



Двухнедельное меню для детей от 7 до 11 лет

№ п/п	И неделя понедельник	25.01.21г.	Пищевые вещества		Минеральные вещества, мг					Витамины, мг					№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Mg	P	Fe	гр. В	C	E	PP	
	завтрак I смена	г	28,44	19,51	17,10	357,75	248,75	39,60	350,70	1,17	0,11	0,00	0,00	0,00	89,95
1	Сырники из творога со сметаной	150/30													219
2	стуженным молоком	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	1
3	Хлеб пшеничный	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	14
4	Масло сливочное	200	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,40	0,40	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	368
6	Фрукты свежие		33,20	37,75	57,48	702,47	273,05	39,60	352,70	2,79	1,06	10,39	0,00	0,00	148,95

№ п/п	I неделя вторник	26.01.21г.	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг					Витамины					№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. В	C	E	PP	D	
	завтрак I смена	г	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	278
1	Бефстроганов из говядины	90														
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	0,14	302
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	1
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	14
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	376
6	Фрукты свежие	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	368
7			21,29	45,47	80,65	816,99	57,44	25,46	79,91	3,56	43,89	10,01	1,50	4,52	59,14	

№ п/п	I неделя среда	27.01.21г.	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг					Витамины					№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. В	C	E	PP	D		A
	завтрак I смена	г	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
1	Суфле творожное запеченное со стуженным молоком	150/30															
2	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	1	
3	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	14	
4	Кофейный напиток	200	3,17	5,58	15,96	126,74	125,77	0,00	0,00	0,13	0,24	1,30	0,00	0,00	0,00	395	
5	Фрукты свежие	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	368	
			28,53	38,02	63,28	709,38	313,40	25,61	231,02	3,61	0,72	13,07	0,00	1,22	0,00	59,00	

№	I неделя четверг		28.01.21г.		Минеральные вещества, мг							Витамины				№ рецептуры	
	масса порции	г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. В	C	E	PP	D		A
2																	
3																	
4																	

завтрак I смена

	Сырники из творога со стухшим 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	89,95	219
1	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
2	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	14
3	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	376
4	Фрукты свежие	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
			33,20	37,75	57,48	702,47	273,05	39,60	352,70	2,79	1,06	10,39	0,00	0,00	0,00	148,95	

03.02.21г.

II неделя среда

№ п/п	Витамины	Минеральные вещества, мг	Пищевые вещества		Минеральные вещества, мг		Витамины		№ рецептуры									
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Mg		P	Fe	гр. В	С	Е	PP	D	A	
			г	г	г	г	г	г										
			90/50	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	286
			г	г	г	г	г	г										
			150	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	
			г	г	г	г	г	г										
			50	3,06	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	
			г	г	г	г	г	г										
			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	15	
			г	г	г	г	г	г										
			10	0,00	8,20	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14	
			г	г	г	г	г	г										
			200	2,97	5,50	124,98	126,55	0,00	0,00	0,41	0,20	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	394	
			г	г	г	г	г	г										
			100	0,40	0,40	44,40	16,00	0,00	0,00	2,20	0,05	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368,00	

04.02.21г.

III неделя четверг

№ п/п	Витамины	Минеральные вещества, мг	Пищевые вещества		Минеральные вещества, мг		Витамины		№ рецептуры								
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Mg		P	Fe	гр. В	С	Е	PP	D	A
			г	г	г	г	г	г									
			240	22,42	39,46	416,72	81,05	52,53	220,38	2,42	0,07	1,11	0,00	0,00	0,00	53,07	291
			г	г	г	г	г	г									
			50	3,06	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
			г	г	г	г	г	г									
			10	0,00	8,20	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
			г	г	г	г	г	г									
			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	15
			г	г	г	г	г	г									
			200	3,52	3,72	149,52	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,00	0,00	0,00	0,01	382
			г	г	г	г	г	г									
			60	0,7	5,26	57,56											10
			г	г	г	г	г	г									
				32,02	46,81	905,05	301,35	70,03	362,38	3,70	0,16	2,48	0,00	0,00	0,00	138,08	

05.02.21г.

IV неделя пятница

№ п/п	Витамины	Минеральные вещества, мг	Пищевые вещества		Минеральные вещества, мг		Витамины		№ рецептуры								
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Mg		P	Fe	гр. В	С	Е	PP	D	A
			г	г	г	г	г	г									
			90	13,96	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
			г	г	г	г	г	г									
			150	3,40	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
			г	г	г	г	г	г									
			50	3,06	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
			г	г	г	г	г	г									
			10	0,00	8,20	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
			г	г	г	г	г	г									
			200	2,97	5,50	124,98	126,55	0,00	0,00	0,41	0,20	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	394

1	Фрукты свежие	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	368
2			23,79	42,49	78,23	790,58	220,98	0,00	2,00	5,35	0,80	36,64	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	
3																		
3																		
5																		
6																		
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		

№	п/п
1	
2	
3	
4	
5	
6	
1	
2	
3	
4	
5	
6	

№	п/п
1	
2	
3	
4	
5	
1	