

День : понедельник Неделя : первая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход	7-11 лет									
			Пищевые в-ва (г)			Эн ценность	Витамины (мг)			Мин. в-ва		
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Са	Fe
<b>Завтрак:</b>												
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшениная	200	12,80	13,80	43,50	313,20	0,19	0,54	54,17	133,09	58,47	
54-13 2020	Сыр твердых сортов	15	3,48	4,43	0	53,7	0,1	0	39	132	0,2	
54-2гн-2020	Какао с молоком	200	3,42	2,6	11,01	80	0,03	0,12	1	143	0,7	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,80	0,04	0,00	0,00	8,00	0,44	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,2	0,04	0	0	7	0,78	
Пром.	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,04	15,00	7,50	24,00	3,30	
Итого за завтрак		625	24,66	21,99	95,57	641,5	0,44	15,66	101,67	447,09	63,89	
<b>Обед:</b>												
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,90	0,20	12,90	56,80	0,03	2,70	901,50	24,17	25,35	
54-2с-2020	Борщ со сметаной	200	1,70	5,00	9,70	90,30	0,03	6,77	134,66	33,68	22,62	
54-11 м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,30	15,40	38,50	354,40	0,07	0,72	271,34	17,52	81,73	
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,70	0,10	25,60	106,40	0,03	0,52	1,17	23,83	74,85	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	0,55	
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	10,5	1,17	
Пром	Кондитерские изделия	30	2,59	4,61	24,45	149,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за обед		770	26,97	26,07	145,77	926	0,27	10,71	1308,67	119,7	206,27	
<b>Итого за день:</b>		1395	51,63	48,06	241,34	1567,5	0,71	26,37	1410,34	566,79	270,16	

День: вторник Неделя: первая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход	7-11 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак:</b>											
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,70	0,01	2,28	0,68	19,21	11,40
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,60	5,40	36,4	208,70	0,03	0,00	26,64	6,14	27,19
54-6г-2020	Рыба припущенная в молоке (горбуша)	120	19,87	13,75	3,47	217,20	0,16	0,17	1,00	66,00	0,70
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	4	14	2,8
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,80	0,04	0,00	0,00	8,00	0,44
Пром	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,2	0,04	0	0	7	0,78
Пром	Кондитерские изделия	30	2,59	4,61	24,45	149,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак		620	32,22	27,22	79,08	835,9	0,3	2,47	32,32	120,35	43,31
<b>Обед:</b>											
54-2з-2020	Овощи по сезону	60	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	6,00	6,00	13,80	10,20
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,70	4,60	16,30	133,10	0,14	4,77	97,19	26,94	28,88
54-4г-2020	Картофельное пюре	150	3,10	6,10	19,80	145,80	0,12	10,20	32,08	38,77	42,79
54-10м-2020	Бефстроганов из говядины	100	15,00	15,63	2,39	210,20	0,04	0,12	0,00	64,00	2,00
54-2гн-2020	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
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	10,5	1,17
Итого за обед		790	31,28	27,19	81,01	692,8	0,43	21,13	135,57	168,49	85,59
<b>Итого за день:</b>		1410	63,5	54,41	160,09	1528,7	0,73	23,6	167,89	288,84	128,9

День : среда Неделя: первая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход	7-11 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак:</b>											
54-4г-2020	Картофельное пюре	150	3,10	6,10	19,80	145,80	0,12	10,20	32,08	38,77	42,79
54-4м-2020	Печень по-строгановски	90	15,07	14,27	6,02	212,8	0,19	1,5	11	45	5,2
54-1гн-2020	Чай с молоком	200	1,55	1,45	8,56	53,50	0,01	0,07	0,00	57,00	1,00
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,80	0,04	0,00	0,00	8,00	0,44
Пром	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,2	0,04	0	0	7	0,78
Пром	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,00	5,00	16,00	8,00
Итого за завтрак		600	24,48	22,78	70,54	584,5	0,43	21,77	48,08	171,77	58,21
<b>Обед:</b>											
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,70	0,01	2,28	0,68	19,21	11,40
54-3с-2020	Рассольник ленинградский	200	1,90	5,10	13,20	106,70	0,06	5,54	103,93	21,08	28,28
54-9г-2020	Каша гречневая	150	8,20	6,90	35,90	238,90	0,21	0,00	27,47	14,48	16,06
54-25м-2020	Курица отварная	90	28,93	2,19	0,99	139,3	0,7	0,07	3	119	1,7
54-1соус 2020	Соус красный основной	50	1,60	1,40	4,40	36,50	0,01	1,34	65,91	4,46	4,51
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	4	14	2,8
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	0,55
Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	10,5	1,17
Пром	Йогурт 2,5%	110	3,74	2,75	6,05	63,9	0,26	0,22	0,77	118,8	0,11
Итого за обед		940	51,95	22	119,96	886	1,38	9,47	205,76	331,53	66,58
<b>Итого за день:</b>		1540	76,43	44,78	190,5	1470,5	1,81	31,24	253,84	503,3	124,79

День: четверг Неделя: первая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход	7-11 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак:</b>											
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	3,60	5,10	14,60	118,70	0,05	31,88	222,95	81,69	29,33
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	13,70	13,60	12,30	226,40	0,06	0,09	23,05	29,37	46,32
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,60	1,40	4,40	36,50	0,01	1,34	65,91	4,46	4,51
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,43	0,09	14,32	59,70	0,01	0,01	12,00	66,00	0,10
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,80	0,04	0,00	0,00	8,00	0,44
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,2	0,04	0	0	7	0,78
Итого за завтрак		535	23,69	20,75	71,98	569,3	0,21	33,32	323,91	196,52	81,48
<b>Обед:</b>											
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,40	6,60	2,10	73,50	0,02	17,29	30,51	21,77	9,96
54-7с-2021	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,50	2,20	18,10	102,00	0,09	6,89	97,51	13,73	32,72
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,40	5,90	30,50	192,80	0,04	0,00	29,39	18,71	0,21
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,31	14,86	3,51	208,90	0,04	0,10	1,00	50,00	2,20
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	4	14	2,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	10,5	1,17
Пром.	Фрукт (мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,00	5,00	16,00	8,00
Итого за обед		880	30,79	30,92	118,83	876,6	0,35	34,3	167,41	154,71	57,61
<b>Итого за день:</b>		1415	54,48	51,67	190,81	1445,9	0,56	67,62	491,32	351,23	139,09

День: пятница Неделя: первая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход	7-11 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак:</b>											
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,90	15,30	6,30	214,00	0,09	1,96	173,09	132,43	60,19
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	3,42	2,6	11,01	80	0,03	0,12	1	143	0,7
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,80	0,04	0,00	0,00	8,00	0,44
Пром	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,2	0,04	0	0	7	0,78
Пром	Кисломолочный напиток	200	6,8	5	11	116,2	0,48	0,4	1	258	0
Итого за завтрак		660	27,48	23,46	54,67	538,2	0,68	2,48	175,09	548,43	62,11
<b>Обед:</b>											
54-3з-2020	Овощи по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	15,00	104,95	8,40	12,00
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,60	4,30	13,90	129,00	0,09	7,46	102,43	17,45	48,94
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,60	5,40	36,4	208,70	0,03	0,00	26,64	6,14	27,19
54-11р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,06	2,65	8,57	114,3	0,08	0,09	0	39	0,9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	4	14	2,8
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	10,5	1,17
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	0,06	120	68	0,6
Итого за обед		990	35,54	13,81	95,79	795,40	0,45	22,63	358,02	173,49	94,15
<b>Итого за день:</b>		1650	63,02	37,27	150,46	1333,6	1,13	25,11	533,11	721,92	156,26

**День понедельник неделя вторая**

№ тех.к	Наименование блюд	Выход	7-11 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак:</b>											
54-15з-2020	Салат из отварной свеклы	60	0,80	2,70	4,60	45,70	0,01	2,28	0,68	19,21	11,40
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,10	6,10	19,80	145,80	0,12	10,20	32,08	38,77	42,79
54-11р-25020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,85	7,41	6,29	147,20	0,09	0,09	3,00	46,00	1,00
54-1гн-2020	Чай с молоком	200	0,2	0	0,1	1,40	0,00	0,04	0,30	4,36	0,00
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	93,80	0,04	0,00	0,00	8,00	0,44
Пром	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,2	0,04	0	0	7	0,78
Итого за завтрак		580	22,31	16,77	57,15	468,1	0,3	12,61	36,06	123,34	56,41
<b>Обед:</b>											
54-2з-2020	Овощи по сезону	60	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	6,00	6,00	13,80	10,20
54-6с-20210	Суп картофельный с клецками	200	4,60	3,30	11,40	94,10	0,05	3,69	102,28	10,38	21,22
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,90	7,60	13,60	134,20	0,08	12,16	310,72	55,59	40,63
54=6м-2020	Биточек из говядины	90	16,43	15,66	14,79	265,70	0,07	0,13	0,00	36,00	2,30
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,80	0,10	23,50	102,20	0,03	0,59	129,43	52,22	0,00
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	0,55
Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	10,5	1,17
Пром	Фрукт	200	3	0	44,8	191,2	0,08	0,1	20	16	1,2
Итого за обед		1940	35,01	27,52	144,21	964,30	0,44	22,67	568,43	204,49	77,27
<b>Итого за день:</b>		2520	57,32	44,29	201,36	1432,4	0,74	35,28	604,49	327,83	133,68

День: вторник Неделя: вторая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход	7-11 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак:</b>											
54-4г-2020	Каша гречневая	150	8,20	6,90	35,90	238,90	0,21	0,00	27,47	14,48	16,06
54-25м-2020	Птица отварная	90	28,93	2,19	0,99	139,3	0,07	0,07	3	119	1,7
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,60	1,40	4,40	36,50	0,01	1,34	65,91	4,46	4,51
Пром	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	4	14	2,8
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,80	0,04	0,00	0,00	8,00	0,44
Пром	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,2	0,04	0	0	7	0,78
Итого за завтрак		550	44,09	11,25	87,85	629,3	0,39	1,43	100,38	166,94	26,29
<b>Обед:</b>											
54-4з-2020	Овощи по сезону	60	0,80	0,10	2,90	15,40	0,05	120,00	372,69	4,80	4,20
15-4с-2020	Рассольник домашний (со сметаной)	200	1,90	5,10	11,20	98,50	0,07	8,42	104,22	27,56	27,88
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,10	6,10	19,80	145,80	0,12	10,20	32,08	38,77	42,79
54-4м-2020	Печень по-строгановски	100	16,75	15,86	6,69	236,50	0,21	1,67	12,00	49,00	5,70
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,80	0,20	25,70	108,10	0,01	0,44	2,22	26,17	1,48
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	0,55
Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	10,5	1,17
Пром	Кисломолочный напиток	200	6,8	5	11	116,2	0,48	0,4	1	258	0
Итого за обед		990	35,93	33,12	111,91	888,9	1,05	141,13	524,21	424,8	83,77
<b>Итого за день:</b>		1540	80,02	44,37	199,76	1518,2	1,44	142,56	624,59	591,74	110,06

День: среда Неделя вторая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход	7-11 лет									
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва		
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак:</b>												
54-2г-2020	Макароны отварные	150	5,31	5,52	32,77	202,00	0,06	0,03	0,00	12,00	1,00	
54-8м-2020	Тефтели из говядины	90	11,88	11,99	11,06	199,7	0,05	0,08	1	21	1,8	
54-3 соус2020	Соус красный основной	50	1,60	1,40	4,40	36,50	0,01	1,34	65,91	4,46	4,51	
54-1з-2020	Сыр твердых сортов	10	2,32	2,95	0,00	35,80	0,00	0,03	0,00	88,00	0,10	
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,80	0,10	23,50	102,20	0,03	0,59	129,43	52,22	0,00	
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,80	0,04	0,00	0,00	8,00	0,44	
Пром	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,2	0,04	0	0	7	0,78	
Итого за завтрак		560	27,27	22,52	98,09	704,2	0,23	2,07	196,34	192,68	8,63	
<b>Обед:</b>												
54-23-2020	Овощи по сезону	60	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	6,00	6,00	13,80	10,20	
54-9с-2020	Суп с рыбными консервами	200	7,91	3,8	12,44	115,5	0,07	0,08	5	116	0,8	
54-10м-2020	Капуста тушеная	150	3,60	5,10	14,60	118,70	0,05	31,88	222,95	81,69	29,33	
54-7м-2020	Котлета из говядины	75	13,70	13,60	12,30	226,40	0,06	0,09	23,05	29,37	46,32	
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,40	0,10	14,40	60,00	0,01	12,52	2,42	18,37	8,50	
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	0,55	
Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	10,5	1,17	
Итого за обед		765	31,89	23,46	89,86	697,5	0,32	50,57	259,42	279,73	96,87	
<b>Итого за день:</b>		1325	59,16	45,98	187,95	1401,7	0,55	52,64	455,76	472,41	105,5	



День: четверг Неделя: вторая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход	7-11 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак:</b>											
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	34,29	21,72	33,43	466,5	0,07	0,44	0,38	297,91	1,14
Пром	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,16	2,55	16,65	98,2	0,02	0,11	0,3	92,1	0,06
54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,87	3,48	11,10	91,20	0,03	0,13	1,00	112,00	1,00
Пром	Кисломолочный напиток	200	6,8	5	11	116,2	0,48	0,4	1	258	0
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,80	0,04	0,00	0,00	8,00	0,44
Итого за завтрак		670	50,16	33,07	91,86	865,9	0,64	0,95	2,68	768,01	2,64
<b>Обед:</b>											
52з-2020	Овощи по сезону	60	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	6,00	6,00	13,80	10,20
54-2с-2020	Борщ со сметаной	200	1,70	5,00	9,70	90,30	0,03	6,77	134,66	33,68	22,62
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,90	35,90	238,90	0,21	0,00	27,47	14,48	16,06
54-10м-2020	Бефстроганов из говядины	100	15	15,63	2,39	210,2	0,04	0,12	0,45	63,5	2,02
54-6хн-2020	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	6,61	27,90	0,00	0,10	1,00	6,00	1,00
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	0,55
Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	10,5	1,17
Пром	Фрукт	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,04	0,03	15,00	24,00	3,30
Итого за обед		940	32,03	29,04	105,42	810,8	0,45	13,02	184,58	175,96	56,92
<b>Итого за день:</b>		1610	82,19	62,11	197,28	1676,7	1,09	13,97	187,26	943,97	59,56

День: пятница Неделя: вторая

№ тех.к	Наименование блюд	Выход	7-11 лет								
			Энергетич. Ценность				Витамины			Мин. В-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак:</b>											
54-12020	Картофельное пюре	150	3,10	6,10	19,80	145,80	0,12	10,20	32,08	38,77	42,79
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	16,99	16,51	3,90	232,20	0,04	0,12	1,00	55,00	2,50
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,20	0,10	6,60	27,90	0,00	1,16	0,38	6,94	0,70
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,80	0,04	0,00	0,00	8,00	0,44
Пром	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,2	0,04	0	0	7	0,78
Пром	Фрукт (мандарины)	100	0,48	0,12	4,50	21,00	0,04	0,02	23,00	21,00	0,10
Итого за завтрак		600	25,13	23,39	61,16	554,9	0,28	11,5	56,46	136,71	47,31
<b>Обед:</b>											
54-3з-2020	Овощи по сезону	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	15,00	104,95	8,40	12,00
54-1с-2020	Щи со сметаной	200	1,60	4,90	5,30	72,10	0,02	10,76	104,95	37,48	14,76
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,60	5,40	36,4	208,70	0,03	0,00	26,64	6,14	27,19
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами(горбуша)	100	16,55	11,67	2,86	182,60	0,14	1,26	18,62	54,14	0,60
Пром	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	4	14	2,8
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	0,55
Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	0,05	0	0	10,5	1,17
Итого за обед		790	29,23	23,03	65,28	731,2	0,36	27,04	259,16	140,66	59,07
<b>Итого за день:</b>		1390	54,36	46,42	126,44	1286,1	0,64	38,54	315,62	277,37	106,38