

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | День: Понедельник | Сезон: осенне-зимний | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Неделя: первая | Возрастная категория: с 7 до 10 лет | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | |  | Минеральные вещества (мг) | | |  |
|  | Б | Ж | У | В | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **День N 1 - завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Салат из моркови с изюмом | 100 | 1.2 | 0.1 | 22.6 | 96 | 0.05 | 3.4 | 0 | 0.4 | 39 | 56 | 33 | 0.9 |
| 268 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5.54 | 8.62 | 32.4 | 229.4 | 0.064 | 1.54 | 0.054 | 0.18 | 143.4 | 151.8 | 31.6 | 0.44 |
| 111 | Батон нарезной | 80 | 6 | 2.32 | 41.12 | 209.6 | 0.088 | 0 | 0 | 1.36 | 15.2 | 52 | 10.4 | 0.96 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0.3 |
|  | **итого** |  | **12.84** | **11.04** | **111.12** | **595** | **0.202** | **4.94** | **0.054** | **1.94** | **208.6** | **262.8** | **76** | **2.6** |
|  | **День N 1 - обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из капусты белокочанной | 60 | 1.26 | 6.06 | 5.58 | 81.6 | 0.024 | 15.36 | 0 | 2.7 | 33.6 | 25.8 | 12.6 | 0.48 |
| 149 | Суп картофельный с фрикадельками | 200/35 | 1.76 | 2.36 | 11.76 | 75.4 | 0.096 | 8.86 | 0 | 1.02 | 13 | 56.8 | 23.4 | 0.88 |
| 363 | Мясо тушеное | 100 | 15.2 | 17.4 | 2.3 | 227 | 0.04 | 0.7 | 0 | 2.6 | 11 | 157 | 22 | 2.2 |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7.54 | 0.9 | 38.72 | 193.2 | 0.076 | 0.02 | 0 | 1.06 | 7.6 | 47.6 | 10.8 | 1.04 |
| 110 | Хлеб столовый | 70 | 4.62 | 0.84 | 23.8 | 126.7 | 0.126 | 0 | 0 | 0 | 24.5 | 110.6 | 32.9 | 2.73 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 27 | 110 | 0.01 | 0.5 | 0 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1.5 |
|  | **итого** |  | **30.88** | **27.56** | **109.16** | **813.9** | **0.372** | **25.44** | **0** | **7.38** | **117.7** | **416.8** | **108.7** | **8.83** |
|  | **День N 1 - полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 516 | Кефир | 200 | 5.8 | 5 | 8 | 100 | 0.08 | 1.4 | 0.04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0.2 |
| 542 | Пирожки печеные из сдобного теста | 80 | 4.8 | 4.26 | 48.8 | 253.33 | 0.05 | 0.13 | 0.04 | 0.66 | 14.66 | 42.66 | 8 | 0.93 |
|  | **итого** |  | **10.6** | **9.26** | **56.8** | **353.33** | **0.13** | **1.53** | **0.08** | **0.66** | **254.66** | **222.66** | **36** | **1.13** |
|  | **итого всего** |  | **54.32** | **47.86** | **277.08** | **1762.23** | **0.704** | **31.91** | **0.134** | **9.98** | **580.96** | **902.26** | **220.7** | **12.56** |
| ***Наименование сборника рецептур :*** *Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов,детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.* | | | | | | | | | | | | | | |
|  | День: Вторник | Сезон: осенне-зимний | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Неделя: первая | Возрастная категория: с 7 до 10 лет | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | |  | Минеральные вещества (мг) | | |  |
|  | Б | Ж | У | В | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **День N 2 - завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0.9 | 3.3 | 5.04 | 53.4 | 0.012 | 3.42 | 0 | 1.38 | 19.8 | 22.8 | 11.4 | 0.78 |
| 333 | Рыба жареная | 80 | 14.56 | 7.6 | 3.68 | 125.6 | 0.112 | 0.64 | 0.016 | 3.52 | 39.2 | 157.6 | 29.6 | 0.64 |
| 414 | Рис отварной | 150 | 3.69 | 6.075 | 33.8 | 204.6 | 0.027 | 0 | 0.0405 | 0.285 | 5.1 | 70.8 | 22.8 | 0.525 |
| 110 | Хлеб столовый(ржано-пшеничный) | 60 | 3.96 | 0.72 | 20.4 | 108.6 | 0.108 | 0 | 0 | 0 | 21 | 94.8 | 28.2 | 2.34 |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 1.5 | 1.3 | 15.9 | 81 | 0.04 | 1.3 | 0.01 | 0 | 127 | 93 | 15 | 0.4 |
|  | **итого** |  | **24.61** | **18.995** | **78.82** | **573.2** | **0.299** | **5.36** | **0.0665** | **5.185** | **212.1** | **439** | **107** | **4.685** |
|  | **День N 2 - обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 75 | Салат картофельный с солеными огурцами | 60 | 1.08 | 3.7 | 5.34 | 59.4 | 0.042 | 6.06 | 0 | 1.68 | 9.6 | 27.6 | 10.8 | 0.42 |
| 134 | Рассольник ленинградский | 200/25 | 8.44 | 9.05 | 13 | 167.75 | 0.0845 | 6.14 | 0 | 2.055 | 15.65 | 103.9 | 27.75 | 1.615 |
| 412 | Котлеты припущенные | 80 | 12 | 8.57 | 7.42 | 150.86 | 0.08 | 0.685 | 0.03 | 0.342 | 29.7 | 75.4 | 14.8 | 0.914 |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.55 | 7.845 | 37.08 | 253.05 | 0.207 | 0 | 0.0405 | 0.615 | 14.25 | 202.65 | 135.3 | 4.545 |
| 110 | Хлеб столовый | 50 | 3.3 | 0.6 | 17 | 90.5 | 0.09 | 0 | 0 | 0 | 17.5 | 79 | 23.5 | 1.95 |
| 503 | Кисель из концентрата ягодного | 200 | 1.4 | 0 | 29 | 122 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0.1 |
|  | **итого** |  | **34.77** | **29.765** | **108.84** | **843.56** | **0.5035** | **12.89** | **0.0705** | **4.692** | **87.7** | **488.55** | **212.15** | **9.544** |
|  | **День N 2 - полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 518 | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 0 | 110 | 0.04 | 8 | 0 | 0 | 40 | 0 | 0 | 0.4 |
| 540 | Ватрушки с повидлом | 80 | 4.93 | 2.26 | 54.53 | 258.66 | 0.05 | 0.13 | 0.01 | 0.66 | 14.66 | 41.3 | 9.3 | 0.93 |
|  | **итого** |  | **5.93** | **2.26** | **54.53** | **368.66** | **0.09** | **8.13** | **0.01** | **0.66** | **54.66** | **41.3** | **9.3** | **1.33** |
|  | **итого всего** |  | **65.31** | **51.02** | **242.19** | **1785.42** | **0.8925** | **26.38** | **0.147** | **10.54** | **354.46** | **968.85** | **328.45** | **15.559** |
| ***Наименование сборника рецептур:****Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации* | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |
|  | День: Среда | Сезон: осенне-зимний | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Неделя: первая | Возрастная категория: с 7 до 10 лет | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | |  | Минеральные вещества (мг) | | |  |
|  | Б | Ж | У | В | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **День N 3 - завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 72 | Салат картофельный | 100 | 1.9 | 5.4 | 13.4 | 110 | 0.09 | 12.2 | 0 | 2.3 | 14 | 56 | 21 | 0.8 |
| 301 | Омлет натуральный | 200 | 17.2 | 26.77 | 4.6 | 326.15 | 0.12 | 0.6 | 0.4 | 0.92 | 163.07 | 307.69 | 24.6 | 3.07 |
| 110 | Хлеб столовый(ржано-пшеничный) | 60 | 3.96 | 0.72 | 20.4 | 108.6 | 0.108 | 0 | 0 | 0 | 21 | 94.8 | 28.2 | 2.34 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0.1 | 0 | 15.2 | 61 | 0 | 2.8 | 0 | 0 | 14.2 | 4 | 2 | 0.4 |
|  | **итого** |  | **23.16** | **32.89** | **53.6** | **605.75** | **0.318** | **15.6** | **0.4** | **3.22** | **212.27** | **462.49** | **75.8** | **6.61** |
|  | **День N 3 - обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 61 | Салат из моркови с зеленым горошком | 100 | 1.9 | 10.1 | 5.9 | 122 | 0.07 | 4.6 | 0 | 4.7 | 22 | 53 | 27 | 0.6 |
| 154 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 1.7 | 4.08 | 11.64 | 90 | 0.044 | 7.96 | 0 | 1.94 | 21 | 53.6 | 15.6 | 0.58 |
| 344 | Зразы рыбные рубленые | 100 | 11.4 | 3.4 | 10.6 | 119 | 0.05 | 0.9 | 0.03 | 0.9 | 26 | 169 | 23 | 0.6 |
| 429 | Картофельное пюре | 200 | 4.2 | 8.8 | 21.8 | 184 | 0.18 | 6.8 | 0.06 | 0.2 | 52 | 114 | 38 | 1.4 |
| 110 | Хлеб столовый | 100 | 6.6 | 1.2 | 34 | 181 | 0.18 | 0 | 0 | 0 | 35 | 158 | 47 | 3.9 |
| 509 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0.5 | 0.2 | 23.1 | 96 | 0.02 | 4.3 | 0 | 0.2 | 22 | 16 | 14 | 1.1 |
|  | **итого** |  | **26.3** | **27.78** | **107.04** | **792** | **0.544** | **24.56** | **0.09** | **7.94** | **178** | **563.6** | **164.6** | **8.18** |
|  | **День N 3 - полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 516 | Ряженка | 200 | 5.8 | 5 | 8 | 100 | 0.08 | 1.4 | 0.04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0.2 |
| 554 | Булочка "Пермская" | 75 | 4.8 | 9.4 | 39 | 260 | 0.07 | 0 | 0.07 | 0.7 | 13 | 45 | 7 | 0.7 |
|  | **итого** |  | **10.6** | **14.4** | **47** | **360** | **0.15** | **1.4** | **0.11** | **0.7** | **253** | **225** | **35** | **0.9** |
|  | **итого всего** |  | **60.06** | **75.07** | **207.64** | **1757.75** | **1.012** | **41.56** | **0.6** | **11.86** | **643.27** | **1251.09** | **275.4** | **15.69** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Наименование сборника рецептур :****Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных*  *учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.* | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |
|  |
|  | День: Четверг | Сезон: осенне-зимний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Неделя: первая | Возрастная категория: с 7 до 10 лет | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | |  | Минеральные вещества (мг) | | |  |
|  | Б | Ж | У | В | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **День N 4 - завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 300 | Яйца вареные | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 0.03 | 0 | 0.1 | 0.2 | 22 | 77 | 5 | 1 |
| 320 | Сырники из творога | 160 | 25.17 | 23.25 | 32.11 | 438.4 | 0.08 | 0.32 | 0.15 | 0.85 | 215.47 | 325.3 | 33.07 | 1.07 |
| 501 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3.2 | 2.7 | 15.9 | 79 | 0.04 | 1.3 | 0.02 | 0 | 126 | 90 | 14 | 0.1 |
|  | **итого** |  | **33.47** | **30.55** | **48.31** | **580.4** | **0.15** | **1.62** | **0.27** | **1.05** | **363.47** | **492.3** | **52.07** | **2.17** |
|  | **День N 4 - обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Салат из капусты белокочанной | 60 | 1.26 | 6.06 | 5.58 | 81.6 | 0.024 | 15.36 | 0 | 2.7 | 33.6 | 25.8 | 12.6 | 0.48 |
| 157 | Суп с макаронными изделиями | 200/25 | 7.79 | 8.13 | 13.26 | 157.31 | 0.046 | 1.93 | 0.007 | 2.2 | 16.7 | 63.44 | 12.9 | 0.75 |
| 377 | Картофельная запеканка с мясом | 200 | 23.3 | 23.5 | 18.9 | 380 | 0.21 | 4 | 0.07 | 0.8 | 25 | 291 | 56 | 3.5 |
| 110 | Хлеб столовый | 50 | 3.3 | 0.6 | 17 | 90.5 | 0.09 | 0 | 0 | 0 | 17.5 | 79 | 23.5 | 1.95 |
| 510 | Компот из апельсинов с яблоками | 200 | 0.5 | 0.2 | 22.2 | 93 | 0.03 | 11.6 | 0 | 0.1 | 19 | 12 | 8 | 0.8 |
|  | **итого** |  | **36.15** | **38.49** | **76.94** | **802.41** | **0.4** | **32.89** | **0.077** | **5.8** | **111.8** | **471.24** | **113** | **7.48** |
|  | **День N 4 - полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 517 | Йогурт | 200 | 10 | 6.4 | 17 | 174 | 0.06 | 1.2 | 0.04 | 0 | 238 | 182 | 28 | 0.2 |
| 559 | Булочка "Веснушка" | 60 | 4.7 | 3.7 | 34.2 | 189 | 0.06 | 0 | 0.03 | 0.7 | 10 | 38 | 7 | 0.6 |
|  | **итого** |  | **14.7** | **10.1** | **51.2** | **363** | **0.12** | **1.2** | **0.07** | **0.7** | **248** | **220** | **35** | **0.8** |
|  | **итого всего** |  | **84.32** | **79.14** | **176.45** | **1745.81** | **0.67** | **35.71** | **0.417** | **7.55** | **723.27** | **1183.54** | **200.07** | **10.45** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Наименование сборника рецептур:****Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.* | | | | | | | | | | | | | | |
|  | День: пятница | Сезон: осенне-зимний | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Неделя: первая | Возрастная категория: с 7 до 10 лет | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | |  | Минеральные вещества (мг) | | |  |
|  | Б | Ж | У | В | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **День N 5 - завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Бутерброд с сыром | 45 | 6.7 | 9.5 | 9.9 | 153 | 0.03 | 0.1 | 0.08 | 0.4 | 185 | 132 | 13 | 0.4 |
| 256 | Каша пшенная вязкая | 150 | 6.5 | 8.9 | 28.53 | 220.35 | 0.1 | 1.03 | 0.063 | 0.18 | 107.7 | 163.95 | 37.5 | 1.78 |
| 111 | Батон нарезной | 60 | 4.5 | 1.74 | 30.84 | 157.2 | 0.066 | 0 | 0 | 1.02 | 11.4 | 39 | 7.8 | 0.72 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0.3 |
|  | **итого** |  | **17.8** | **20.14** | **84.27** | **590.55** | **0.196** | **1.13** | **0.143** | **1.6** | **315.1** | **337.95** | **59.3** | **3.2** |
|  | **День N 5 - обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Салат из моркови с изюмом | 60 | 0.72 | 0.06 | 13.56 | 57.6 | 0.03 | 2.04 | 0 | 0.24 | 23.4 | 33.6 | 19.8 | 0.54 |
| 136 | Солянка из птицы | 200/25 | 5.98 | 8.86 | 2.44 | 113.8 | 0.042 | 2.54 | 0.048 | 0.5 | 23.6 | 55.6 | 18.2 | 0.86 |
| 392 | Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе | 100 | 11 | 11.7 | 7.8 | 180 | 0.05 | 0.1 | 0.01 | 0.6 | 10 | 101 | 13 | 1.6 |
| 414 | Рис отварной | 180 | 4.42 | 7.29 | 40.5 | 245.52 | 0.03 | 0 | 0.04 | 0.342 | 6.12 | 84.96 | 27.36 | 0.63 |
| 110 | Хлеб столовый | 50 | 3.3 | 0.6 | 17 | 90.5 | 0.09 | 0 | 0 | 0 | 17.5 | 79 | 23.5 | 1.95 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 27 | 110 | 0.01 | 0.5 | 0 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1.5 |
|  | **итого** |  | **25.92** | **28.51** | **108.3** | **797.42** | **0.252** | **5.18** | **0.098** | **1.682** | **108.62** | **373.16** | **108.86** | **7.08** |
|  | **День N 5 - полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 516 | Кефир | 200 | 5.8 | 5 | 8 | 100 | 0.08 | 1.4 | 0.04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0.2 |
| 564 | Булочка домашняя | 65 | 4.875 | 8.45 | 39.2 | 252.42 | 0.065 | 0 | 0.05 | 0.75 | 9.75 | 37.9 | 6.5 | 0.54 |
|  | **итого** |  | **10.675** | **13.45** | **47.2** | **352.42** | **0.145** | **1.4** | **0.09** | **0.75** | **249.75** | **217.9** | **34.5** | **0.74** |
|  | **итого всего** |  | **54.395** | **62.1** | **239.77** | **1740.39** | **0.593** | **7.71** | **0.331** | **4.032** | **673.47** | **929.01** | **202.66** | **11.02** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Наименование сборника рецептур:****Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.* | | | | | | | | | | | | | | |
|  | День: суббота | Сезон: осенне-зимний | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Неделя: первая | Возрастная категория: с 7 до 10 лет | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | |  | Минеральные вещества (мг) | | |  |
|  | Б | Ж | У | В | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **День N 6 - завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 61 | Салат из моркови с зел горошком | 60 | 1.14 | 6.06 | 3.54 | 73.2 | 43.96 | 2.76 | 0 | 2.82 | 13.2 | 31.8 | 16.2 | 0.36 |
| 341 | Рыба запеченная с яйцом | 100 | 14.4 | 9.1 | 9.1 | 175 | 0.09 | 19.6 | 0.02 | 5.5 | 34 | 185 | 26 | 1 |
| 423 | Капуста тушеная | 200 | 7.4 | 7.2 | 7.8 | 126 | 0.08 | 34 | 0.06 | 1.4 | 122 | 110 | 48 | 2 |
| 110 | Хлеб столовый(ржано-пшеничный) | 70 | 4.62 | 0.84 | 23.8 | 126.7 | 0.126 | 0 | 0 | 0 | 24.5 | 110.6 | 32.9 | 2.73 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0.1 | 0 | 15.2 | 61 | 0 | 2.8 | 0 | 0 | 14.2 | 4 | 2 | 0.4 |
|  | **итого** |  | **27.66** | **23.2** | **59.44** | **561.9** | **44.256** | **59.16** | **0.08** | **9.72** | **207.9** | **441.4** | **125.1** | **6.49** |
|  | **День N 6 - обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0.9 | 3.3 | 5.04 | 53.4 | 0.012 | 3.42 | 0 | 1.38 | 19.8 | 22.8 | 11.4 | 0.78 |
| 144 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1.84 | 3.4 | 12.1 | 86.4 | 0.156 | 6.94 | 0.03 | 0.18 | 15.2 | 52.6 | 20.4 | 0.74 |
| 381 | Шницели | 80 | 14.24 | 14 | 11.44 | 228.8 | 0.072 | 0 | 0.032 | 0.4 | 31.2 | 148 | 20.8 | 2.24 |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.55 | 7.845 | 37.08 | 253.05 | 0.207 | 0 | 0.0405 | 0.615 | 14.25 | 202.65 | 135.3 | 4.545 |
| 110 | Хлеб столовый | 50 | 3.3 | 0.6 | 17 | 90.5 | 0.09 | 0 | 0 | 0 | 17.5 | 79 | 23.5 | 1.95 |
| 503 | Кисель из концентрата ягодного | 200 | 1.4 | 0 | 29 | 122 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0.1 |
|  | **итого** |  | **30.23** | **29.145** | **111.66** | **834.15** | **0.537** | **10.36** | **0.1025** | **2.575** | **98.95** | **505.05** | **211.4** | **10.355** |
|  | **День N 6 - полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 518 | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 0 | 110 | 0.04 | 8 | 0 | 0 | 40 | 0 | 0 | 0.4 |
| 574 | Булочка школьная | 80 | 6.4 | 2.66 | 44.6 | 228 | 0.08 | 0 | 0.013 | 1.2 | 12 | 48 | 9.3 | 0.66 |
|  | **итого** |  | **7.4** | **2.66** | **44.6** | **338** | **0.12** | **8** | **0.013** | **1.2** | **52** | **48** | **9.3** | **1.06** |
|  | **итого всего** |  | **65.29** | **55.005** | **215.7** | **1734.05** | **44.913** | **77.52** | **0.1955** | **13.5** | **358.85** | **994.45** | **345.8** | **17.905** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Наименование сборника рецептур:****Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов,детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.* | | | | | | | | | | | | | | |
|  | День: понедельник | Сезон: осенне-зимний | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Неделя: вторая | Возрастная категория: с 7 до 10 лет | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | |  | Минеральные вещества (мг) | | |  |
|  | Б | Ж | У | В | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **День N 7 - завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0.8 | 10.1 | 2.1 | 102 | 0.02 | 7 | 0 | 4.6 | 30 | 31 | 13 | 0.6 |
| 301 | Омлет натуральный | 200 | 17.2 | 26.77 | 4.6 | 326.15 | 0.12 | 0.6 | 0.4 | 0.92 | 163.07 | 307.69 | 24.6 | 3.07 |
| 110 | Хлеб столовый | 50 | 3.3 | 0.6 | 17 | 90.5 | 0.09 | 0 | 0 | 0 | 17.5 | 79 | 23.5 | 1.95 |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 1.5 | 1.3 | 15.9 | 81 | 0.04 | 1.3 | 0.01 | 0 | 127 | 93 | 15 | 0.4 |
|  | **итого** |  | **22.8** | **38.77** | **39.6** | **599.65** | **0.27** | **8.9** | **0.41** | **5.52** | **337.57** | **510.69** | **76.1** | **6.02** |
|  | **День N 7 - обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Салат из белокачанной капусты с морковью | 100 | 1.6 | 10.1 | 9.6 | 136 | 0.04 | 27.8 | 0 | 4.5 | 44 | 32 | 17 | 0.6 |
| 126 | Борщ из свежей капусты | 200/25 | 8.12 | 8.73 | 5.6 | 133.35 | 0.0345 | 10.86 | 0 | 2.115 | 37.45 | 89.9 | 26.35 | 1.755 |
| 406 | Плов из отварной птицы | 200 | 15.2 | 15.14 | 36.09 | 341.9 | 0.02 | 1.23 | 0.009 | 5.14 | 31.4 | 126.6 | 29.5 | 1.24 |
| 110 | Хлеб столовый | 70 | 4.62 | 0.84 | 23.8 | 126.7 | 0.126 | 0 | 0 | 0 | 24.5 | 110.6 | 32.9 | 2.73 |
| 509 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0.5 | 0.2 | 23.1 | 96 | 0.02 | 4.3 | 0 | 0.2 | 22 | 16 | 14 | 1.1 |
|  | **итого** |  | **30.04** | **35.01** | **98.19** | **833.95** | **0.2405** | **44.19** | **0.009** | **11.96** | **159.35** | **375.1** | **119.75** | **7.425** |
|  | **День N 7 - полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 516 | Ряженка | 200 | 5.8 | 5 | 8 | 100 | 0.08 | 1.4 | 0.04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0.2 |
| 579 | Коржик молочный | 65 | 4.44 | 7.9 | 42.5 | 258.92 | 0.05 | 0 | 0.065 | 0.65 | 16.25 | 40.08 | 6.5 | 0.54 |
|  | **итого** |  | **10.24** | **12.9** | **50.5** | **358.92** | **0.13** | **1.4** | **0.105** | **0.65** | **256.25** | **220.08** | **34.5** | **0.74** |
|  | **итого всего** |  | **63.08** | **86.68** | **188.29** | **1792.52** | **0.6405** | **54.49** | **0.524** | **18.13** | **753.17** | **1105.87** | **230.35** | **14.185** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Наименование сборника рецептур:****Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов,детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.* | | | | | | | | | | | | | | |
|  | День: вторник | Сезон: осенне-зимний | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Неделя: вторая | Возрастная категория: с 7 до 10 лет | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | |  | Минеральные вещества (мг) | | |  |
|  | Б | Ж | У | В | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **День N 8 - завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 55 | Салат из свеклы с сыром | 60 | 1.68 | 7.26 | 4.26 | 88.8 | 0.012 | 3.3 | 0.006 | 2.7 | 53.4 | 49.2 | 11.4 | 0.72 |
| 247 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая | 200 | 8.56 | 14.12 | 31.52 | 287.4 | 0.18 | 1.42 | 0.08 | 0.8 | 154.6 | 241.6 | 71 | 1.7 |
| 110 | Хлеб столовый(ржано-пшеничный) | 70 | 4.62 | 0.84 | 23.8 | 126.7 | 0.126 | 0 | 0 | 0 | 24.5 | 110.6 | 32.9 | 2.73 |
| 501 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3.2 | 2.7 | 15.9 | 79 | 0.04 | 1.3 | 0.02 | 0 | 126 | 90 | 14 | 0.1 |
|  | **итого** |  | **18.06** | **24.92** | **75.48** | **581.9** | **0.358** | **6.02** | **0.106** | **3.5** | **358.5** | **491.4** | **129.3** | **5.25** |
|  | **День N 8 - обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Салат моркови и яблок | 100 | 0.9 | 10.2 | 7.2 | 124 | 0.04 | 5.1 | 0 | 4.7 | 29 | 37 | 25 | 1.1 |
| 134 | Рассольник ленинградский | 200/25 | 1.64 | 4.2 | 13 | 97 | 0.072 | 6.14 | 0 | 1.88 | 12.4 | 50.4 | 21 | 0.74 |
| 333 | Рыба жареная | 100 | 18.2 | 9.5 | 4.6 | 157 | 0.14 | 0.8 | 0.02 | 4.4 | 49 | 197 | 37 | 0.8 |
| 195 | Рагу из овощей | 200 | 4 | 10.7 | 17 | 180 | 0.12 | 15.3 | 0.02 | 3.9 | 68 | 105 | 39 | 1.4 |
| 110 | Хлеб столовый | 100 | 6.6 | 1.2 | 34 | 181 | 0.18 | 0 | 0 | 0 | 35 | 158 | 47 | 3.9 |
| 510 | Компот из апельсинов с яблоками | 200 | 0.5 | 0.2 | 22.2 | 93 | 0.03 | 11.6 | 0 | 0.1 | 19 | 12 | 8 | 0.8 |
|  | **итого** |  | **31.84** | **36** | **98** | **832** | **0.582** | **38.94** | **0.04** | **14.98** | **212.4** | **559.4** | **177** | **8.74** |
|  | **День N 8 - полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 517 | Йогурт | 200 | 10 | 6.4 | 17 | 174 | 0.06 | 1.2 | 0.04 | 0 | 238 | 182 | 28 | 0.2 |
| 567 | Булочка российская | 48 | 3.44 | 4 | 28.24 | 162.4 | 0.04 | 0 | 0.032 | 0.48 | 11.2 | 30.4 | 4.8 | 0.4 |
|  | **итого** |  | **13.44** | **10.4** | **45.24** | **336.4** | **0.1** | **1.2** | **0.072** | **0.48** | **249.2** | **212.4** | **32.8** | **0.6** |
|  | **итого всего** |  | **63.34** | **71.32** | **218.72** | **1750.3** | **1.04** | **46.16** | **0.218** | **18.96** | **820.1** | **1263.2** | **339.1** | **14.59** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Наименование сборника рецептур:****Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов,детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.* | | | | | | | | | | | | | | |
|  | День: среда | Сезон: осенне-зимний | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Неделя: вторая | Возрастная категория: с 7 до 10 лет | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | |  | Минеральные вещества (мг) | | |  |
|  | Б | Ж | У | В | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **День N 9 - завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | Бутерброд с вареными колбасами | 35 | 3.6 | 5.7 | 7.4 | 95 | 0.07 | 0 | 0 | 0.3 | 7 | 39 | 6 | 0.5 |
| 313 | Запеканка из творога | 150 | 24 | 25.2 | 23.9 | 425 | 0.07 | 0.6 | 0.2 | 0.7 | 297 | 347 | 38 | 1 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0.3 |
|  | **итого** |  | **27.7** | **30.9** | **46.3** | **580** | **0.14** | **0.6** | **0.2** | **1** | **315** | **389** | **45** | **1.8** |
|  | **День N 9 - обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 | Салат из свеклы с яблоками | 100 | 1.2 | 5.4 | 11.3 | 99 | 0.02 | 6 | 0 | 2.3 | 31 | 33 | 18 | 1.6 |
| 154 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 1.7 | 4.08 | 11.64 | 90 | 0.044 | 7.96 | 0 | 1.94 | 21 | 53.6 | 15.6 | 0.58 |
| 401 | Печень, тушенная в соусе | 100 | 13.3 | 7.7 | 5.5 | 144 | 0.19 | 10 | 5.8 | 0.8 | 25 | 227 | 13 | 4.8 |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7.54 | 0.9 | 38.72 | 193.2 | 0.076 | 0.02 | 0 | 1.06 | 7.6 | 47.6 | 10.8 | 1.04 |
| 110 | Хлеб столовый | 100 | 6.6 | 1.2 | 34 | 181 | 0.18 | 0 | 0 | 0 | 35 | 158 | 47 | 3.9 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 27 | 110 | 0.01 | 0.5 | 0 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1.5 |
|  | **итого** |  | **30.84** | **19.28** | **128.16** | **817.2** | **0.52** | **24.48** | **5.8** | **6.1** | **147.6** | **538.2** | **111.4** | **13.42** |
|  | **День N 9 - полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 516 | Кефир | 200 | 5.8 | 5 | 8 | 100 | 0.08 | 1.4 | 0.04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0.2 |
| 554 | Булочка "Пермская" | 75 | 4.8 | 9.4 | 39 | 260 | 0.07 | 0 | 0.07 | 0.7 | 13 | 45 | 7 | 0.7 |
|  | **итого** |  | **10.6** | **14.4** | **47** | **360** | **0.15** | **1.4** | **0.11** | **0.7** | **253** | **225** | **35** | **0.9** |
|  | **итого всего** |  | **69.14** | **64.58** | **221.46** | **1757.2** | **0.81** | **26.48** | **6.11** | **7.8** | **715.6** | **1152.2** | **191.4** | **16.12** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Наименование сборника рецептур:****Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов,**детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для* *несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.* | | | | | | | | | | | | | | |
|  | День: четверг | Сезон: осенне-зимний | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Неделя: вторая | Возрастная категория: с 7 до 10 лет | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | |  | Минеральные вещества (мг) | | |  |
|  | Б | Ж | У | В | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **День N 10 - завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Бутерброд с маслом | 40 | 1.6 | 16.7 | 10 | 197 | 0.02 | 0 | 0.12 | 0.4 | 6 | 17 | 3 | 0.3 |
| 332 | Рыба (филе) отварная | 80 | 14.24 | 0.56 | 0.32 | 63.2 | 0.048 | 0.48 | 0.008 | 0.88 | 18.4 | 145.6 | 19.2 | 0.32 |
| 414 | Рис отварной | 150 | 3.69 | 6.075 | 33.81 | 204.6 | 0.027 | 0 | 0.04 | 0.285 | 5.1 | 70.8 | 22.8 | 0.525 |
| 110 | Хлеб столовый | 50 | 3.3 | 0.6 | 17 | 90.5 | 0.09 | 0 | 0 | 0 | 17.5 | 79 | 23.5 | 1.95 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0.1 | 0 | 15.2 | 61 | 0 | 2.8 | 0 | 0 | 14.2 | 4 | 2 | 0.4 |
|  | **итого** |  | **22.93** | **23.935** | **76.33** | **616.3** | **0.185** | **3.28** | **0.168** | **1.565** | **61.2** | **316.4** | **70.5** | **3.495** |
|  | **День N 10 - обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Салат из моркови | 100 | 1.1 | 10.1 | 9.1 | 132 | 0.04 | 3.2 | 0 | 4.7 | 24 | 49 | 33 | 0.6 |
| 126 | Борщ из свежей капусты | 200/25 | 1.32 | 3.88 | 5.6 | 62.6 | 0.022 | 10.86 | 0 | 1.94 | 34.2 | 36.4 | 19.6 | 0.88 |
| 407 | Рагу из птицы | 200 | 15.6 | 16.44 | 18.2 | 283.42 | 0.12 | 11.8 | 0.02 | 3.54 | 28.56 | 158.8 | 44.56 | 2.056 |
| 110 | Хлеб столовый | 101 | 6.7 | 1.2 | 34.34 | 182.81 | 0.18 | 0 | 0 | 0 | 35.35 | 158.158 | 47.47 | 3.93 |
| 503 | Кисель из концентрата ягодного | 200 | 1.4 | 0 | 29 | 122 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0.1 |
|  | **итого** |  | **26.12** | **31.62** | **96.24** | **782.83** | **0.362** | **25.86** | **0.02** | **10.18** | **123.11** | **402.358** | **144.63** | **7.566** |
|  | **День N 10 - полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 518 | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 0 | 110 | 0.04 | 8 | 0 | 0 | 40 | 0 | 0 | 0.4 |
| 559 | Булочка "Веснушка" | 80 | 6.27 | 4.93 | 45.6 | 252 | 0.08 | 0 | 0.04 | 0.93 | 13.3 | 50.6 | 9.3 | 0.8 |
|  | **итого** |  | **7.27** | **4.93** | **45.6** | **362** | **0.12** | **8** | **0.04** | **0.93** | **53.3** | **50.6** | **9.3** | **1.2** |
|  | **итого всего** |  | **56.32** | **60.485** | **218.17** | **1761.13** | **0.667** | **37.14** | **0.228** | **12.68** | **237.61** | **769.358** | **224.43** | **12.261** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Наименование сборника рецептур:****Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов,**детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.* | | | | | | | | | | | | | | |
|  | День: пятница | Сезон: осенне-зимний | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Неделя: вторая | Возрастная категория: с 7 до 10 лет | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | |  | Минеральные вещества (мг) | | |  |
|  | Б | Ж | У | В | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **День N 11 - завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 300 | Яйца вареные | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 0.03 | 0 | 0.1 | 0.2 | 22 | 77 | 5 | 1 |
| 325 | Вареники ленивые | 150 | 21.21 | 16.14 | 20.5 | 312.14 | 0.06 | 0.28 | 0.14 | 0.7 | 133.57 | 214.28 | 22.85 | 0.7 |
| 110 | Хлеб столовый(ржано-пшеничный) | 70 | 4.62 | 0.84 | 23.8 | 126.7 | 0.126 | 0 | 0 | 0 | 24.5 | 110.6 | 32.9 | 2.73 |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 1.5 | 1.3 | 15.9 | 81 | 0.04 | 1.3 | 0.01 | 0 | 127 | 93 | 15 | 0.4 |
|  | **итого** |  | **32.43** | **22.88** | **60.5** | **582.84** | **0.256** | **1.58** | **0.25** | **0.9** | **307.07** | **494.88** | **75.75** | **4.83** |
|  | **День N 11 - обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0.9 | 3.3 | 5.04 | 53.4 | 0.012 | 3.42 | 0 | 1.38 | 19.8 | 22.8 | 11.4 | 0.78 |
| 150 | Суп картофельный с рыбой | 200 | 7.88 | 3.86 | 12.12 | 114.8 | 0.148 | 9.7 | 0.036 | 0.28 | 34.6 | 148.2 | 45.6 | 1.26 |
| 367 | Гуляш из говядины | 100 | 17.16 | 18.3 | 3.5 | 247.5 | 0.05 | 1.08 | 0.03 | 0.58 | 14.16 | 179.16 | 25 | 2.66 |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.55 | 7.845 | 37.08 | 253.05 | 0.207 | 0 | 0.0405 | 0.615 | 14.25 | 202.65 | 135.3 | 4.545 |
| 110 | Хлеб столовый | 50 | 3.3 | 0.6 | 17 | 90.5 | 0.09 | 0 | 0 | 0 | 17.5 | 79 | 23.5 | 1.95 |
| 509 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0.5 | 0.2 | 23.1 | 96 | 0.02 | 4.3 | 0 | 0.2 | 22 | 16 | 14 | 1.1 |
|  | **итого** |  | **38.29** | **34.105** | **97.84** | **855.25** | **0.527** | **18.5** | **0.1065** | **3.055** | **122.31** | **647.81** | **254.8** | **12.295** |
|  | **День N 11 - полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 516 | Ряженка | 200 | 5.8 | 5 | 8 | 100 | 0.08 | 1.4 | 0.04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0.2 |
| 574 | Булочка школьная | 85 | 6.8 | 2.8 | 47.46 | 242.25 | 0.085 | 0 | 0.014 | 1.275 | 12.75 | 51 | 9.9 | 0.7 |
|  | **итого** |  | **12.6** | **7.8** | **55.46** | **342.25** | **0.165** | **1.4** | **0.054** | **1.275** | **252.75** | **231** | **37.9** | **0.9** |
|  | **итого всего** |  | **83.32** | **64.785** | **213.8** | **1780.34** | **0.948** | **21.48** | **0.4105** | **5.23** | **682.13** | **1373.69** | **368.45** | **18.025** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Наименование сборника рецептур:*** *Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов,*  *детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для*  *несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.* | | | | | | | | | | | | | | |
|  | День: суббота | Сезон: осенне-зимний | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Неделя: вторая | Возрастная категория: с 7 до 10 лет | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | |  | Минеральные вещества (мг) | | |  |
|  | Б | Ж | У | В | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **День N 12 - завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Бутерброд с сыром | 45 | 6.7 | 9.5 | 9.9 | 153 | 0.03 | 0.1 | 0.08 | 0.4 | 185 | 132 | 13 | 0.4 |
| 256 | Каша пшенная вязкая | 150 | 6.5 | 8.9 | 28.53 | 220.35 | 0.1 | 1.03 | 0.063 | 0.18 | 107.7 | 163.95 | 37.5 | 1.78 |
| 111 | Батон нарезной | 60 | 4.5 | 1.74 | 30.84 | 157.2 | 0.066 | 0 | 0 | 1.02 | 11.4 | 39 | 7.8 | 0.72 |
| 501 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3.2 | 2.7 | 15.9 | 79 | 0.04 | 1.3 | 0.02 | 0 | 126 | 90 | 14 | 0.1 |
|  | **итого** |  | **20.9** | **22.84** | **85.17** | **609.55** | **0.236** | **2.43** | **0.163** | **1.6** | **430.1** | **424.95** | **72.3** | **3** |
|  | **День N 12 - обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 68 | Салат сельдь с картофелем | 60 | 3.12 | 7.62 | 6.18 | 105.6 | 0.048 | 5.34 | 0.012 | 2.76 | 13.2 | 55.8 | 15.6 | 0.54 |
| 156 | Суп-лапша домашняя | 200/25 | 2.04 | 4.46 | 11.12 | 88.8 | 0.026 | 0.3 | 0.01 | 2 | 7.2 | 23.8 | 3.6 | 0.32 |
| 377 | Картофельная запеканка с мясом | 200 | 23.3 | 23.5 | 18.9 | 380 | 0.21 | 4 | 0.07 | 0.8 | 25 | 291 | 56 | 3.5 |
| 110 | Хлеб столовый | 70 | 4.62 | 0.84 | 23.8 | 126.7 | 0.126 | 0 | 0 | 0 | 24.5 | 110.6 | 32.9 | 2.73 |
| 510 | Компот из апельсинов с яблоками | 200 | 0.5 | 0.2 | 22.2 | 93 | 0.03 | 11.6 | 0 | 0.1 | 19 | 12 | 8 | 0.8 |
|  | **итого** |  | **33.58** | **36.62** | **82.2** | **794.1** | **0.44** | **21.24** | **0.092** | **5.66** | **88.9** | **493.2** | **116.1** | **7.89** |
|  | **День N 12 - полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 517 | Йогурт | 200 | 10 | 6.4 | 17 | 174 | 0.06 | 1.2 | 0.04 | 0 | 238 | 182 | 28 | 0.2 |
| 579 | Коржик молочный | 45 | 3.075 | 5.4 | 29.4 | 179.25 | 0.03 | 0 | 0.045 | 0.45 | 11.25 | 27.75 | 4.5 | 0.375 |
|  | **итого** |  | **13.075** | **11.8** | **46.4** | **353.25** | **0.09** | **1.2** | **0.085** | **0.45** | **249.25** | **209.75** | **32.5** | **0.575** |
|  | **итого всего** |  | **49.855** | **51.12** | **144.5** | **1756.9** | **0.57** | **23.74** | **0.197** | **6.11** | **464.15** | **792.95** | **162.6** | **8.565** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Наименование сборника рецептур:*** *Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов. детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.* | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |
|  |  |