13	0	8	0,9
ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	Итого за обед	683	18,57	18,66	77,93	567,69	0,335	15,64	33,42	0,6	3,41	0,39	236,59	305,48	0,04	291,3	0	70,3	3,44

№ рецептуры	<u>День 2 Наименование блюда</u> <u>Возраст 7-10 лет.</u> <u>Начальное образование</u>	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Р	В2	Ca	Р	І	К	Se	Mg	Fe	
	Обед																		
70-71/2015	Овощи свежие (огурец)	60	0,48	0	1,68	8,64	0,07	6,6	0	0,02	0,87	0,04	21,36	44,77	0	371	0	18,16	0,6
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	4,9	5	19,5	142,6	0,06	0,45	37,1	0	0,75	0,1	87,43	72,16	0,01	114,67	0	22,08	0,92
631/1983	Жаркое по-домашнему	215	14,05	8,75	21,3	220,74	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116,39	101,4	0,02	44,4	0	15,37	0,85
639/2004	Компот из св плодов / ягод	200	0,21	0,21	27,9	114	0,01	4	0	0	0	0,4	14,86	7,4	0	60	0	4,32	0,7
ГОСТ	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,98	0,36	11,88	59,4	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	Итого за обед	700	21,62	14,32	82,26	545,38	0,243	11,05	71,1	0,99	2,56	0,57	245,84	255,73	0,03	592,07	0	69,53	3,57

№ рецептуры	День 3 Наименование блюда Возраст 7-10 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Р	В2	Ca	Р	І	К	Se	Mg	Fe	
	Обед																		
110/2004	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	3,4	3,93	15,63	111,49	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,24	16,2	0,02	0	0	7	0,1
733/2004	Блины с джемом 170/30	200	14,95	13,6	47,4	434,8	0,09	6,6	0			0,04	23,36	54,05	0,01	385	0	21,8	0,86
ГОСТ	Сок	200	2,6	0,1	15	74	0,09	3,25	0	0	1,4	0,02	168	124,7	0	107,1	0	23	0,9
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,77	0,16	9,84	47,88	0,03	1,4	16	0,4	1,1	0	102,9	64,6	0	84,3	0	16,1	0,4
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,15	3,26	0,1	0	0,7	0,16	93	84	0	98	0	9,75	0,2
	Итого за обед	705	24,7	18,15	99,75	727,57	0,39	17,81	16,1	0,4	3,6	0,22	399,5	343,55	0,03	674,4	0	77,65	2,46

№ рецептуры	День 4 Наименование блюда Возраст 7-10 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Р	В2	Ca	Р	І	К	Se	Mg	Fe	
	Обед																		
134/2004	Суп крестьянский с крупой (со сметаной)	200	1,93	3,14	20,73	118,9	0,22	5,8	0	0,05	2,1	0,06	39,14	90,48	0,01	208,3	0	35,7	1,64
	сметана	5					0,03	5,82	33,42	0	0,69	0,33	146,91	153,4	0	68	0	10	0,3
444/1994	Филе куриное тушеное в	90	13,3	4,6	73,6	154,54	0,02	0,72	0	0,2	0,18	0	32,5	15,4	0,01	13	0	8	0,9
510/2004	Каша гречневая вязкая	180	7,56	9,36	37,6	264,88	0,035	0	0	0,035	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
685/2004	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,21	0,21	27,9	114													
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,1	21	0	0,64	1,4	0,18	24,6	19,2	0	6	0	8	1,8
	Итого за обед	505	24,77	17,46	143,81	597	0,405	33,34	33,42	0,925	4,41	0,57	248,95	308,48	0,02	297,3	0	71,3	5,14

№ рецептуры	<u>День 5 Наименование блюда</u> <u>Возраст 7-10 лет.</u> <u>Начальное образование</u>	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Обед																		
70-71/2015	Овощи свежие (огурец)	60	0,48	0	1,68	8,64	0,04	5	0	0,21	1,9	0	61	98	0,015	208,12	0	32	0,8
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	205	1,52	3,52	6,24	142,6	0,2	0	40	0,25	0,8	0	132	115,5	0,01	64	0	21	0,5
658/1983	Котлеты мясные/с соусом/	90	9,03	11,25	15,56	199,61	0,02	12,4	0	0,09	0,3	0,28	117	80	0,01	26,4	0	8,8	0,2
540/2004	Пюре картофельное	150	6	6,7	39	240,3	0,01	4	0	0	0	0,4	14,86	7,4	0	60	0	4,32	0,7
349/2015	Компот из кураги	200	0,66	0,09	32	131,5	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12													
	Итого за обед	725	19,01	21,8	102,4	761,77	0,305	21,4	40	0,9	3,04	0,68	330,66	330,9	0,035	360,52	0	75,72	2,7

№ рецептуры	<u>День 6 Наименование блюда</u> <u>Возраст 7-10 лет.</u> <u>Начальное образование</u>	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Обед																		
70-71/2015	Овощи натур свежие (помидор)	63	0,48	0,00	1,68	8,64	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,24	16,2	0,02	0	0	7	0,1
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	4,4	4,21	19,85	133,9	0,05	10,6	0	0,18	0,6	0,04	39,78	43,7	0	162	0	20,9	1,25
516/2004	Пельмени отварные с маслом	155	26,04	24,7	11,91	371,01	0,1	0,08	20	0,3	1	0,2	173,1	167	0	56	0	12	0,7
686/2004	Чай с сахаром	215	0	0	24	96	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
ГОСТ	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	Итого за обед	703	32,24	29,15	65,36	648,67	0,215	14,01	20	0,83	2,04	0,24	242,02	259,7	0,02	228,6	0	50,9	2,83

№ рецептуры	<u>День 7</u> Наименование блюда <u>Возраст 7-10 лет.</u> <u>Начальное образование</u>	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Р	В2	Ca	Р	І	К	Se	Mg	Fe	
	Обед																		
110/2004	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,7	8	16,8	162	0,07	6,6	0	0,02	0,87	0,04	21,36	44,77	0	371	0	18,16	0,6
390/2004	Оладьи с джемом	230	19,8	17,2	99,8	496,3	0,19	0,1	20	0	0,98	0,02	98,1	37,15	0,001	4	0	16,7	0,53
639/2004	Компот из свежих яблок	200	0,21	0	27,9	129	0,02	12,4	0	0,09	0,3	0,28	117	80	0,01	26,4	0	8,8	0,2
ГОСТ	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	20	1,32	0,36	7,92	59,4	0,15	3,26	0,1	0	0,7	0,16	93	84	0	98	0	9,75	0,2
	Итого за обед	700	27,03	25,56	152,42	846,7	0,43	22,36	20,1	0,11	2,85	0,5	329,46	245,92	0,011	499,4	0	53,41	1,53

№ рецептуры	<u>День 8</u> Наименование блюда <u>Возраст 7-10 лет.</u> <u>Начальное образование</u>	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Р	В2	Ca	Р	І	К	Se	Mg	Fe	
	Обед																		
132/2004	Рассольник ленинградский(со сметаной)	205	4,4	4,21	20,85	137,9	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,24	16,2	0,02	0	0	7	0,1
658/1983	Шницель мясной с соусом	90	9,03	11,25	15,56	199,6	0,19	4,67	0	0,02	1,6	0,05	34,13	70,5	0	378,2	0	28,5	1,64
510/1983	Каша вязкая пшениная	150	6,3	7,5	30,8	215,9	0,06	0,45	37,1	0	0,75	0,1	87,43	72,16	0,01	114,67	0	22,08	0,92
699/2004	Напиток фруктовый	200	1,5	1,7	22,4	110,9	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116,39	101,4	0,02	44,4	0	15,37	0,85
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,32	19,68	95,79	0,15	3,26	0,1	0	0,7	0,16	93	84	0	98	0	9,75	0,2
ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	Итого за обед	695	24,78	24,98	109,29	760,09	0,498	11,68	71,2	0,64	4,35	0,34	343,19	344,26	0,05	635,27	0	82,7	3,71

№ рецептуры	День 9 Наименование блюда Возраст 7-10 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ф	Д	В2	Са	Р	І	К	Se	Mg	Fe
	Обед																		
70-71 2015	Овощи натур свежие (огурец)	60	0,48	0	1,68	8,64	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,24	16,2	0,02	0	0	7	0,1
272/1983	Суп-пюре из бобовых	200	4,4	3,76	21,2	136,24	0,09	6,6	0			0,04	23,36	54,05	0,01	385	0	21,8	0,86
492/2004	Плов из птицы	220	20,3	20,7	52,8	478,7	0,19	0,1	20	0	0,98	0,02	98,1	37,15	0,001	4	0	16,7	0,53
639/2004	Компот из св плодов\ягод	200	0,21	0,21	27,9	114	0,1	0,08	20	0,3	1	0,2	173,1	167	0	56	0	12	0,7
ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,01	4	0	0	0	0,4	14,86	7,4	0	60	0	4,32	0,7
	Итого за обед	700	26,71	24,91	111,5	776,7	0,42	14,08	40	0,3	1,98	0,66	321,66	281,8	0,031	505	0	61,82	2,89

№ рецептуры	День 10 Наименование блюда Возраст 7-10 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ф	Д	В2	Са	Р	І	К	Se	Mg	Fe
	Обед																		
138/2004	Суп картофельный с крупой	250	4,24	6,04	19,8	150,52	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,24	16,2	0,02	0	0	7	0,1
ТТК	Купаты куриные запечённые	90	8,84	10,95	15,1	194,31	0,15	15,75	38,75	0,15	1,7	0,15	104	84	0	107	0	22,1	1,2
520/2004	Пюре картофельное	150	3,31	5,07	33,2	191,67	0,08	0,05	37,1	0,08	1,4	0,1	98,4	72,16	0,01	104,1	0	22,08	0,92
699/2004	Напиток апельсиновый	200	1,5	1,7	22,4	110,9	0,03	1,4	16	0,4	1,1	0	102,9	64,6	0	84,3	0	16,1	0,4
ГОСТ	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,02	0,72	0	0,2	0,18	0	32,5	15,4	0,01	13	0	8	0,9
	Итого за обед	710	19,21	24	98,42	686,52	0,31	21,22	91,85	0,83	4,78	0,25	350,04	252,36	0,04	308,4	0	75,28	3,52