



Двухдневное меню для детей от 7 до 11 лет

I неделя вторник 09.03.21 г.

№ п/п	№ п/п	масса порции	Питательные вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					№ рецепта		
			Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	P	Fe	гр.В	С	Е	РР	D		A	
		г															
1	Гуляш из говядины	90	10,28	18,09	2,64	2,48	0,00	1,05	0,00	1,05	0,05	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	277
2	Каша пшениная гарнир	150	6,60	5,73	37,89	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	9,30	0,00	0,62	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,90	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
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	15
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
7	Отулец соленый (с добавлением лимонной кислоты, без уксуса)	60	2,59	7,30	2,50	86,06	16,56	8,40	14,40	0,50	0,00	17,28	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			25,05	51,81	75,41	139,98	59,24	200,83	4,22	0,27	18,09	0,00	0,00	0,00	0,00	85,00	

I неделя среда 10.03.21 г.

№ п/п	№ п/п	масса порции	Питательные вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины					№ рецепта		
			Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	P	Fe	гр.В	С	Е	РР	D		A	
		г															
1	Суфле творожное запеченное со сушеным молоком	150/30	21,9	14,295	19,14	292,82	161,325	25,61	229,02	0,66	0,375	1,77	0,43,5	1,215	0,00	0,00	6
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	9,30	0,00	0,62	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,90	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
4	Кофейный напиток	200	3,17	5,58	15,96	125,77	0,00	0,13	0,24	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	395
5	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	16,00	0,00	2,20	0,05	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			28,53	38,02	63,28	313,40	25,61	231,02	3,61	0,72	13,07	0,00	1,22	0,00	0,00	59,00	

I неделя четверг 11.03.21 г.

№ п/п	№ рецептуры	Пищевые вещества		Минеральные вещества, мг							Витамины				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Mg	P	Fe	гp B	C	E	PP	D	
		завтрак I смена													
		Рыба запеченная с соусом													
1		13,30	9,00	8,80	168,20	23,84	28,00	131,50	0,80	6,94	9,68	2,40	4,28	0,00	0,00
		0,58	2,13	4,00	37,53	7,94	0,00	0,24	0,02	1,19	0,00	0,00	0,00	0,00	348
2		3,40	5,34	20,52	143,74	41,80	0,00	0,00	1,12	2,28	20,17	0,00	0,00	0,00	321
3		50	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	1
4		10	2,32	2,95	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	26,00
5		10	0,00	8,20	0,00	74,20	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00
6		200	2,97	5,50	15,90	124,98	126,55	0,00	0,41	0,20	1,33	0,00	0,00	0,00	394
7		60	0,71	3,04	4,18	46,95	17,57		0,66	0,02	4,75				33
8		100	0,40	0,40	9,80	44,40	16,00	0,00	2,20	0,05	10,00	0,00	0,00	0,00	368
		26,74	46,10	81,43	847,05	332,00	31,50	183,50	6,15	7,56	47,19	2,40	4,28	0,00	85,00

I неделя пятница 12.03.21 г.

№ п/п	№ рецептуры	Пищевые вещества		Минеральные вещества, мг							Витамины				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гp B	C	E	PP	D	
		завтрак I смена													
1		14,70	21,70	6,80	281,30	166,00	85,00	281,00	3,60	0,70	0,80	0,00	0,80	0,00	605,00
2		60	2,59	7,30	2,90	86,06	16,56	8,40	14,40	0,50	0,00	17,28	0,00	0,00	0,00
3		50	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	1
4		10	0,00	8,20	0,00	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00
5		10	2,32	2,95	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	26,00
6		200	0,20	0,00	14,90	56,80	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
7		100	0,80	81,20	275,00										
		23,67	49,69	122,88	980,41	286,86	96,90	347,40	5,22	0,75	18,15	0,00	0,80	0,00	690,00

II неделя понедельник 15.03.21 г.

№ п/п	№ рецептуры	Пищевые вещества		Минеральные вещества, мг							Витамины				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гp B	C	E	PP	D	
		завтрак I смена													
1		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	282
2		150	5,64	6,82	31,35	11,18	8,62	37,09	0,85	0,68	0,00	0,78	1,52	0,00	0,00
3		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	395
4		50	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5		10	0,00	8,20	0,00	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00
6		60	2,59	7,30	2,90	86,06	16,56	8,40	14,40	0,50	0,00	17,28	0,00	0,00	0,00
7		100	0,50	0,50	8,00	42,50	8,00	0,00	0,60	0,90	10,00	0,00	0,00	0,00	368
		28,40	57,72	89,55	990,32	206,81	17,02	53,49	3,90	2,08	28,70	0,78	1,52	0,00	59,00

II неделя вторник 16.03.21 г.

№ п/п	№ рецептуры	Пищевые вещества		Минеральные вещества, мг							Витамины				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гp B	C	E	PP	D	
		завтрак I смена													

