

День: понедельник Неделя: первая Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							

завтрак

№ 22-1994	Масло сливочное порционное	10	0,01	8,3	0,06	77	0,02	-	0,1	0,3	10	15	2	0,1
№ 262-1994	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	180/5	6,4	6,3	28,8	203	0,08	0,54	0,0	0,6	250,1	152,3	1,1	0,01
№ 762-1997	Кофейный напиток с молоком	200	0,1	0	26,99	112,5	0,01	0,6	0,0	0,0	9,9	10,05	1,2	0,37
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,3	19,7	94	0,04	0	0	0,2	8	26	1,6	0,1
	Фрукты	100	0,4	0,2	5,2	28	0,04	8	0	0,1	6,4	22,4	13	0,2
	Итого	535	9,95	15,1	80,75	514	0,19	9,14	0,2	1,2	284,4	225,75	18,9	0,78

обед

Сб. респ.	Огурцы свежие порционные	60	0,48	0,06	1,5	8	0,01	6	0	0,0	13,8	25,2	8,4	0,36
№ 129-1994	Рассольник ленинградский	200	1,82	3,04	12	72	0,06	2,8	-	0,1	22,4	80	9,2	0,48
№ 300-1994	Рыба (филе) припущенная/филе рыбы в яйце	80	2,7	15,17	5,3	107	0,05	0,24	0,0	0,1	22,4	220	26,4	0,48
№ 470-1994	Картофельное пюре	150	2,0	4,6	10,7	125	0,12	2,5	0,0	0,0	18,3	69,1	10	1,0
№ 702-1997	Компот из кураги и изюма с витамином «С»	200	1,2	-	31,6	109	0,02	5,8	-	0,1	69,44	6,16	5,04	1,2
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,1	18	79	24	2,0
	Итого	740	11,5	23,47	77,8	508	0,35	17,34	0,1	0,4	164,3	479,46	83,04	5,22



№ 0.19

День: вторник Неделя: первая Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг.	Fe					
завтрак																			
№2-1997	Бутерброд с повидлом	20/30	2,4	0,9	28,4	129	0,1	0,2	0	0,1	10,2	16	10	0,1					
№ 262-1994	Каша пшеничная молочная жидкая со сливочным маслом	180/5	5,5	5,4	27,09	185	0,27	0	0	0,2	256,32	196,3	25,1	0,04					
№591-1994	Кисель	200	0,2	0	15,04	118	0	0,1	0	0	5,4	8,3	1,4	0,3					
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,3	19,7	94	0,04	0	0	0,1	8	26	2,6	0,1					
	Фрукты	100	0,36	0	9,63	28	0,02	1	0	0,1	15,2	13	5,6	1,8					
	Итого:	595	11,5	6,6	99,86	554	0,43	1,3	0	0,5	295,12	259,6	44,7	2,34					
обед																			
Сб.ред.	Повидоры свежие порционные	60	0,66	0,12	2,3	14	0,03	10	0	0,2	8,4	15,6	6	0,54					
№ 109-1994	Борщ с мясом со сметаной	200/20	6,68	6,78	40,3	110	0,02	2,3	-	0,3	54,5	120,6	13,66	0,18					
№ 419-1994	Котлета мясная	80	10,08	10,97	10,8	113	0,06	0,8	0	3,4	25,2	170	6,8	1,0					
№ 479-1994	Макаронны отварные	150	5,4	4,2	24,6	74	0,05	0	0,3	0,7	20,8	57,5	7,5	0,75					
№ 585-1994	Компот из свежих плодов с витамином «С»	200	1,0	0,2	18,2	92	0,02	1,0	0	0,2	40	24	8	0,19					
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	1,0					
	Итого:	760	28,78	22,87	80,9	490	0,27	14,1	0,3	5,6	166,9	466,7	65,96	3,66					



№ 0.19

Неделя: первая Возрастная категория: 7 - 11 лет День: Среда

№ рецен-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				

завтрак														
№ 23-1994	Сыр порционный	20	5.4	4.5	10.3	104	0.02	0.1	0.1	0.2	154	109	5	0.1
№ 296-1994	Запеканка из творога со ступенным молоком	100/50	20.1	12.06	22.5	280	0.06	0.45	0.08	0.25	292.7	125.4	5.6	0.05
№ 627-1994	Какао с молоком	200	0.1	0	27.7	112.5	0.01	1.6	0.07	0.01	9.6	10.05	1.2	0.07
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3.04	0.3	19.7	94	0.04	0	0	0.2	8	26	2.6	0.2
	Фрукты	100	0.4	0.2	5.2	28	0.04	1	0	0.1	6.4	22.4	13	0.1
	Итого	510	29,04	17,06	85,4	618	0,17	3,15	0,25	0,76	470,0 ⁷	292,8 ⁷	27,4	0,52

обед

№ 62-1994	Салат из белокочанной капусты	60	0.9	3.06	5.6	54	0.01	11.06	0	0.38	28.8	19.2	5	0.42
№ 132-1994	Суп из овощей	200	2.56	3.36	9.1	76	0.04	1.8	0	-	70.4	118	10	0.24
№ 445-1994	Бефстроганов из теляны	80	18.2	23	5.87	206	0.04	1.12	0.0	0.4	57.6	253.6	7.6	1.44
№ 463-1994	Рис отварной рассыпчатый	150	3.35	4.33	23.59	154	0.03	0	0.0	0.16	11.66	80.8	16.6	0.58
№ 585-1994	Компот из свежих плодов с витамином «С»	200	1.0	0.2	20.2	92	0.02	1.0	0	0.2	14	14	8	0.8
	Хлеб ржаной йодированный	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0	0	0.3	18	79	24	2.0
	Итого:	740	29,31	34,55	81,06	669	0,23	14,98	0,1	1,44	200	564,6	71,2 ⁶	5,48



10.19

Возрастная категория: 7 - 11 лет День: четверг Неделя: первая

№ рецен-туры	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				

завтрак

№687-1994	Пирожок печёный с повидлом	100	3,72	3,38	39,83	177,01	0,18	0,1	0,1	1	34	78	5	0,1
№ 284-1994	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/5	17,8	26,27	3,9	305	0,02	0,4	0,1	1,3	251,3	346	10	0,8
№627-1994	Чай с сахаром и лимонем	20	0,6	0,04	1,3	12	0,02	1,0	0	0,04	4	12,4	1,2	0,04
		200/15/7	0,2	0	15,04	63	0	0,1	0	0	5,4	8,3	1,4	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,3	19,7	94	0,04	0	0	0,4	8	26	2,6	0,2
	Яблоко	100	0,35	-	9,94	40,48	0,02	1	0	0,2	12,8	8,8	2,2	1,0
	Итого	580	25,7	29,99	89,71	691	0,28	2,6	0,2	2,94	315,5	479,5	22,4	2,34

общ

№71-1997	Салат из моркови	60	1,14	6,12	3,78	74	0,04	1,3	0	0,24	13,8	32,4	6,8	0,4
№ 131-1994	Суп картофельный с рыбой	200	2,04	2,72	8,2	88	0,04	1,68	0,06	0,64	27,2	129,3	12,4	0,66
№ 417-1996	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски	80	6,2	10,6	7,68	122	0,02	0,6	0,04	1,44	33,6	61,52	0,06	1
№ 482-1994	Капуста тушёная/шпоре картофельное	150	2,93	4,84	16,46	110	0,30	21,5	0	0,26	139,8	179,7	36,43	0,4
№ 585-1994	Компот из свежих плодов с витамином «С» /сирк фруктовый	200	0,1	-	22,3	99	-	1,0	0	-	5	2	1	0,2
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	1,0
	Итого:	740	15,7	24,88	75,12	580	0,49	26,0	0,1	3,28	237,4	483,9	80,69	3,66



10.19

День: пятница Неделя: первая Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептур	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				

завтрак

№22-1994	Масло сливочное порционное	10	0.1	8.3	0.1	77	0.02	-	0.1	0.2	5	15	1	0.2
	Йогурт варёный	40	4.1	4.6	0.3	62.8	0.1	0.04	0.0	0.3	54	64	6	0.08
№297-1994	Суп молочный с макаронными изделиями со сливочным маслом	180/5	23.6	15.5	19.67	235	0.07	0.72	0.0	0.24	293.73	326.68	14.02	0.07
№627-1994	Кофейный напиток с молоком	200	0.1	0	26.99	112.5	0.01	1.6	0.0	0.01	9.6	40.0	1.2	0.2
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3.04	0.3	19.7	94	0.04	0	0	0.2	8	26	2.6	0.2
	Банан	100	0.36	-	9.63	37.8	0.05	10.4	0	0.1	28	13.6	3.0	0.03
	Итого:	575	31.3	28.7	76.39	619	0.29	12.76	0.2	1.05	398.33	485.33	27.82	0.78

обед

№75-1994	Икра свекольная	60	0.84	3.78	2.36	58	0.03	2.16	0	0	21	0	0	0.72
№150, 703-1994	Суп картофельный	200	2.24	1.92	8.44	62	0.03	0.64	0.0	0.3	20.8	173	6.8	0.16
№424-1994	Тфрегли с рисом	60/40	7.98	7.97	7.76	163	0.04	0.07	0.0	0.16	20	179	2.3	0.54
№470-1994	Картофельное пюре	150	2.4	6.5	11.7	127	0.12	2.5	0.0	0.15	68.6	69.1	15	1.0
№588-1994	Компот из смеси сухих фруктов с витаминном «С»	200	0.6	0.1	29.8	132	0.01	1.0	-	0.18	73	21	7	0.8
	Хлеб ржаной йодированный	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0	0	0.7	18	79	24	2.0
	Итого:	760	17.3	20.8	76.76	629	0.32	6.37	0.0	1.49	221.4	521	55.1	5.22



10.19

		6	7			9		4	
--	--	---	---	--	--	---	--	---	--

День: понедельник Неделя: вторая Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецен-туры	Прем пицци, наименованне блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				

завтрак

№ 22-1994	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	77	0,02	-	0,1	0,2	10	15	3	0,1
№ 276-1994	Макаронь, запечённые с сыром	180/5	6,33	5,03	22,7	185	0,2	0,54	0,1	0,2	223,8	217	47	0,09
№ 627-1994	Казео с молоком	200	0,1	0	25,99	112,5	0,01	1,6	0,0	0,01	39,6	40,15	3,2	0,2
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,3	19,7	94	0,04	0	0	0,2	8	26	5,6	0,2
	Груша	100	1,05	-	15,68	63,7	0,03	1	0	0,1	6,4	22,4	33,6	0,1
	Итого	535	10,62	13,63	84,17	532	0,3	3,14	0,2	0,71	287,8	320,5	92,4	0,69

обед

№ 75-1994	Икра морковная	60	0,96	3,78	3,18	42	0,03	1,92	0	0	17,4	0	0	0,48
ТТК	Суп картофельный с яйцом	200	2,24	2,8	7,2	72	0,04	2,24	0,0	-	35,2	84,8	22,4	0,96
№ 394-1994	Жаркое по-домашнему/запеканка картофельная с мясом	230	10,05	11,72	13,05	172	0,12	2,57	-	0,9	24,75	260,5	15,25	1,17
№ 702-1997 г	Компот из кураги и чернослива с витамином «С»	200	1,0	0,2	18,2	92	0,02	1,0	0	0,2	64	14	8	0,7
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0
	Итого:	660	17,55	19,1	58,33	465	0,3	7,73	0,0	1,8	159,3	438,3	69,65	5,31



День: среда Неделя: вторая Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Пример пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
завтрак																						
№23-	Сыр порционный	20	5,4	4,5	10,3	104	0,02	0,1	0,1	0,2	154	109	10	0,1								
№ 296-1994	Пудинг из творога со стужённым молоком	100/50	19,7	12,06	22,79	230	0,06	0,4	0,0	0,2	292,07	125,4	15,6	0,3								
№ 762-1994	Кофейный напиток с молоком	200	0,1	0	27,7	112,5	0,01	-1,6	0,0	0,0	9,6	10,05	3,2	0,05								
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,3	19,7	94	0,04	0	0	0,1	8	26	5,6	0,2								
	яблоко	100	0,35	-	9,94	40,48	0,03	20	0	0,2	27,2	18,4	10,4	0,2								
	Итого	510	25,59	16,86	90,43	581	0,16	22,15	0,2	0,7	490,87	288,8	44,8	0,85								
обед																						
№38-1997	Салат из свежих огурцов	60	0,48	6,1	1,8	64	0,03	10	0	1,8	14	19,2	9	0,4								
№ 120-1994	Щи из свежей капусты с картошкой, со сметаной	200	2,08	3,04	6,24	60	0,04	13,62	0,0	0,6	38,4	76,8	16	0,32								
№ 422-1994	Котлета куриная/ бризол	80	6,3	7,5	11,2	152	0,05	2,4	0	2,6	16	198,4	14,4	0,52								
№ 463-1994	Рис отварной	150	2,35	4,33	25,3	153	0,15	0	0,0	0,4	16,6	149	21,7	2,0								
№ 265-1994	Соус основной	20	0,11	0,73	1,05	14,23	0,02	4	0	0,2	14,0	14,0	8	0,71								
№ 585-1994	Компот из свежемороженых ягод с витамином «С»	200	0,2	-	23,8	105	0,01	13,2	0	-	8	5	3	0,2								
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	1,0								
	Итого:	760	14,82	22,3	86,09	632	0,39	43,22	0,1	6,4	125,06	541,4	96,1	5,15								



День: четверг Неделя: вторая Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецептуры	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
завтрак																		
№109-1986	Булочка домашняя	100	5,45	6,36	62,5 ⁹	391,91	0,11	-	0,1	0,6	26	23	4	0,1				
№149-1994	Каша «Дружба» молочная жидкая со сливочным маслом	180/5	6,07	5,58	27,6	192	0,12	0,54	0,0	0,1	218,6	192,8	44,12	0,01				
№645-1994	Йогурт	200	4,8	5,4	8	118,0	0,06	1,4	0,0	0	280	200	28	0,2				
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,3	19,7	94	0,04	0	0	0,4	8	26	5,6	0,2				
	Яблоко	100	0,35	-	9,94	40,48	0,02	8	0	0,2	12,8	8,8	7,2	0,8				
	Итого	625	19,77	17,64	127,83	836	0,35	9,94	0,2	1,3	545,4	450,6	88,92	1,31				
обед																		
№71-1997	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	6,12	2,78	74	0,07	3,3	0	0,29	16,1	38,1	21,36	0,29				
№138-1994	Суп картофельный с бобовыми	200	3,16	1,92	14,2	84	0,14	3,84	-	0,64	30,4	94,4	25,6	0,28				
№330/2-1994	Шницель рыбный натуральный	80	9,16	15,87	6,56	182	0,05	5,04	0,08	5,92	24,8	120,8	44,2	1,01				
№472-1994	Картофельное пюре	150	2,5	3,9	10,6	127	0,11	4,41	0,06	0,16	56,6	70	24,16	0,91				
№585-1994	Компот из свежих плодов с витамином «С»	200	0,1	-	22,3	99	-	4,0	0	-	15	2	1	0,2				
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0				
	Итого:	740	19,36	28,41	74,14	653	0,46	20,5	0,14	7,81	161	404,3	140,3	4,69				



Итого по примерному меню

с 7 до 11 лет

ИТОГО	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
	Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
Итого за весь период (2 недели)	385,72	395,8	1675,97	11759	6	303,96	3,50	50,64	5500,57	8250,62	1250,95	60			
Среднее значение за период	38,5	39,5	167,5	1175	0,6	30,3	0,35	5,06	550,05	825,06	125,09	6			



1.10.19