

День : понедельник Неделя : первая

№ тех.к	Наименование блюд	7-11 лет	7-11 лет								
			Пищевые в-ва (г)			эн ценность	Витамины (мг)			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Са	Fe
Завтрак:											
110	Суп с макаронными изделиями	200	10,54	14,47	53,84	387,70	0,24	0,67	67,07	164,79	1,94
332	Макароны отварные	0,15	9,28	11,80	0,00	143,30	0,02	104,00	0,28	352,00	0,40
Пром.	Котлета мясная	0,08	3,20	2,50	16,00	67,00	0,03	0,60	0,02	119,00	0,10
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	0,00	0,04	0,30	4,48	0,00
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	0,55
Итого за завтрак		450,23	27,02	29,17	100,84	742	0,35	105,31	67,67	650,27	2,99

День: вторник Неделя: первая

№ тех.к	Наименование блюд	7-11 лет	7-11 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак:											
54-2з-2020	Огурец в нарезке	50	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	6,00	6,00	13,80	10,20
110	Борщ со сметаной	200	8,36	5,72	20,35	166,50	0,17	5,96	121,48	33,68	1,85
511/2	Рис отварной	150	9,86	8,32	43,08	286,70	0,26	0,00	32,96	17,37	4,86
712	Бедро запеченное	100	18,68	18,68	4,26	259,90	0,04	1,55	35,21	15,37	2,71
Пром.	Хлеб пшеничный	80	5,32	0,56	34,44	164,1	0,08	0	0	14	0,77
685	Чай сладкий	200	1,80	0,10	23,50	102,20	0,03	0,59	129,43	52,22	0,00
Пром.	Булочка	100	6,2	3	19,4	28,6	0,04	0,22	0,04	32,79	0,42
Итого за завтрак		880	50,72	36,48	146,53	1016,5	0,64	14,32	325,12	179,23	20,81

День : среда Неделя: первая

№ тех.к	Наименование блюд		7-11 лет				Ккал	Витамины			Мин. В-ва	
			Энергетич. Ценность					В1	В2	С	Са	Fe
		7-11 лет	Б	Ж	У							
Завтрак:												
68	Свекольник с говядиной и сметаной	200	0,80	2,70	4,60	45,70	0,01	2,28	0,68	19,21	11,40	
508	Каша грневая рассыпчатая	150	2,41	6,39	16,53	133,40	0,06	6,93	129,92	26,36	0,89	
Пром	Тефтели	0,08	32,13	2,43	1,1	154,8	0,07	0,08	3,6	132,35	1,86	
Пром	Хлеб пшеничный	100	5,32	0,56	34,44	164,1	0,08	0	0	14	0,77	
686	Чай с лимоном	200	0,80	0,20	25,70	108,10	0,01	0,44	2,22	26,17	1,48	
52-з-2020	Салат витаминный с кукурузой	50	0,5	0,1	1,5	2,1	0,02	6	0,04	1,8	0,2	
Итого за завтрак		700,08	41,96	12,38	83,87	608,2	0,25	15,73	136,46	219,89	16,6	

День: четверг Неделя: первая

№ тех.к	Наименование блюд	7-11 лет	7-11 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак:											
54-6з-2020	Нарезка из помидор	60	1,40	6,60	2,10	73,50	0,02	17,29	30,51	21,77	9,96
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,16	2,69	22,65	127,50	0,10	8,61	121,89	17,16	1,08
320\3	Картофельное пюре	150	5,29	7,11	36,56	231,40	0,05	0,00	35,26	22,45	0,97
Пром.	Котлета мясная	100	18,24	18,16	16,38	301,80	0,09	0,12	30,73	39,16	2,56
Пром.	Хлеб пшеничный	80	5,32	0,56	34,44	164,1	0,08	0	0	14	0,77
685	Чай сладкий	200	0,70	0,10	25,60	106,40	0,03	0,52	1,17	23,83	74,85
	Банан	200	3,16	2,69	22,65	127,50	0,10	8,61	121,89	17,16	1,08
Итого за завтрак		990	37,27	37,91	160,38	1132,2	0,47	35,15	341,45	155,53	91,27

День: пятница Неделя: первая

№ тех.к	Наименование блюд	7-11 лет	7-11 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак:											
54-3з-2020	Огурцы в нарезке	50	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	15,00	104,95	8,40	12,00
137	Суп гороховый	200	10,79	5,37	17,40	161,20	0,10	9,32	128,04	21,82	1,74
511\2	Плов с мясом курицы	150	4,31	6,49	43,70	250,40	0,04	0,00	31,97	7,36	0,59
Пром	Булочка	100	16,55	11,67	2,86	182,60	0,14	1,26	18,62	54,14	0,60
Пром	Хлеб пшеничный	80	5,32	0,56	34,44	164,1	0,08	0	0	14	0,77
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	4	14	2,8
Итого за завтрак		780	38,67	24,39	120,9	857,7	0,42	25,6	287,58	119,72	18,5

День понедельник неделя вторая

№ тех.к	Наименование блюд	7-11 лет	7-11 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак:											
302	Каша пшенная молочная	200	6,24	8,70	29,86	222,50	0,09	0,66	41,57	144,01	0,64
97	Сыр твердыз сортов в нарезке	40	9,28	11,80	0,00	143,30	0,02	0,28	104,00	352,00	0,40
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	0,55
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,50	14,80	91,10	0,03	0,52	13,29	111,36	20,00
Пром	Булочка	50	1,60	1,40	4,40	36,50	0,01	1,34	65,91	4,46	4,51
	Яблоко	150	3,2	2,5	16	21,7	0,03	0,02	0,6	119	0,1
Итого за завтрак		640	28,02	28,3	89,66	1430,6	0,24	2,82	225,37	740,83	26,2

День: вторник Неделя: вторая

№ тех.к	Наименование блюд	7-11 лет	7-11 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак:											
54-1с-2020	Щи из свежей капусты	200	2,42	6,37	14,02	123,10	0,06	10,53	130,28	34,46	0,95
48	Салат из отварной свеклы	0,07	3,68	7,26	23,72	175,00	0,14	12,25	38,49	46,52	1,24
436	Жаркое по домашнему	0,18	18,68	18,68	4,26	259,90	0,04	1,55	35,21	15,37	2,71
Пром	Хлеб пшеничный	100	5,32	0,56	34,44	164,1	0,08	0	0	14	0,77
685	Чай сладкий	200	0,80	0,20	25,70	108,10	0,01	0,44	2,22	26,17	1,48
Пром	Булочка	50	6,2	3	19,4	28,6	0,04	0,22	0,04	32,79	0,42
Итого за завтрак		550,25	37,1	36,07	121,54	858,8	0,37	24,99	206,24	169,31	7,57

День: среда Неделя вторая

№ тех.к	Наименование блюд	7-11 лет	7-11 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак:											
138	Суп рыбный с сайрой	200	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	6,00	6,00	13,80	10,20
332	Макароны отварные	150	8,46	5,73	18,00	157,40	0,12	4,66	150,99	38,08	1,60
437	Гуляш мясной	100	27,43	28,63	16,62	433,70	0,10	36,11	144,15	102,49	4,54
Пром	Хлеб пшеничный	100	5,32	0,56	34,44	164,1	0,08	0	0	14	0,77
929	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,10	14,40	60,00	0,01	12,52	2,42	18,37	8,50
Итого за завтрак		750	42,11	35,12	84,96	823,7	0,33	59,29	303,56	186,74	25,61

День: четверг Неделя: вторая

№ тех.к	Наименование блюд	7-11 лет	7-11 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак:											
137	Суп с мясными фрикаделькам	200	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	6,00	6,00	13,80	10,20
54-10м-2020	Капуста тушенная	150	2,13	6,21	12,13	112,80	0,04	8,46	168,33	42,09	1,09
54-10м-2020	Биточки из курицы	80	17,99	18,77	2,85	252,3	0,05	0,14	0,55	76,19	2,43
Пром	Хлеб пшеничный	100	5,32	0,56	34,44	164,1	0,08	0	0	14	0,77
685	Чай с сахаром	200	0,70	0,10	25,60	106,40	0,03	0,52	1,17	23,83	74,85
Пром	Булочка	50	6,2	3	19,4	28,6	0,04	0,22	0,04	32,79	0,42
Итого за завтрак		780	32,84	28,74	95,92	672,7	0,26	15,34	176,09	202,7	89,76

День: пятница Неделя: вторая

№ тех.к	Наименование блюд	7-11 лет	7-11 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак:											
54-1с-2020	Суп крестьянский с пшеном	200	2,05	6,17	6,60	90,10	0,02	13,46	131,19	46,85	0,61
511\2	Рис отварной	150	3,68	7,26	23,72	175,00	0,14	12,25	38,49	46,52	1,24
371	Рыба тушенная в сметанном соус	100	5,32	0,56	34,44	164,1	0,08	0	0	14	0,77
685	Чай с сахаром	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	4	14	2,8
Пром	Булочка	100	6,2	3	19,4	28,6	0,04	0,22	0,04	32,79	0,42
Итого за завтрак		750	18,25	17,19	104,36	544,4	0,3	25,95	173,72	154,16	5,84