



Двухнедельное меню для детей от 7 до 11 лет

19.04.21г.

I неделя понедельник

№ п/п	масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг					Витамины, мг					№ рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр.В	C	E	PP	D		A
	г															
1	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	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	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	0,00	395
4	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	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	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
7	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>28,40</b>	<b>57,72</b>	<b>89,31</b>	<b>990,32</b>	<b>206,81</b>	<b>17,02</b>	<b>53,49</b>	<b>3,90</b>	<b>2,08</b>	<b>28,70</b>	<b>0,78</b>	<b>1,52</b>	<b>0,00</b>	<b>59,00</b>	

20.04.21г.

I неделя вторник

№ п/п	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															
1	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
2	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
3	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
4	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	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
7	20	1,4	6	11,4	105,2											
		<b>34,60</b>	<b>43,75</b>	<b>68,88</b>	<b>807,67</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>148,95</b>	



завтрак I смена		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. В	C	E	PP	D	A
№	п/п	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
1	Бифстроганов из говядины	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	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	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	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	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	печенье	1,35	5,10	13,40	131,70										
7	Фрукты свежие	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>22,64</b>	<b>50,57</b>	<b>94,05</b>	<b>948,69</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>

II неделя вторник 27.04.21г.

№ п/п	масса порции	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	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	
1	Гуляш из говядины	90	10,28	18,09	2,64	214,49	2,48	0,00	0,00	1,05	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	277
2	Каша пшеница 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	302
3	Хлеб пшеничный	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	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	59,00	14
5	Сыр твердый	15	2,32	2,95	0,00	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	0,07	0,00	0,00	0,00	26,00	15
6	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
7	Вафли	20	1,4	6	11,4	105,2										
		<b>23,86</b>	<b>50,51</b>	<b>84,31</b>	<b>887,27</b>	<b>123,42</b>	<b>50,84</b>	<b>186,43</b>	<b>3,72</b>	<b>0,27</b>	<b>0,81</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>85,00</b>

II неделя среда 28.04.21г.

№ п/п	масса порции	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	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г		
1	Суфле творожное запеченное со ступенным молоком	150/30	21,90	14,30	19,14	292,82	161,33	25,61	229,02	0,66	0,38	1,77	0,43,5	1,22	0,00	0,00	6
3	Хлеб пшеничный	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	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	59,00	14	
5	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	
6	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	368	
		<b>28,53</b>	<b>38,02</b>	<b>63,28</b>	<b>709,38</b>	<b>313,40</b>	<b>25,61</b>	<b>231,02</b>	<b>3,61</b>	<b>0,72</b>	<b>13,07</b>	<b>0,00</b>	<b>1,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>59,00</b>	

II неделя четверг 29.04.21г.

№ п/п	масса порции	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	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г		
1	Рыба запеченная с соусом	90/50	13,30	9,00	8,50	168,20	23,84	28,00	131,50	0,80	6,94	9,68	2,40	4,28	0,00	0,00	348
2	Пюре картофельное	150	0,58	2,13	4,01	37,53	7,94	0,00	0,00	0,24	1,19	0,00	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	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
4	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	26,00	15

