

День: 1**неделя-первая****Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,987	5,876	25,630	208,404	0,087	4,730	0,000	0,000	137,741	141,575	42,879	0,822
11/10	Чай с лимоном	200	0,080	0,013	9,230	72,700	0,045	12,802	0,000	0,001	67,169	53,435	45,795	0,924
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756
12/6	Фрукты	150	0,600	0,600	14,700	67,620	0,045	15,000	0,000	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за завтрак:		8,439	6,849	66,804	433,684	0,285	32,532	0,000	0,001	252,670	211,510	102,174	5,802
	Обед													
10/5	Свежие помидоры порционно	60	0,657	0,119	2,269	14,609	0,036	14,914	0,000	0,000	9,532	15,750	12,001	0,547
3/9	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,264	2,288	17,408	99,272	0,064	4,824	7,800	0,000	4,824	46,256	16,402	0,673
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,535	4,356	32,789	249,136	0,074	8,715	0,000	0,000	129,693	145,050	56,948	1,028
13/8	Бифштекс рубленый паровой	90	20,107	19,600	0,370	257,940	0,068	0,102	0,000	0,023	22,381	208,733	24,813	2,919
1/16	Кисель "Валетек"	200	0,000	0,000	0,000	106,848	0,086	13,600	0,015	0,000	65,120	52,200	45,240	0,870
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,520	0,396	16,668	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого за обед:		32,855	27,119	86,748	890,525	0,436	42,155	7,815	0,023	255,310	467,989	155,404	6,793
	Итого за день:		41,294	33,968	153,552	1324,209	0,721	74,687	7,815	0,024	507,980	679,499	257,578	12,595

День: 2**неделя-первая****Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
17/5	Пудинг творожный с изюмом запеченный	150	21,837	15,914	33,122	358,830	0,071	0,228	58,500	0,015	185,408	260,081	32,233	1,196
471	Молоко сгущенное	30	2,200	2,600	16,700	98,000	13,000	0,020	0,300	0,060	92,000	10,000	66,000	0,060
27/1	Чай с сахаром	200	0,047	0,011	13,630	147,960	0,043	12,002	0,060	0,000	65,547	52,548	45,281	0,912
12/6	Фрукты	150	0,600	0,600	14,700	67,620	0,045	15,000	0,000	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за завтрак:		24,684	19,125	78,152	672,410	13,159	27,250	58,860	0,075	366,955	339,129	157,014	5,468
	Обед													
10/2	Свежие огурцы порционно	60	0,451	0,053	1,911	7,560	0,013	2,400	0,000	0,006	12,144	21,924	7,308	0,313
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,552	5,244	9,800	157,689	0,083	15,848	3,000	0,190	71,544	78,683	49,642	1,230
4/7	Рыба, тушеная с овощами	90	8,720	4,700	4,451	99,269	0,061	2,046	0,000	0,029	35,871	137,265	38,771	0,698
385	Рис отварной	150	3,800	5,400	39,000	219,000	27,000	0,030	0,000	0,300	17,000	27,000	84,000	0,100
25/4	Компот из свежих яблок	200	0,150	0,141	17,845	151,281	0,046	11,920	0,000	0,000	62,031	48,720	42,038	1,553
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,520	0,396	16,668	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого за обед:		19,965	16,294	106,919	797,519	27,311	32,244	3,000	0,525	222,350	313,592	221,759	4,650
	Итого за день:		44,649	35,419	185,071	1469,929	40,470	59,494	61,860	0,600	589,305	652,721	378,773	10,118

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,383	7,863	29,470	249,748	0,185	4,600	28,000	0,032	153,925	219,222	68,082	1,779
14/10	Какао с молоком	200	3,868	3,476	15,640	161,577	0,056	7,120	0,000	0,000	147,365	135,503	55,550	1,554
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756
12/6	Фрукты	150	0,600	0,600	14,700	67,620	0,045	15,000	0,000	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за завтрак:		14,623	12,299	77,054	563,905	0,394	26,720	28,000	0,032	349,050	371,225	137,132	7,389
	Обед													
1/6	Кукуруза	60	1,241	0,211	6,388	24,300	0,004	7,200	0,000	0,000	11,616	14,616	4,698	0,417
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,266	5,273	15,870	188,766	0,172	12,320	0,000	0,011	71,139	115,023	58,777	2,049
8/3	Капуста тушеная	150	3,496	2,852	13,560	111,699	0,058	33,400	0,000	0,000	93,289	70,157	38,367	1,265
14/8	Биточки из мяса говядины паровые	90	12,800	12,482	5,813	197,235	0,050	1,215	0,000	0,028	18,537	127,668	21,548	1,938
16/10	Сок	200	1,000	0,200	20,600	92,000	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,520	0,396	16,668	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого за обед:		28,095	21,774	96,143	776,720	0,412	58,135	0,000	0,039	232,341	341,464	131,390	9,225
	Итого за день:		42,718	34,073	173,197	1340,625	0,806	84,855	28,000	0,071	581,391	712,689	268,522	16,614

День: 4**неделя-первая****Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
2/6	Омлет запеченный	150	14,638	19,723	2,614	248,164	0,069	0,214	0,000	0,000	103,421	223,766	16,948	1,262
12/10	Чай с молоком	200	1,401	1,417	11,230	133,506	0,047	9,262	0,000	0,000	101,929	78,578	40,053	0,724
12/6	Фрукты	150	0,600	0,600	14,700	67,620	0,045	15,000	0,000	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за завтрак:		16,639	21,740	28,544	449,290	0,161	24,476	0,000	0,000	229,350	318,844	70,501	5,286
	Обед													
10/5	Свежие помидоры порционно	60	0,657	0,119	2,269	14,609	0,036	14,914	0,000	0,000	9,532	15,750	12,001	0,547
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7,200	4,100	13,000	119,000	0,100	15,400	0,000	0,000	73,000	0,000	0,000	1,600
8/8	Бефстроганов из отварной говядины	90	14,747	14,517	7,319	216,716	0,061	0,983	0,000	0,043	70,290	173,797	25,408	1,968
18/6	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,223	6,311	42,839	279,161	0,236	6,120	16,200	0,000	50,424	208,006	143,348	4,506
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,300	0,000	18,400	71,000	0,000	12,700	0,000	0,000	76,692	0,000	0,000	1,100
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,520	0,396	16,668	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого за обед:		36,419	25,803	117,739	863,206	0,541	50,117	16,200	0,043	303,698	397,553	180,757	10,477
	Итого за день:		53,058	47,543	146,283	1312,496	0,702	74,593	16,200	0,043	533,048	716,397	251,258	15,763

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
6/5	Сырники из творога	150	25,690	14,177	31,181	355,077	0,068	0,270	0,000	0,000	203,888	284,666	30,707	0,878
471	Молоко сгущенное	30	2,200	2,600	16,700	98,000	13,000	0,020	0,300	0,060	92,000	10,000	66,000	0,060
11/10	Чай с лимоном	200	0,080	0,013	9,230	72,700	0,045	12,802	0,000	0,001	67,169	53,435	45,795	0,924
12/6	Фрукты	150	0,600	0,600	14,700	67,620	0,045	15,000	0,000	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за завтрак:		28,570	17,390	71,811	593,397	13,158	28,092	0,300	0,061	387,057	364,601	156,002	5,162
	Обед													
10/2	Свежие огурцы порционно	60	0,451	0,053	1,911	7,560	0,013	2,400	0,000	0,006	12,144	21,924	7,308	0,313
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,491	2,543	6,020	128,592	0,069	20,448	0,000	0,014	84,938	74,420	51,704	1,221
3/9	Рагу из мяса кур	200	19,756	21,810	21,326	453,024	0,137	9,049	0,040	0,022	53,542	214,004	53,784	2,460
1/16	Кисель "Валетек"	200	0,000	0,000	0,000	106,848	0,086	13,600	0,015	0,000	65,120	52,200	45,240	0,870
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,520	0,396	16,668	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого за обед:		26,990	25,162	63,169	858,744	0,413	45,497	0,055	0,042	239,504	362,548	158,036	5,620
	Итого за день:		55,560	42,552	134,980	1452,141	13,571	73,589	0,355	0,103	626,561	727,149	314,038	10,782

День: 6

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
4/8	Плов из мяса говядины	200	14,799	16,509	36,712	392,940	0,091	6,960	0,000	0,000	53,870	211,880	65,375	2,616
16/10	Сок	200	1,000	0,200	20,600	92,000	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756
12/6	Фрукты	150	0,600	0,600	14,700	67,620	0,045	15,000	0,000	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за завтрак:		19,171	17,669	89,256	637,520	0,264	25,960	0,000	0,000	115,630	242,380	86,875	9,472
	Итого за день:		19,171	17,669	89,256	637,520	0,264	25,960	0,000	0,000	115,630	242,380	86,875	9,472

День: 7**неделя-вторая****Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
17/5	Пудинг творожный с изюмом запеченный	150	21,837	15,914	33,122	358,830	0,071	0,228	58,500	0,015	185,408	260,081	32,233	1,196
471	Молоко сгущенное	30	2,200	2,600	16,700	98,000	13,000	0,020	0,300	0,060	92,000	10,000	66,000	0,060
27/1	Чай с сахаром	200	0,047	0,011	13,630	147,960	0,043	12,002	0,060	0,000	65,547	52,548	45,281	0,912
12/6	Фрукты	150	0,600	0,600	14,700	67,620	0,045	15,000	0,000	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за завтрак:		24,684	19,125	78,152	672,410	13,159	27,250	58,860	0,075	366,955	339,129	157,014	5,468
	Обед													
10/5	Свежие помидоры порционно	60	0,657	0,119	2,269	14,609	0,036	14,914	0,000	0,000	9,532	15,750	12,001	0,547
5/2	Свекольник со сметаной	200	1,744	4,369	13,753	168,255	0,080	15,048	0,000	0,011	83,926	90,993	57,664	1,763
9/7	Биточки рыбные	90	12,345	1,796	7,217	99,956	0,098	0,572	0,000	0,014	56,301	193,120	43,552	0,965
22/8	Соус томатный	20	0,244	0,649	1,521	13,145	0,005	0,540	0,000	0,000	0,908	0,000	1,444	0,073
3/3	Пюре картофельное	150	3,083	4,221	22,336	132,714	0,121	10,744	0,000	0,014	37,118	84,729	29,241	1,093
1/16	Кисель "Валетек"	200	0,000	0,000	0,000	106,848	0,086	13,600	0,015	0,000	65,120	52,200	45,240	0,870
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,520	0,396	16,668	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого за обед:		23,365	11,910	81,008	698,247	0,534	55,418	0,015	0,039	276,665	436,792	189,142	6,067
	Итого за день:		48,049	31,035	159,160	1370,657	13,693	82,668	58,875	0,114	643,620	775,921	346,156	11,535

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,535	5,966	32,544	245,664	0,163	5,696	0,000	0,000	126,178	168,258	58,687	1,430
11/10	Чай с лимоном	200	0,080	0,013	9,230	72,700	0,045	12,802	0,000	0,001	67,169	53,435	45,795	0,924
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756
12/6	Фрукты	150	0,600	0,600	14,700	67,620	0,045	15,000	0,000	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за завтрак:		9,987	6,939	73,718	470,944	0,361	33,498	0,000	0,001	241,107	238,193	117,982	6,410
	Обед													
10/2	Свежие огурцы порционно	60	0,451	0,053	1,911	7,560	0,013	2,400	0,000	0,006	12,144	21,924	7,308	0,313
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,814	4,433	12,568	157,662	0,095	16,808	0,000	0,021	71,245	84,877	51,565	1,363
21/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	90	9,971	10,236	8,511	166,638	0,046	0,968	0,000	0,000	50,717	119,190	16,831	1,340
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,311	3,773	34,124	184,887	0,063	0,000	0,000	0,000	12,822	40,559	7,291	0,744
25/4	Компот из свежих яблок	200	0,150	0,141	17,845	151,281	0,046	11,920	0,000	0,000	62,031	48,720	42,038	1,553
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,520	0,396	16,668	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого за обед:		22,989	19,392	108,871	830,748	0,371	32,096	0,000	0,027	232,719	315,270	125,033	6,069
	Итого за день:		32,976	26,331	182,589	1301,692	0,732	65,594	0,000	0,028	473,826	553,463	243,015	12,479

День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,437	3,666	12,369	141,993	0,059	6,416	0,000	0,000	121,114	98,671	34,130	0,690
14/10	Какао с молоком	200	3,868	3,476	15,640	161,577	0,056	7,120	0,000	0,000	147,365	135,503	55,550	1,554
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756
12/6	Фрукты	150	0,600	0,600	14,700	67,620	0,045	15,000	0,000	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за завтрак:		10,677	8,102	59,953	456,150	0,268	28,536	0,000	0,000	316,239	250,674	103,180	6,300
	Обед													
1/6	Кукуруза	60	1,241	0,211	6,388	24,300	0,004	7,200	0,000	0,000	11,616	14,616	4,698	0,417
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,491	2,543	6,020	128,592	0,069	20,448	0,000	0,014	84,938	74,420	51,704	1,221
319	Шницель натуральный рубленый	90	15,600	19,000	8,900	268,000	51,000	0,150	0,000	0,450	32,000	21,000	1499,000	2,690
377	Пюре картофельное	150	4,000	6,000	8,700	105,000	30,000	0,120	3,600	0,150	38,000	24,000	74,000	0,830
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,300	0,000	18,400	71,000	0,000	12,700	0,000	0,000	76,692	0,000	0,000	1,100
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,520	0,396	16,668	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого за обед:		27,924	28,510	82,320	759,612	81,181	40,618	3,600	0,614	267,006	134,036	1629,402	7,014
	Итого за день:		38,601	36,612	142,273	1215,762	81,449	69,154	3,600	0,614	583,245	384,710	1732,582	13,314

День: 10**неделя-вторая****Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
2/6	Омлет запеченный	150	14,638	19,723	2,614	248,164	0,069	0,214	0,000	0,000	103,421	223,766	16,948	1,262
12/10	Чай с молоком	200	1,401	1,417	11,230	133,506	0,047	9,262	0,000	0,000	101,929	78,578	40,053	0,724
12/6	Фрукты	150	0,600	0,600	14,700	67,620	0,045	15,000	0,000	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за завтрак:		16,639	21,740	28,544	449,290	0,161	24,476	0,000	0,000	229,350	318,844	70,501	5,286
	Обед													
10/5	Свежие помидоры порционно	60	0,657	0,119	2,269	14,609	0,036	14,914	0,000	0,000	9,532	15,750	12,001	0,547
3/7	Суп картофельный с клецками	200	2,510	3,540	13,112	98,375	0,064	4,824	7,800	0,011	12,316	46,256	16,403	0,673
4/9	Плов из мяса кур	200	19,138	17,450	34,880	409,774	0,105	7,238	0,000	0,000	54,419	231,085	62,459	2,278
16/10	Сок	200	1,000	0,200	20,600	92,000	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,520	0,396	16,668	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого за обед:		28,597	22,065	104,773	777,478	0,333	30,976	7,800	0,011	114,027	307,091	98,863	7,054
	Итого за день:		45,236	43,805	133,317	1226,768	0,494	55,452	7,800	0,011	343,377	625,935	169,364	12,340

День: 11

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
9/5	Запеканка из творога	150	25,350	14,400	20,145	337,035	0,062	1,026	0,000	0,015	214,050	278,772	33,143	0,792
471	Молоко сгущенное	30	2,200	2,600	16,700	98,000	13,000	0,020	0,300	0,060	92,000	10,000	66,000	0,060
27/1	Чай с сахаром	200	0,047	0,011	13,630	147,960	0,043	12,002	0,060	0,000	65,547	52,548	45,281	0,912
12/6	Фрукты	150	0,600	0,600	14,700	67,620	0,045	15,000	0,000	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за завтрак:		28,197	17,611	65,175	650,615	13,150	28,048	0,360	0,075	395,597	357,820	157,924	5,064
	Обед													
10/2	Свежие огурцы порционно	60	0,451	0,053	1,911	7,560	0,013	2,400	0,000	0,006	12,144	21,924	7,308	0,313
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7,200	4,100	13,000	119,000	0,100	15,400	0,000	0,000	73,000	0,000	0,000	1,600
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	90	13,218	14,098	3,317	229,815	0,048	2,430	0,000	0,000	30,079	149,583	29,258	2,188
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,311	3,773	34,124	184,887	0,063	0,000	0,000	0,000	12,822	40,559	7,291	0,744
1/16	Кисель "Валетек"	200	0,000	0,000	0,000	106,848	0,086	13,600	0,015	0,000	65,120	52,200	45,240	0,870
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756
	Хлеб Дарницкий подовый	36	2,520	0,396	16,668	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого за обед:		31,472	22,780	86,264	810,830	0,418	33,830	0,015	0,006	216,925	264,266	89,097	6,471
	Итого за день:		59,669	40,391	151,439	1461,445	13,568	61,878	0,375	0,081	612,522	622,086	247,021	11,535

День: 12

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
13/8	Бифштекс рубленый паровой	90	20,107	19,600	0,370	257,940	0,068	0,102	0,000	0,023	22,381	208,733	24,813	2,919
18/3	Рагу из овощей	150	2,337	3,693	5,424	116,344	0,081	11,692	0,000	0,000	47,098	72,395	39,347	1,110
14/10	Какао с молоком	200	3,868	3,476	15,640	161,577	0,056	7,120	0,000	0,000	147,365	135,503	55,550	1,554
	Хлеб пшеничный витаминизированный	36	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756
12/6	Фрукты	150	0,600	0,600	14,700	67,620	0,045	15,000	0,000	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за завтрак:		29,684	27,729	53,378	688,441	0,358	33,914	0,000	0,023	264,604	433,131	133,210	9,639
	Итого за день:		29,684	27,729	53,378	688,441	0,358	33,914	0,000	0,023	264,604	433,131	133,210	9,639

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890589

Владелец Мишкина Татьяна Валентиновна

Действителен с 29.09.2023 по 28.09.2024