

Двухдневное меню для детей от 7 до 11 лет

I неделя понедельник 11.01.21

| № п/п | № рецептура              | масса порции | Пищевые вещества |              |              | Минеральные вещества, мг |              |              |              |             |              | Витамины     |             |             |             |              |
|-------|--------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|       |                          |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     | Ккал                     | Ca           | Mg           | P            | Fe          | гр. В        | C            | E           | PP          | D           | A            |
|       |                          | г            |                  |              |              |                          |              |              |              |             |              |              |             |             |             |              |
|       | завтрак 1 смена          |              |                  |              |              |                          |              |              |              |             |              |              |             |             |             |              |
| 1     | Бифстроганов из говядины | 90           | 12,93            | 22,91        | 2,74         | 268,87                   | 27,83        | 0,00         | 0,00         | 0,83        | 0,11         | 0,01         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| 2     | Рис отварной гарнир      | 150          | 3,60             | 4,32         | 37,53        | 203,40                   | 5,31         | 25,46        | 77,91        | 1,11        | 42,83        | 0,00         | 1,50        | 4,52        | 0,02        | 0,14         |
| 3     | Хлеб пшеничный           | 50           | 3,06             | 9,54         | 18,28        | 171,22                   | 9,30         | 0,00         | 0,00         | 0,62        | 0,05         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| 4     | Масло сливочное          | 10           | 0,00             | 8,20         | 0,10         | 74,20                    | 1,00         | 0,00         | 2,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 59,00        |
| 5     | Чай с сахаром            | 200          | 0,20             | 0,00         | 14,00        | 56,80                    | 6,00         | 0,00         | 0,00         | 0,40        | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| 6     | Фрукты свежие (мандарин) | 100          | 1,50             | 0,50         | 8,00         | 42,50                    | 8,00         | 0,00         | 0,00         | 0,60        | 0,90         | 10,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
|       |                          |              | <b>21,29</b>     | <b>45,47</b> | <b>80,65</b> | <b>816,99</b>            | <b>57,44</b> | <b>25,46</b> | <b>79,91</b> | <b>3,56</b> | <b>43,89</b> | <b>10,01</b> | <b>1,50</b> | <b>4,52</b> | <b>0,02</b> | <b>59,14</b> |

I неделя вторник 12.01.21

| № п/п | № рецептура             | масса порции | Пищевые вещества |              |              | Минеральные вещества, мг |               |              |               |             |             | Витамины     |             |             |             |              |
|-------|-------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|       |                         |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     | Ккал                     | Ca            | Mg           | P             | Fe          | гр. В       | C            | E           | PP          | D           | A            |
|       |                         | г            |                  |              |              |                          |               |              |               |             |             |              |             |             |             |              |
|       | завтрак 1 смена         |              |                  |              |              |                          |               |              |               |             |             |              |             |             |             |              |
| 1     | Гуляш из говядины       | 90           | 10,28            | 18,09        | 2,64         | 214,49                   | 2,48          | 0,00         | 0,00          | 1,05        | 0,05        | 0,74         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| 2     | Капша пшеничная гарнир  | 150          | 6,60             | 5,73         | 37,89        | 229,53                   | 16,64         | 47,34        | 134,43        | 1,55        | 0,17        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| 3     | Хлеб пшеничный          | 50           | 3,06             | 9,54         | 18,28        | 171,22                   | 9,30          | 0,00         | 0,00          | 0,62        | 0,05        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| 4     | Масло сливочное         | 10           | 0,00             | 8,20         | 0,10         | 74,20                    | 1,00          | 0,00         | 2,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 59,00        |
| 5     | Сыр твердый             | 15           | 2,32             | 2,95         | 0,00         | 35,83                    | 88,00         | 3,50         | 50,00         | 0,10        | 0,00        | 0,07         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 26,00        |
| 6     | Чай с сахаром           | 200          | 0,20             | 0,00         | 14,00        | 56,80                    | 6,00          | 0,00         | 0,00          | 0,40        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| 7     | Фрукты свежие(мандарин) | 100          | 1,50             | 0,50         | 8,00         | 42,50                    | 8,00          | 0,00         | 0,00          | 0,60        | 0,90        | 10,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
|       |                         |              | <b>23,96</b>     | <b>45,01</b> | <b>80,91</b> | <b>824,57</b>            | <b>131,42</b> | <b>50,84</b> | <b>186,43</b> | <b>4,32</b> | <b>1,17</b> | <b>10,81</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>85,00</b> |









| № п/п | № рецептуры                  | Минеральные вещества, мг |              |              |              |               |               |             |              |             |              | Витамины    |             |             |             | № рецептуры  |     |
|-------|------------------------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----|
|       |                              | Ca                       | Mg           | P            | Fe           | гр. В         | С             | Е           | РР           | Д           | А            |             |             |             |             |              |     |
| 1     | Котлета из говядины с соусом | 90/50                    | 12,44        | 19,78        | 12,56        | 278,02        | 35,00         | 0,00        | 0,00         | 1,20        | 0,21         | 0,12        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 282 |
| 2     | Макаронные отварные          | 150                      | 5,64         | 6,82         | 31,91        | 211,58        | 11,18         | 8,62        | 37,09        | 0,85        | 0,68         | 0,00        | 0,78        | 1,52        | 0,00        | 0,00         | 3   |
| 3     | Кофейный напиток             | 200                      | 3,17         | 5,58         | 15,96        | 126,74        | 125,77        | 0,00        | 0,13         | 0,24        | 1,30         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 395 |
| 4     | Хлеб пшеничный               | 50                       | 3,06         | 9,54         | 18,28        | 171,22        | 9,30          | 0,00        | 0,00         | 0,62        | 0,05         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 1   |
| 5     | Масло сливочное              | 10                       | 0,00         | 8,20         | 0,10         | 74,20         | 1,00          | 0,00        | 2,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 14  |
| 6     | Фрукты свежие (мандарин)     | 100                      | 1,50         | 0,50         | 8,00         | 42,50         | 8,00          | 0,00        | 0,00         | 0,60        | 0,90         | 10,00       | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 368 |
|       |                              |                          | <b>25,81</b> | <b>50,42</b> | <b>86,81</b> | <b>904,26</b> | <b>190,25</b> | <b>8,62</b> | <b>39,09</b> | <b>2,08</b> | <b>11,42</b> | <b>0,78</b> | <b>1,52</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>59,00</b> |     |

| № п/п | № рецептуры             | Минеральные вещества, мг |              |              |              |               |               |              |               |             |             | Витамины     |             |             |             | № рецептуры   |     |
|-------|-------------------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-----|
|       |                         | Ca                       | Mg           | P            | Fe           | гр. В         | С             | Е            | РР            | Д           | А           |              |             |             |             |               |     |
| 1     | Плов из курицы          | 240                      | 22,42        | 18,80        | 39,46        | 416,72        | 81,05         | 52,53        | 220,38        | 2,42        | 0,07        | 1,11         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 291 |
| 4     | Хлеб пшеничный          | 50                       | 3,06         | 9,54         | 18,28        | 171,22        | 9,30          | 0,00         | 0,00          | 0,62        | 0,05        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 14  |
| 5     | Масло сливочное         | 10                       | 0,00         | 8,20         | 0,10         | 74,20         | 1,00          | 0,00         | 2,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 15  |
| 6     | Сыр твердый             | 10                       | 2,32         | 2,95         | 0,00         | 35,83         | 88,00         | 3,50         | 50,00         | 0,10        | 0,00        | 0,07         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 382 |
| 7     | Какао с молоком         | 200                      | 3,52         | 3,72         | 25,49        | 149,52        | 122,00        | 14,00        | 90,00         | 0,56        | 0,04        | 1,30         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 368 |
| 8     | Фрукты свежие(мандарин) | 100                      | 1,50         | 0,50         | 8,00         | 42,50         | 8,00          | 0,00         | 0,00          | 0,60        | 0,90        | 10,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00          |     |
|       |                         |                          | <b>32,82</b> | <b>43,71</b> | <b>91,33</b> | <b>889,99</b> | <b>309,35</b> | <b>70,03</b> | <b>362,38</b> | <b>4,30</b> | <b>1,06</b> | <b>12,48</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>138,08</b> |     |

| № п/п | № рецептуры             | Минеральные вещества, мг |              |              |              |               |               |             |             |             |             | Витамины     |             |             |             | № рецептуры  |     |
|-------|-------------------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----|
|       |                         | Ca                       | Mg           | P            | Fe           | гр. В         | С             | Е           | РР          | Д           | А           |              |             |             |             |              |     |
| 1     | Котлеты рыбные          | 90                       | 13,96        | 13,51        | 13,63        | 232,04        | 26,33         | 0,00        | 0,00        | 1,00        | 0,22        | 5,14         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 144 |
| 2     | Пюре картофельное       | 150                      | 3,40         | 5,34         | 20,52        | 143,74        | 41,80         | 0,00        | 0,00        | 1,12        | 0,28        | 20,17        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 321 |
| 3     | Хлеб пшеничный          | 50                       | 3,06         | 9,54         | 18,28        | 171,22        | 9,30          | 0,00        | 0,00        | 0,62        | 0,05        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 14  |
| 4     | Масло сливочное         | 10                       | 0,00         | 8,20         | 0,10         | 74,20         | 1,00          | 0,00        | 2,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 394 |
| 5     | Чай с молоком           | 200                      | 2,97         | 5,50         | 15,90        | 124,98        | 126,55        | 0,00        | 0,00        | 0,41        | 0,20        | 1,33         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 368 |
| 6     | Фрукты свежие(мандарин) | 100                      | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 44,40         | 16,00         | 0,00        | 2,20        | 0,05        | 0,05        | 10,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         |     |
| 7     | Пряники                 | 30                       | 1,60         | 5,50         | 15,30        | 117,10        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         |     |
|       |                         |                          | <b>25,39</b> | <b>47,99</b> | <b>93,53</b> | <b>907,68</b> | <b>220,98</b> | <b>0,00</b> | <b>2,00</b> | <b>5,35</b> | <b>0,80</b> | <b>36,64</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>59,00</b> |     |

| № п/п | № рецептуры                             | Минеральные вещества, мг |              |              |              |               |               |              |               |             |             | Витамины     |             |             |             | № рецептуры |               |
|-------|---|--------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
|       |   | Ca                       | Mg           | P            | Fe           | гр. В         | С             | Е            | РР            | Д           | А           |              |             |             |             |             |               |
| 1     | Сырники из творога со стухенным молоком | 150/30                   | 28,44        | 19,51        | 17,10        | 357,75        | 248,75        | 39,60        | 350,70        | 1,17        | 0,11        | 0,39         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 219           |
| 3     | Хлеб пшеничный                          | 50                       | 3,06         | 9,54         | 18,28        | 171,22        | 9,30          | 0,00         | 0,00          | 0,62        | 0,05        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 14            |
| 4     | Масло сливочное                         | 200                      | 0,20         | 0,00         | 14,00        | 56,80         | 6,00          | 0,00         | 0,00          | 0,40        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 376           |
| 5     | Чай с сахаром                           | 100                      | 1,50         | 0,50         | 8,00         | 42,50         | 8,00          | 0,00         | 0,00          | 0,60        | 0,90        | 10,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 368           |
| 6     | Фрукты свежие (мандарин)                | 25                       | 1,60         | 5,50         | 15,30        | 117,10        | 0,00          | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        |               |
| 7     | Пряники                                 |                          | <b>34,80</b> | <b>43,25</b> | <b>72,78</b> | <b>819,57</b> | <b>273,05</b> | <b>39,60</b> | <b>352,70</b> | <b>2,79</b> | <b>1,06</b> | <b>10,39</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>148,95</b> |



| № п/п | № рецептуры              | масса порции | Пищевые вещества |       |          |        |        |      | Минеральные вещества, мг |      |       |       |      |      |      | Витамины |      |      |      | № рецептуры |      |      |      |      |     |
|-------|--------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--------|--------|------|--------------------------|------|-------|-------|------|------|------|----------|------|------|------|-------------|------|------|------|------|-----|
|       |                          |              | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккал   | Ca     | Mg   | P                        | Fe   | гр. В | C     | E    | PP   | D    | A        |      |      |      |             |      |      |      |      |     |
|       |                          | г            |                  |       |          |        |        |      |                          |      |       |       |      |      |      |          |      |      |      |             |      |      |      |      |     |
|       |                          | 90/50        | 5,89             | 11,23 | 7,45     | 154,43 | 28,90  | 0,00 | 0,00                     | 0,64 | 0,10  | 0,57  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00     | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00        | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 286 |
| 1     | завтрак 1 смена          |              | 8,63             | 6,03  | 38,64    | 243,35 | 14,70  | 1,43 | 22,16                    | 1,20 | 0,11  | 0,00  | 2,57 | 0,45 | 0,23 | 1,16     |      |      |      |             |      |      |      |      | 302 |
| 2     | Тфтели мясные с соусом   | 150          |                  |       |          |        |        |      |                          |      |       |       |      |      |      |          |      |      |      |             |      |      |      |      | 1   |
| 3     | Каша гречневая гарнир    | 50           | 3,06             | 9,54  | 18,28    | 171,22 | 9,30   | 0,00 | 0,00                     | 0,62 | 0,05  | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00     | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00        | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15  |
| 4     | Хлеб пшеничный           | 10           | 2,32             | 2,95  | 0,00     | 35,83  | 88,00  | 3,50 | 50,00                    | 0,10 | 0,00  | 0,07  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00     | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00        | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14  |
| 5     | Сыр твердый              | 10           | 0,00             | 8,20  | 0,10     | 74,20  | 1,00   | 0,00 | 2,00                     | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00     | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00        | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 394 |
| 6     | Масло сливочное          | 200          | 2,97             | 5,50  | 15,90    | 124,98 | 126,55 | 0,00 | 0,00                     | 0,41 | 0,20  | 1,33  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00     | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00        | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 368 |
| 7     | Чай с молоком            | 100          | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 44,40  | 16,00  | 0,00 | 0,00                     | 2,20 | 0,05  | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00     | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00        | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |     |
|       | Фрукты свежие (мандарин) |              | 23,27            | 43,85 | 90,171   | 848,41 | 284,45 | 4,93 | 74,16                    | 5,17 | 0,51  | 11,97 | 2,57 | 0,45 | 0,23 | 86,16    |      |      |      |             |      |      |      |      |     |