



Двухнедельное меню для детей от 7 до 11 лет

№ п/п	И неделя понедельник	масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр.В	C	E		PP	D
1	завтрак I смена Бифстегонов из говядины	90	12,93	22,91	2,74	268,87	27,83	0,00	0,00	0,83	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	278
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	1
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	14
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	376
			21,29	45,47	80,65	816,99	57,44	25,46	79,91	3,56	43,89	10,01	1,50	4,52	0,02	59,14

09.02.21г.

№ п/п	I неделя вторник	масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины				№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр.В	C	E		PP	D
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	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	0,00	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	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	15
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	376
7	Салат из свежей капусты с морковью и	60	0,93	3,05	5,65	53,77										TK-3,69
8	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
			24,89	48,06	86,56	878,34	131,42	50,84	186,43	4,32	1,17	10,81	0,00	0,00	0,00	85,00

10.02.21г.

№ п/п	I неделя среда	масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины				№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр.В	C	E		PP	D	A
1	завтрак I смена Суфле творожное запеченное со стученым 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	171,22	9,30	0,00	0,00	0,62	0,05	0,00	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	59,00	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	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	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 11.02.21г.

№	I неделя четверг	масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг				Витамины				№ рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. В	С	Е		РР	Д	А
1																	
2																	
3																	
4																	

завтрак I смена

№ п/п	Наименование	масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг							Витамины				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. В	C	E	PP	D	A	
5	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	
6			0,58	2,13	4,01	37,53	7,94	0,00	0,00	0,24	0,02	1,19	0,00	0,00	0,00	0,00	348
7	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
	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
	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	26,00	15
	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
	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	394
	Салат из моркови тертой с растительным маслом	60	0,74	4,86	6,54	72,86											TK 3.42
	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	368
1			26,77	47,92	83,65	872,96	314,43	31,50	183,50	5,49	7,54	42,44	2,40	4,28	0,00	85,00	

12.02.21г.

I неделя пятница

№ п/п	Наименование	масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг							Витамины				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. В	C	E	PP	D	A	
3																	
4																	
5																	
6	завтрак I смена	г															
7	Омлет с сыром	200	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	288
8	Помидор 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	
	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
	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
1	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	26,00	15
2	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
3			22,87	49,69	41,68	705,41	286,86	96,90	347,40	5,22	0,75	18,15	0,00	0,80	0,00	690,00	

15.02.21г.

II неделя понедельник

№ п/п	Наименование	масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг							Витамины				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. В	C	E	PP	D	A	
5																	
6																	
7	завтрак I смена	г															
	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
	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
	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	0,00	395
	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
	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
	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	
1			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
2	Фрукты свежие	100	28,40	57,72	89,31	990,32	206,81	17,02	53,49	3,90	2,08	28,70	0,78	1,52	0,00	59,00	

16.02.21г.

III неделя вторник

№ п/п	Наименование	масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг							Витамины				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. В	C	E	PP	D	A	
4																	
5																	
6	завтрак I смена	г															
	Сырники из творога со	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

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	59,00	
3																					
3																					
5																					
6																					

1
2
3
4
5

Nº	n/n
1	
2	
3	
4	
5	
6	

Nº	n/n
1	
2	
3	
4	
5	
1	
2	
3	