

Возрастная категория: 6 – 11 лет

7-й день

рецепта	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
438	Омлет		1/110	11,3	8,03	23,76	221,76	0,04		0,2		59	212,4	12,1	2,3
	Зеленый горошек		1/25	0,465	0,03	0,975	6,3	0,02	1,5			3	9,3	3,1	0,1
868	Компот из сухофруктов		1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5			108	81	40	1,2
	Обед														
79	Салат из св. капусты		1/80	2,08	4,0	2,48	55,2	0,03	12,7	48		36,8	44	12	0,6
216	Суп вермишелевый на курином бульоне		1/200	15	15,02	14,7	280					204	474	134	5,6
	Жаркое по домашнему		1/180	11,05	12,8	18,87	483,6	0,14	7,82			27,2	100	37,4	2,3
1013	Какао		1/200	2,8	1,8	20,2	104,09							11	1,6
	Хлеб ржаной		1/80	4,48	0,8	25,26	200,09	0,06				108	32	71	0,6
	Полдник														
	Яблоко		1/200	0,4	0,0	16,0	74								
3	Бутерброд с сыром		20/30	8,112	4,62	24,31	162,377	0,06	0,11	32		147	123	13,2	0,6
	Всего			57,72	58,72	246,0	1705,87	0,89	49,86	80,5		11,39	1389	416,6	15,7

Возрастная категория: 11 лет и старше

7-й день

рецепта	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
438	Омлет		1/150	11,3	8,03	23,76	221,76	0,04		0,2		59	212,4	12,1	2,3
	Зеленый горошек		1/25	0,465	0,03	0,975	6,3	0,02	1,5			3	9,3	3,1	0,1
868	Компот из сухофруктов		1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5			108	81	40	1,2
	Обед														
79	Салат из св. капусты		1/100	2,08	4,0	2,48	55,2	0,03	12,7	48		36,8	44	12	0,6
216	Суп вермишелевый на курином бульоне		1/250	15	15,02	14,7	280					204	474	134	5,6
	Жаркое по домашнему		1/200	11,05	12,8	18,87	483,6	0,14	7,82			27,2	100	37,4	2,3
1013	Какао		1/200	2,8	1,8	20,2	104,09							11	1,6
	Хлеб ржаной		1/50	4,48	0,8	25,26	200,09	0,06				108	32	71	0,6
	Полдник														
	Яблоко		1/200	0,4	0,0	16,0	74								
3	Бутерброд с сыром		20/30	8,112	4,62	24,31	162,377	0,06	0,11	32		147	123	13,2	0,6
	Всего			57,72	58,72	246,0	1705,87	0,89	49,86	80,5		11,39	1389	416,6	15,7

6-й день

Возрастная категория: 11 лет и старше.

рецепта	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
463	Сырники из творога со сметаной		150/5	17,37	13,65	93,65	679,5	0,08	7,0	0,8		116	206	28	0,8
	Чай с лимоном		1/200	0,26	0,0	15,22	59,16								
	Хлеб пшеничный		1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,01				108	32	71	0,6
	Обед														
55	Салат из свеклы		1/100	0,6	2,0	1,35	26	0,01	2,0	15		17,5	23	6,5	0,2
206	Суп гороховый с мясом		25/250	19,7	20,18	25,39	193	0,1	10			182	328	48	2,2
694	Картофельное пюре		1/180	4,8	5,815	48,15	168	0,22	8,4			60	126	45	1,5
486	Рыбная котлета		1/90	13,3	16,7	4,9	222,8	0,15				31	71	28	
1010	Компот из сухофруктов		1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5			108	81	40	1,2
	Хлеб ржаной		1/80	4,48	0,8	25,26	200,96	0,06				108	32	71	0,6
	Полдник														
	Апельсины		1/200	1,8	0,4	16,2	76,0								
	Выпечка		1/75	11,57	7,29	39,43	272,26	0,09	0,013			89,79			0,91
	Итого														
	Всего			67,31	60,73	288,43	1885,94	2,48	35,9	15,8		730,5	899	337,5	6,1

Возрастная категория: 6-11лет

2-й день

рецепта	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
438	Рожки с сыром		1/110	11,33	8,03	23,76	221,98	0,04		0,2		59	212,4	12,1	2,3
867	Компот из кураги		1/200	5,2		51	115,3	0,03	6,2			27	25	21	0,3
	Итого:														
	Обед														
59	Салат из свеклы		1/70	0,63	1,845	1,485	25,65	0,02	5,8	13,5		17,5	17,1	7,2	0,3
200	Уха из рыбы		1/200	7,4	15,32	29,5	359,7	0,14	12			40,4	239	44	1,4
679	Гречка отварная		1/100	11,12	12,8	55,6	392,3	0,08				12	72	49	1,6
618	Тефтели с соусом		20/75	7,4	19,4	9,6	250,93	0,049				82	107	61	0,8
1010	Напиток яблочный		1/200	0,03	0	10,34	12,151	1,07	28			64	28	17	1,9
	Хлеб пшеничный		1/50	4,374	1,194	28,358	142,925	0,06				108	32	71	0,6
	Полдник														
3	Бутерброд с маслом		20/30	5,112	4,62	34,31	162,377	0,06	0,11	32		147	123	13,2	0,6
	Киви		1/150	1,2	0,7	4,8	61,2								
	Итого:														
	Всего:			64,22	60,3	245,49 5	1908,39	1,66	137,11	45,7		626,9	889,5	317,5	10,0