



Утверждаю
Директор КГКОУ ШИ 4

И.В. Жабицкая

2022года

И.В. Жабицкая
05.04.2022

Основное меню КГКОУ ШИ 4

для возрастной категории с 7 до 11 лет проживающие

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2001 г.

Сборник технологических нормативов – «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.» /М.П. Могильный, В.А. Тутельян, Москва, 2011г.

Категория: Сироты 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 1																				
93	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,58	3,72	19,58	126,88	0,06	0,18	0,72	0,56	154,12	0,02	24,54	0,14	207,2	133,06	0,02	0	0,08
398	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,68	2,66	17,88	106,36	0,02	0,12	0,3	0,14	107,9	0,02	12,2	0,02	109,5	65,7	0	0	0,22
703	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0,012	0	0,02	2,4	0,04	0	0	3	3	0	0	0
213	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,032	0,18	0	1	22	0,1	4,8	0	56	76,8	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	70	3,60	1,39	24,67	125,76	0,053	0,014	0	0,578	9,12	0	6,24	0	44,16	31,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	16,02	19,62	62,54	488,1	0,166	0,506	1,02	2,296	295,54	0,18	47,78	0,16	419,86	309,76	0,02	0	0,3
399.1	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый (апельсиновый)	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	0,04	80	0,6	36	0,02	22	0	358	26	0	0	0,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	0,04	80	0,6	36	0,02	22	0	358	26	0	0	0,04
20.1	ОБЕД	Салат из квашеной капусты	100	1,55	4,08	7,68	76,47	0,02	0,03	26,67	0,58	48,4	0,03	14,52	0	262,69	27,16	0	0	0,01
81.a	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	10,12	9,45	17,67	241,42	0,175	0,075	12,075	1,875	54,3	0,3	41,75	0	557,725	141,8	0	0	0,2
256	ОБЕД	Котлеты рыбные любительские	120	12,89	6,46	6,44	130,84	0,12	0,168	4,104	1,176	58,524	0,804	43,788	0,336	411,072	237,372	0,12	0	0,6
348	ОБЕД	Соус томатный	50	0,88	0,96	3,77	28,90	0,02	0,02	3,625	0,27	7,7	0,085	6,63	0	77,395	10,295	0	0	0,05
315	ОБЕД	Рис отварной	150	2,14	4,55	35,75	201,83	0,18	0,045	0	1,155	23,55	0	62,64	0	169,56	177,12	0	0,015	0,045
376	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0,00	17,78	60,14	0	0	0	0,04	9,44	0	2,02	0	0,3	0	0	0	0,2
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	90	0,07	0,00	10,00	38,09	0	0	0	0,018	4,311	0	0,909	0	0,198	0	0	0	0,09
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			990	29,94	25,8	113,58	846,19	0,563	0,356	46,474	5,714	213,125	1,219	182,157	0,336	1518,84	619,847	0,12	0,015	1,195
401.1	ПОЛДНИК	Йогурт сладкий 2,5%	200	8,20	5,00	10,80	104,00	0,06	0,4	1,2	0,2	248	0,06	30	0	304	190	0,02	0	0,04
469	ПОЛДНИК	Булочка домашняя	120	7,04	6,35	45,50	242,70	0,132	0,048	0	0,948	17,7	0	13,056	0	99,936	70,62	0	0	0,048
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			320	15,24	11,35	56,3	346,7	0,192	0,448	1,2	1,148	265,7	0,06	43,056	0	403,936	260,62	0,02	0	0,088
33	УЖИН	Салат из свеклы с чесноком	100	1,42	4,09	8,36	66,87	0,02	0,04	9,5	1,33	35,15	0	20,9	0	273,6	40,91	0,01	0	0,02
276	УЖИН	Жаркое по-домашнему	200	11,10	12,26	13,52	208,68	0,14	0,16	18,08	2,52	17,96	0,02	34,42	0	668,88	166,56	0	0	0,06
392	УЖИН	Чай с вареньем	200	0,26	0,00	9,82	43,72	0	0	0,1	0,82	12,06	0	5,98	0	24,8	8,24	0	0	0,26
701.1	УЖИН	Хлеб пшеничный	90	4,53	0,70	33,81	164,50	0,112	0,042	0	1,4	16,1	0	23,1	0	93,1	60,9	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			590	17,31	17,05	65,51	483,77	0,272	0,242	27,68	6,07	81,27	0,02	84,4	0	1060,38	276,61	0,01	0	0,34
368	УЖИН 2	Фрукты (яблоки свежие)	280	1,04	1,04	25,48	122,20	0,078	0,052	26	5,72	41,6	0	23,4	0	722,8	28,6	0	0	0,026
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	1,04	1,04	25,48	122,2	0,078	0,052	26	5,72	41,6	0	23,4	0	722,8	28,6	0	0	0,026
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2900	80,95	75,06	349,81	2406,96	1,351	1,644	182,374	21,548	933,235	1,499	402,793	0,496	4483,816	1521,437	0,17	0,015	1,989

Категория: Сироты 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 2																				
185.4	ЗАВТРАК	Каша жидкая манная	210	7,10	5,35	28,41	190,74	0,105	0,21	1,638	0,462	160,839	0,021	23,436	0,063	225,015	140,595	0,021	0	0,021
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,20	2,16	17,20	103,56	0,02	0,16	0,74	0,64	153,84	0,02	27,44	0,06	212,28	124,54	0,02	0	0,12
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0	0,06	0,14	0,2	176	0,052	7	0	17,6	100	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	70	3,60	1,39	24,67	125,76	0,053	0,014	0	0,576	9,12	0	6,24	0	44,16	31,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	19,54	14,8	70,28	492,06	0,178	0,444	2,518	1,878	499,799	0,093	64,116	0,123	499,055	396,335	0,041	0	0,141
399.4	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый (персиковый)	200	0,54	0,90	29,70	122,40	0,036	0,072	10,8	0,36	9	0,09	21,6	0	273,6	27	0	0	0,036
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	0,54	0,9	29,7	122,4	0,036	0,072	10,8	0,36	9	0,09	21,6	0	273,6	27	0	0	0,036
25	ОБЕД	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	2,18	5,26	11,22	97,24	0,1	0,07	16,35	0,87	27,73	0,35	25,24	0	335,36	59,47	0	0	0,02
80	ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	9,32	9,90	20,43	224,52	0,125	0,075	16,5	1	24,975	0,2	28,2	0	480,7	87,15	0	0	0,2
280	ОБЕД	Суфле мясное из говядины	120	11,88	13,92	6,32	214,54	0,084	0,216	3,72	2,436	30,24	0,168	24,3	0,432	329,592	169,296	0,012	0,012	0,084
336	ОБЕД	Калуста тушеная	150	3,09	4,56	14,15	112,65	0,045	0,06	25,74	1,215	83,175	0	30,975	0	506,46	60,21	0	0	0
398	ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78	0,02	0,06	100	0,64	21,34	0	3,44	0	10,34	3,44	0	0	0
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	90	0,07	0,00	10,00	38,09	0	0	0	0,018	4,311	0	0,909	0	0,198	0	0	0	0,09
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			940	29,59	34,22	97,35	845,32	0,422	0,499	162,31	6,779	198,671	0,718	122,864	0,432	1702,55	405,666	0,012	0,012	0,394
401.3	ПОЛДНИК	Варенец 2,5%	200	5,80	5,00	8,20	106,00	0,06	0,26	1,6	0,2	236	0,04	32	0,1	288	192	0,02	0	0,04
368г	ПОЛДНИК	Фрукты (бананы свежие)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10	0,6	8	0,02	42	0	348	28	0	0	0
703	ПОЛДНИК	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	163,14	0,032	0,032	0	0,4	8	0	5,2	0	36	27,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			340	10,3	10,22	59,16	365,14	0,132	0,342	11,6	1,2	252	0,06	79,2	0,1	672	247,6	0,02	0	0,04
14.в	УЖИН	Нарезка из свежих помидоров с перцем, сладким	100	1,08	0,19	5,47	27,33	0,15	0,17	132,4	1,91	18,4	0,27	17,9	0	290,3	26,72	0	0	0,01
275	УЖИН	Сосиски отварные	80	5,50	11,95	0,20	130,00	0,1	0,08	0	0,9	17,5	0	10	0	110	79,5	0	0	0
321	УЖИН	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,135	0,105	18,165	1,005	36,975	0,03	27,75	0	648,45	86,595	0	0	0
393	УЖИН	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	5,24	23,28	0	0,02	2,94	0,88	14,8	0	6,78	0	36,52	9,8	0	0	0,26
701.1	УЖИН	Хлеб пшеничный	90	4,53	0,70	33,81	164,50	0,112	0,042	0	1,4	16,1	0	23,1	0	93,1	60,9	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	14,43	17,64	65,17	482,36	0,497	0,417	153,505	6,095	103,775	0,3	85,53	0	1178,37	263,515	0	0	0,27
368а,1	УЖИН 2	Фрукты (груши свежие)	270	1,04	0,78	26,78	122,20	0,052	0,078	13	5,98	49,4	0	31,2	0	403	41,6	0	0	0,026
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			270	1,04	0,78	26,78	122,2	0,052	0,078	13	5,98	49,4	0	31,2	0	403	41,6	0	0	0,026
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2870	75,44	78,56	348,44	2429,48	1,317	1,852	353,733	22,292	1112,645	1,261	404,61	0,655	4728,575	1381,716	0,073	0,012	0,907

Категория: Сироты 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 3																				
413	ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	200	2,26	2,67	22,45	127,86	0,14	0,056	0,098	1,106	40,936	0	42,014	0,014	124,572	114,226	0	0	0,098
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком сгущенным	200	3,38	2,90	11,92	88,72	0,02	0,1	0,2	1,8	80,64	0	42,8	0	193,72	96,2	0	0	0,22
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0	0,06	0,14	0,2	176	0,052	7	0	17,6	100	0	0	0
703	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0,012	0	0,02	2,4	0,04	0	0	3	3	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	70	3,60	1,39	24,67	125,76	0,053	0,014	0	0,576	9,12	0	6,24	0	44,16	31,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	13,96	20,11	59,17	480,44	0,214	0,242	0,438	3,702	309,096	0,092	98,054	0,014	383,052	344,626	0	0	0,318
399.5	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,10	0,00	27,94	116,12	0,044	0,088	8,8	0,44	44	0	22	0	539	39,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	1,1	0	27,94	116,12	0,044	0,088	8,8	0,44	44	0	22	0	539	39,6	0	0	0
13	ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,76	5,09	5,38	67,30	0,03	0,04	9,5	0,57	21,85	0	13,3	0	133,95	40,02	0	0	0
76	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	9,20	11,17	17,92	218,60	0,125	0,125	16,75	2,125	29,35	0,2	37,075	0	623,05	151,65	0	0	0,25
249	ОБЕД	Рыба, запеченная в омлете	120	17,88	7,91	9,90	186,91	0,12	0,276	3,36	1,416	71,736	0,096	34,632	0,66	374,04	325,548	0,06	0,012	0,048
318	ОБЕД	Картофель отварной	150	2,86	3,32	26,01	142,35	0,15	0,09	21	1,155	14,64	0,015	29,325	0	725,535	79,725	0	0	0
378	ОБЕД	Кисель фруктовый	200	0,10	0,04	26,14	105,20	0	0	1,84	0,16	10,76	0	2,4	0	21,64	6,4	0	0	0
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	90	0,07	0,00	10,00	38,09	0	0	0	0,018	4,311	0	0,909	0	0,198	0	0	0	0,09
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			940	33,24	27,83	109,84	828,95	0,473	0,549	52,45	6,044	159,547	0,311	127,541	0,66	1918,313	629,443	0,06	0,012	0,388
400	ПОЛДНИК	Молоко 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	0,26	1,2	0,2	242	0,04	28	0,1	292	182	0,02	0	0,04
454	ПОЛДНИК	Пирожки печеные с повидлом	110	6,64	2,75	43,63	224,81	0,11	0,044	0	0,847	16,775	0,055	11,385	0	83,996	61,413	0	0	0,044
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			310	12,64	9,15	53,03	344,81	0,15	0,304	1,2	1,047	258,775	0,095	39,385	0,1	375,996	243,413	0,02	0	0,084
34	УЖИН	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	4,18	8,20	77,10	0,04	0,04	9,8	1,31	27,93	0	18,57	0	227,54	41,96	0	0	0
282	УЖИН	Биточки из говядины	100	6,27	10,71	0,66	145,16	0,04	0,11	0,08	1,74	22,24	0	15,95	0,01	227,9	132,23	0,01	0	0,04
414	УЖИН	Каша гречневая	150	2,45	2,90	15,59	84,08	0,117	0,052	0	1,833	10,023	0	55,614	0	103,74	81,354	0	0	0,104
392	УЖИН	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	5,02	20,86	0	0	0,1	0,84	12,2	0	5,98	0	24,96	8,24	0	0	0,26
701.1	УЖИН	Хлеб пшеничный	90	4,53	0,70	33,81	164,50	0,112	0,042	0	1,4	16,1	0	23,1	0	93,1	60,9	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	15,12	18,49	63,28	491,7	0,309	0,244	9,98	7,123	88,493	0	119,214	0,01	677,24	324,684	0,01	0	0,404
368д	УЖИН 2	Фрукты (мандарины свежие)	290	2,40	0,60	22,50	115,09	0,18	0,09	114	0,3	105	0,03	33	0	465	51	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			290	2,4	0,6	22,5	115,09	0,18	0,09	114	0,3	105	0,03	33	0	465	51	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2880	78,46	76,18	335,76	2377,11	1,37	1,517	186,868	18,656	964,911	0,528	439,194	0,784	4358,601	1632,766	0,09	0,012	1,184

Категория: Сироты 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 4																				
94	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	210	4,06	3,33	22,68	139,02	0,063	0,21	0,945	0,252	166,761	0,042	24,213	0	227,913	144,333	0	0	0
395	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	0,04	0,16	1,3	0,14	125,78	0,02	14	0	146,34	90	0	0	0
703	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,10	0,001	0,012	0	0,02	2,4	0,04	0	0	3	3	0	0	0
213	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,00	4,60	0,28	62,00	0,032	0,18	0	1	22	0,1	4,8	0	56	76,8	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	70	3,60	1,39	24,67	124,76	0,053	0,014	0	0,576	9,12	0	6,24	0	44,16	31,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	15,9	19,25	63,72	492	0,189	0,576	2,245	1,988	326,061	0,202	49,253	0	477,413	345,333	0	0	0
399.1	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый (апельсиновый)	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	0,04	80	0,6	36	0,02	22	0	358	26	0	0	0,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	0,04	80	0,6	36	0,02	22	0	358	26	0	0	0,04
14	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	0,77	4,19	12,01	67,18	0,12	0,13	34,82	1,85	21,9	0,14	17,79	0	251,15	32,9	0	0	0,02
57	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	7,60	7,58	19,85	176,32	0,075	0,1	22,5	2,1	51,8	0,35	37,1	0	507,65	113,875	0	0	0,25
291	ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом	240	19,20	14,31	39,97	420,82	0,312	0,288	46,104	4,248	38,544	0	70,512	0	1544,136	283,896	0,024	0	0,12
376	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0,00	15,78	60,14	0	0	0	0,04	9,44	0	2,02	0	0,3	0	0	0	0,2
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	90	0,07	0,00	10,00	38,09	0	0	0	0,018	4,311	0	0,909	0	0,198	0	0	0	0,09
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			910	30,13	26,38	112,1	853,06	0,555	0,536	103,424	8,856	132,895	0,49	138,231	0	2343,334	456,771	0,024	0	0,68
401.4	ПОЛДНИК	Биокефир 2,5%	200	6,00	2,00	8,00	78,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
231	ПОЛДНИК	Сырники из творога	120	10,04	13,20	15,68	280,80	0,084	0,324	0,3	0,924	186,96	0,072	31,2	0	162,12	273,72	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			320	16,04	15,2	23,68	358,8	0,084	0,324	0,3	0,924	186,96	0,072	31,2	0	162,12	273,72	0	0	0
13.а	УЖИН	Нарезка из свежих огурцов и сладкого перца	100	1,00	0,10	5,70	20,00	0,05	0,06	105	0,55	15,5	0,13	10,5	0	152	29	0	0	0,01
440	УЖИН	Пельмени мясные отварные	200	9,14	14,98	29,52	261,31	0,14	0,168	0,532	2,548	27,846	0,014	31,612	0,07	264,376	163,87	0	0	0,07
392	УЖИН	Чай с вареньем	200	0,26	0,00	9,82	43,72	0	0	0,1	0,82	12,06	0	5,98	0	24,8	8,24	0	0	0,26
701.1	УЖИН	Хлеб пшеничный	90	4,53	0,70	33,81	164,50	0,112	0,042	0	1,4	16,1	0	23,1	0	93,1	60,9	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			590	14,93	15,78	78,85	489,53	0,302	0,27	105,632	5,318	71,506	0,144	71,192	0,07	534,276	262,01	0	0	0,34
371	УЖИН 2	Фрукты (апельсины свежие)	210	1,72	0,38	25,94	121,88	0,064	0,063	114,555	0,609	65,226	0,021	24,822	0	376,404	43,911	0	0	0,042
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			210	1,72	0,38	25,94	121,88	0,084	0,063	114,555	0,609	65,226	0,021	24,822	0	376,404	43,911	0	0	0,042
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2760	80,12	77,19	330,69	2435,26	1,294	1,809	406,156	18,295	818,648	0,949	336,698	0,07	4251,547	1407,745	0,024	0	1,102

Категория: Сироты 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 5																				
237	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	230	9,58	9,00	9,90	189,40	0,06	0,34	0,5	0,6	170,84	0,1	24,82	0,14	127,6	238,62	0	0	0
396	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,48	2,66	17,88	106,36	0,02	0,12	0,3	0,14	107,9	0,02	12,2	0,02	109,5	65,7	0	0	0,22
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0	0,06	0,14	0,2	176	0,052	7	0	17,6	100	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	70	3,60	1,39	24,67	124,76	0,053	0,014	0	0,576	9,12	0	6,24	0	44,16	31,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	20,3	18,95	52,45	492,52	0,133	0,534	0,94	1,516	463,86	0,172	50,26	0,16	298,86	435,52	0	0	0,22
399.4	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый (персиковый)	200	0,54	0,90	29,70	122,40	0,036	0,072	10,8	0,36	9	0,09	21,6	0	273,6	27	0	0	0,036
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	0,54	0,9	29,7	122,4	0,036	0,072	10,8	0,36	9	0,09	21,6	0	273,6	27	0	0	0,036
45	ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,16	4,15	9,81	79,25	0,05	0,05	12,25	0,74	29,85	0,35	19,15	0	267,85	35,85	0	0	0,02
80	ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	7,09	8,90	18,43	224,52	0,125	0,075	16,5	1	24,975	0,2	28,2	0	480,7	87,15	0	0	0,2
272	ОБЕД	Печень говяжья по-строгановски	120	9,71	11,54	9,42	184,57	0,348	2,484	37,164	7,788	27,696	9,396	20,46	1,344	311,124	352,68	0,012	0,048	0,268
204	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	3,76	3,83	31,14	155,10	0,09	0,03	0	1,215	7,485	0	22,68	0	53,265	47,505	0	0	0
398	ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78	0,02	0,06	100	0,84	21,34	0	3,44	0	10,34	3,44	0	0	0
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	90	0,07	0,00	10,00	38,09	0	0	0	0,018	4,311	0	0,909	0	0,198	0	0	0	0,09
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			940	24,84	29	114,03	839,81	0,681	2,717	165,914	12,001	122,557	9,946	104,739	1,344	1163,377	552,725	0,012	0,048	0,588
401	ПОЛДНИК	Кефир 3,2%	200	6,00	2,00	8,00	80,00	0,08	0,34	1,4	0,2	240	0	28	0	292	180	0,02	0	0,04
467	ПОЛДНИК	Булочка ванильная	120	7,49	6,90	34,00	251,80	0,12	0,036	0	0,888	18,66	0,036	11,94	0	88,176	62,832	0	0	0,048
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			320	13,49	8,9	42	331,8	0,2	0,376	1,4	1,088	258,66	0,036	39,94	0	380,176	242,832	0,02	0	0,088
33	УЖИН	Салат из свеклы с чесноком	100	1,42	3,09	8,36	66,87	0,02	0,04	9,5	1,33	35,15	0	20,9	0	273,6	40,91	0,01	0	0,02
246	УЖИН	Рыба, припущенная в молоке	120	9,09	5,48	1,60	85,64	0,072	0,108	3,48	0,48	44,544	0,012	21,732	0	244,32	186,816	0,036	0	0,024
321.а	УЖИН	Пюре картофельное	165	1,27	9,28	22,49	150,98	0,149	0,116	19,981	1,106	40,672	0,033	30,525	0	713,295	95,254	0	0	0
393	УЖИН	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	5,24	23,28	0	0,02	2,94	0,88	14,8	0	6,78	0	36,52	9,8	0	0	0,26
701.1	УЖИН	Хлеб пшеничный	90	4,53	0,70	33,81	164,50	0,112	0,042	0	1,4	16,1	0	23,1	0	93,1	60,9	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			675	16,57	18,55	71,5	491,27	0,353	0,326	35,901	5,196	151,266	0,045	103,037	0	1360,835	393,68	0,046	0	0,304
368а	УЖИН 2	Фрукты (груши свежие)	270	1,04	0,78	26,78	122,20	0,052	0,078	13	5,98	49,4	0	31,2	0	403	41,8	0	0	0,026
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			270	1,04	0,78	26,78	122,2	0,052	0,078	13	5,98	49,4	0	31,2	0	403	41,8	0	0	0,026
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2925	76,78	77,08	336,46	2400	1,455	4,103	227,955	26,141	1054,743	10,289	350,776	1,504	3879,848	1693,357	0,078	0,048	1,272

Категория: Сироты 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 6																				
185.11	ЗАВТРАК	Каша жидкая пшениая	200	4,14	1,32	23,94	124,26	0,16	0,02	0	0,98	18,92	0	31,62	0	76	84,24	0	0	0,18
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,20	2,16	17,20	103,56	0,02	0,16	0,74	0,64	153,84	0,02	27,44	0,06	212,28	124,54	0,02	0	0,12
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0	0,06	0,14	0,2	176	0,052	7	0	17,6	100	0	0	0
703	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0,012	0	0,02	2,4	0,04	0	0	3	3	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	70	3,60	1,39	24,67	125,76	0,053	0,014	0	0,576	9,12	0	6,24	0	44,16	31,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	16,66	18,02	65,94	491,68	0,234	0,266	0,88	2,416	360,28	0,112	72,3	0,06	353,04	342,98	0,02	0	0,3
399.5	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,10	0,00	27,94	116,12	0,044	0,088	8,8	0,44	44	0	22	0	539	39,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	1,1	0	27,94	116,12	0,044	0,088	8,8	0,44	44	0	22	0	539	39,6	0	0	0
25	ОБЕД	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	2,18	5,26	10,22	97,24	0,1	0,07	16,35	0,87	27,73	0,35	25,24	0	335,36	59,47	0	0	0,02
77	ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	250	6,32	6,18	20,30	162,55	0,15	0,125	24,45	1,775	31,675	0,275	38,975	0	752,925	118,225	0	0	0,225
132	ОБЕД	Капуста тушеная с мясом	240	23,26	25,51	11,23	385,63	0,144	0,264	78,864	4,704	95,328	0,024	60,168	0	996,912	300,696	0,024	0	0,096
378	ОБЕД	Кисель фруктовый	200	0,10	0,04	26,14	105,20	0	0	1,84	0,16	10,76	0	2,4	0	21,64	6,4	0	0	0
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	90	0,07	0,00	10,00	38,09	0	0	0	0,018	4,311	0	0,809	0	0,198	0	0	0	0,09
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			910	34,3	37,29	92,38	859,21	0,442	0,477	121,504	8,127	176,704	0,649	137,592	0	2146,935	510,891	0,024	0	0,431
401.2	ПОЛДНИК	Ряженка 2,5%	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,26	0,6	0,2	248	0,04	28	0	292	184	0	0	0
705	ПОЛДНИК	Вафли	40	1,28	1,12	32,44	136,84	0,016	0,016	0,24	0,24	4	0,032	0,8	0,08	13,2	13,2	0,004	0	0,008
368г	ПОЛДНИК	Фрукты (бананы свежие)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10	0,6	8	0,02	42	0	348	28	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			340	8,58	6,62	61,84	340,84	0,096	0,326	10,84	1,04	260	0,092	70,8	0,08	653,2	225,2	0,004	0	0,008
19	УЖИН	Салат из соленых огурцов	100	0,73	1,59	1,60	25,48	0,02	0,02	4,55	0,54	20,78	0	12,6	0	127,24	21,97	0	0	0
287	УЖИН	Тефтели мясные	100	6,82	7,83	8,62	132,50	0,04	0,07	0,38	0,62	21,69	0,03	15,06	0	136,75	76,19	0	0	0
322	УЖИН	Пюре картофельное с морковью	150	2,85	4,62	18,02	125,10	0,225	0,255	198,6	2,865	27,6	0,405	26,85	0	435,45	40,08	0	0	0,015
394	УЖИН	Чай с молоком	200	2,00	0,90	6,92	44,06	0,02	0,08	0,46	0,9	80,96	0	13,66	0,02	112,52	62,24	0	0	0,2
701.1	УЖИН	Хлеб пшеничный	90	4,53	0,70	33,81	164,50	0,112	0,042	0	1,4	16,1	0	23,1	0	93,1	60,9	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	16,93	15,64	68,97	491,62	0,417	0,467	203,99	6,325	167,13	0,435	91,27	0,02	907,06	261,38	0	0	0,215
368	УЖИН 2	Фрукты (яблоки свежие)	280	1,04	1,04	25,48	122,20	0,078	0,052	26	5,72	41,6	0	23,4	0	722,8	28,6	0	0	0,026
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	1,04	1,04	25,48	122,2	0,078	0,052	26	5,72	41,6	0	23,4	0	722,8	28,6	0	0	0,026
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2870	78,61	78,61	342,55	2421,67	1,311	1,676	372,014	24,068	1049,714	1,288	417,362	0,16	5322,035	1408,651	0,048	0	0,98

Категория: Сироты 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 7																				
9	ЗАВТРАК	Колбаса отварная	110	5,12	8,88	0,80	103,00	0,088	0,06	0	0,68	11,6	0,004	8,8	0	97,2	71,2	0	0	0
215	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	120	7,82	9,18	7,04	169,98	0,066	0,385	0,176	1,991	80,223	0,209	13,486	1,705	152,163	176,176	0,022	0,022	0,044
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком сгущенным	200	3,38	2,90	11,92	88,72	0,02	0,1	0,2	1,8	80,64	0	42,8	0	193,72	96,2	0	0	0,22
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	70	3,60	1,39	24,67	125,76	0,053	0,014	0	0,576	9,12	0	6,24	0	44,16	31,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	19,92	22,33	44,23	487,46	0,227	0,559	0,376	5,047	181,583	0,213	71,326	1,705	487,243	374,776	0,022	0,022	0,264
399.7	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,54	0,36	29,34	122,99	0,036	0,018	3,6	0,72	36	0	16,2	0	270	21,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	0,54	0,36	29,34	122,99	0,036	0,018	3,6	0,72	36	0	16,2	0	270	21,6	0	0	0
14.а	ОБЕД	Нарезка из свежих помидоров с перцем сладким	100	1,08	0,19	5,47	27,33	0,15	0,17	132,4	1,91	18,4	0,27	17,9	0	290,3	26,72	0	0	0,01
85	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	13,05	10,92	16,38	256,30	0,125	0,15	10,9	2,75	31,825	0,25	36,65	0,025	558,45	189,525	0	0	0,25
247	ОБЕД	Рыба, тушенная с овощами	120	15,43	11,50	7,96	230,24	0,108	0,132	7,236	0,888	48,444	0,684	40,188	0	384,672	249,108	0,048	0	0,072
318	ОБЕД	Картофель отварной	150	2,86	4,32	28,01	142,35	0,15	0,09	21	1,155	14,64	0,015	29,325	0	725,535	79,725	0	0	0
376	ОБЕД	Компот из изюма	200	0,92	0,20	25,12	88,30	0,06	0,02	0	0,96	34,76	0	15,48	0	275,24	41,28	0	0	0,2
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	90	0,07	0,00	10,00	38,09	0	0	0	0,018	4,311	0	0,909	0	0,198	0	0	0	0,09
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			940	35,78	27,43	105,43	853,11	0,641	0,58	171,536	8,281	159,28	1,219	150,352	0,025	2274,295	612,458	0,048	0	0,622
400	ПОЛДНИК	Молоко 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	0,26	1,2	0,2	242	0,04	28	0,1	292	182	0,02	0	0,04
704	ПОЛДНИК	Конфеты	35	1,82	10,25	19,42	190,37	0,01	0,025	0	0,77	13,3	0	14,35	0	171,85	57,05	0	0	0
368д.2	ПОЛДНИК	Фрукты (мандарины свежие)	90	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38	0,1	36	0,01	11	0	155	17	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			325	8,62	16,85	36,32	348,37	0,11	0,315	39,2	1,07	290,3	0,05	53,35	0,1	618,85	256,05	0,02	0	0,04
52	УЖИН	Икра баклажанная	100	1,50	4,56	12,16	71,70	0,03	0,04	2,95	0,66	20,29	0	14,45	0	291,42	44,89	0	0	0
342	УЖИН	Рагу овощное с говядиной	210	6,25	9,74	25,90	235,14	0,21	0,189	44,394	2,541	57,057	0,84	58,805	0	835,842	167,055	0	0	0,105
392	УЖИН	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	5,02	20,86	0	0	0,1	0,84	12,2	0	5,98	0	24,96	8,24	0	0	0,26
701.1	УЖИН	Хлеб пшеничный	90	4,53	0,70	33,81	164,50	0,112	0,042	0	1,4	16,1	0	23,1	0	93,1	60,9	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	12,48	15	76,89	492,2	0,352	0,271	47,444	5,441	105,647	0,84	100,335	0	1245,322	281,085	0	0	0,365
371	УЖИН 2	Фрукты (апельсины свежие)	210	1,72	0,38	25,94	121,88	0,084	0,063	114,555	0,609	65,226	0,021	24,822	0	376,404	43,911	0	0	0,042
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			210	1,72	0,38	25,94	121,88	0,084	0,063	114,555	0,609	65,226	0,021	24,822	0	376,404	43,911	0	0	0,042
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2775	79,06	82,35	318,15	2426,01	1,45	1,806	376,711	21,168	838,036	2,343	416,385	1,83	5272,114	1589,88	0,09	0,022	1,333

Категория: Сироты 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 8																				
94	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	210	4,06	4,33	23,68	139,02	0,063	0,21	0,945	0,252	166,761	0,042	24,213	0	227,913	144,333	0	0	0
395	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	0,04	0,16	1,3	0,14	125,78	0,02	14	0	146,34	90	0	0	0
703	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,10	0,001	0,012	0	0,02	2,4	0,04	0	0	3	3	0	0	0
213	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,00	0,032	0,18	0	1	22	0,1	4,8	0	56	76,8	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	70	3,60	1,39	24,67	124,76	0,053	0,014	0	0,576	9,12	0	6,24	0	44,16	31,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	15,98	20,25	64,72	492,00	0,189	0,576	2,245	1,988	326,061	0,202	49,253	0	477,413	345,333	0	0	0
399.1	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый (апельсиновый)	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	0,04	80	0,6	36	0,02	22	0	358	26	0	0	0,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	0,04	80	0,6	36	0,02	22	0	358	26	0	0	0,04
20.1	ОБЕД	Салат из квашеной капусты	100	1,15	4,08	13,68	76,47	0,02	0,03	26,67	0,58	48,4	0,03	14,52	0	262,69	27,16	0	0	0,01
82	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,60	11,05	21,15	280,52	0,15	0,175	16,95	2,8	34,15	0,275	41,4	0	691,675	186,975	0	0	0,25
255	ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные запеченные	120	13,68	5,64	17,51	156,00	0,108	0,12	0,516	0,888	64,056	0,036	36	0	360,6	220,2	0	0	0
321	ОБЕД	Гюле картофельное	150	2,06	3,80	24,45	137,25	0,135	0,105	18,165	1,005	36,975	0,03	27,75	0	648,45	86,595	0	0	0
376	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0,00	15,78	60,14	0	0	0	0,04	9,44	0	2,02	0	0,3	0	0	0	0,2
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	90	0,07	0,00	10,00	38,09	0	0	0	0,018	4,311	0	0,909	0	0,198	0	0	0	0,09
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			940	30,03	24,87	117,06	798,97	0,461	0,448	62,301	5,931	204,232	0,371	132,499	0	2003,813	547,03	0	0	0,55
401.1	ПОЛДНИК	Йогурт сладкий 2,5%	200	8,20	5,00	10,80	104,00	0,06	0,4	1,2	0,2	248	0,06	30	0	304	190	0,02	0	0,04
469	ПОЛДНИК	Булочка домашняя	120	7,04	6,35	41,50	242,70	0,132	0,048	0	0,948	17,7	0	13,056	0	99,936	70,62	0	0	0,048
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			320	15,24	11,35	52,3	346,7	0,192	0,448	1,2	1,148	265,7	0,06	43,056	0	403,936	260,62	0,02	0	0,088
33	УЖИН	Салат из свеклы с чесноком	100	1,42	3,09	8,36	66,87	0,02	0,04	9,5	1,33	35,15	0	20,9	0	273,6	40,91	0,01	0	0,02
282	УЖИН	Биточки из говядины	100	12,27	10,41	0,66	145,16	0,04	0,11	0,08	1,74	22,24	0	15,95	0,01	227,9	132,23	0,01	0	0,04
101	УЖИН	Гюле из гороха	150	5,52	0,39	11,55	71,76	0,21	0,045	0	1,68	27,435	0	22,47	0	175,44	54,24	0	0	0,135
392	УЖИН	Чай с вареньем	200	0,26	0,00	9,82	43,72	0	0	0,1	0,82	12,06	0	5,98	0	24,8	8,24	0	0	0,26
701.1	УЖИН	Хлеб пшеничный	90	5,53	0,70	33,81	164,50	0,112	0,042	0	1,4	16,1	0	23,1	0	93,1	60,9	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	25	14,59	64,2	492,01	0,382	0,237	9,68	6,97	112,985	0	88,4	0,01	794,84	296,52	0,02	0	0,455
368a	УЖИН 2	Фрукты (груши свежие)	260	1,04	0,78	26,78	122,20	0,052	0,078	13	5,98	49,4	0	31,2	0	403	41,6	0	0	0,026
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			260	1,04	0,78	26,78	122,2	0,052	0,078	13	5,98	49,4	0	31,2	0	403	41,6	0	0	0,026
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2890	80,15	77,44	351,46	2371,88	1,356	1,827	168,426	22,617	994,378	0,653	366,408	0,01	4441,002	1517,103	0,04	0	1,159

Категория: Сироты 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 9																				
235	ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	230	11,20	8,16	19,74	186,80	0,06	0,32	0,5	0,64	186,36	0,1	24,46	0,14	138,02	231,4	0	0	0
396	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,38	2,36	17,88	106,36	0,02	0,12	0,3	0,14	107,9	0,02	12,2	0,02	109,5	65,7	0	0	0,22
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	4,24	5,90	0,00	72,00	0	0,06	0,14	0,2	176	0,052	7	0	17,6	100	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	70	3,60	1,39	24,67	125,76	0,053	0,014	0	0,576	9,12	0	6,24	0	44,16	31,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	21,42	17,81	62,29	490,92	0,133	0,514	0,94	1,556	459,38	0,172	49,9	0,16	309,28	428,3	0	0	0,22
399.4	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый (персиковый)	200	0,54	0,90	29,70	122,40	0,036	0,072	10,8	0,36	9	0,09	21,6	0	273,6	27	0	0	0,036
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	0,54	0,9	29,7	122,4	0,036	0,072	10,8	0,36	9	0,09	21,6	0	273,6	27	0	0	0,036
25	ОБЕД	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	2,08	3,26	19,22	97,24	0,1	0,07	16,35	0,87	27,73	0,35	25,24	0	335,36	59,47	0	0	0,02
82.а	ОБЕД	Суп с макаронными изделиями без картофеля	250	8,10	9,75	16,92	202,78	0,075	0,125	1,95	2,125	26,65	0,25	24,15	0	265,675	143,475	0	0	0,225
301	ОБЕД	Птица отварная	120	9,47	12,36	0,00	228,48	0,072	0,144	1,728	1,536	15,36	0,072	17,28	0	186,24	158,4	0	0	0,12
336	ОБЕД	Капуста тушеная	150	2,09	3,86	23,15	112,65	0,045	0,06	25,74	1,215	83,175	0	30,975	0	506,46	60,21	0	0	0
398	ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78	0,02	0,06	100	0,64	21,34	0	3,44	0	10,34	3,44	0	0	0
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	90	0,07	0,00	10,00	38,09	0	0	0	0,018	4,311	0	0,909	0	0,198	0	0	0	0,09
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			940	24,86	29,81	104,52	837,52	0,36	0,477	145,768	7,004	185,466	0,672	111,894	0	1344,173	451,095	0	0	0,455
401.3	ПОЛДНИК	Варенец 2,5%	200	5,80	5,00	8,20	106,00	0,06	0,26	1,6	0,2	236	0,04	32	0,1	288	192	0,02	0	0,04
703	ПОЛДНИК	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	163,14	0,032	0,032	0	0,4	8	0	5,2	0	36	27,6	0	0	0
368г	ПОЛДНИК	Фрукты (бананы свежие)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10	0,6	8	0,02	42	0	348	28	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			340	10,3	10,22	59,16	365,14	0,132	0,342	11,6	1,2	252	0,06	79,2	0,1	672	247,6	0,02	0	0,04
45	УЖИН	Винегрет овощной	100	1,02	9,15	9,81	79,25	0,05	0,05	12,25	0,74	29,85	0,35	19,15	0	267,85	35,85	0	0	0,02
250	УЖИН	Рыба, запеченная с картофелем	200	16,18	6,34	16,42	220,26	0,22	0,22	23,6	1,52	54,18	0,02	53	0	904	334	0,06	0	0,06
393	УЖИН	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	5,24	23,28	0	0,02	2,94	0,88	14,8	0	6,78	0	36,52	9,8	0	0	0,26
701.1	УЖИН	Хлеб пшеничный	90	4,53	0,70	33,81	164,50	0,112	0,042	0	1,4	16,1	0	23,1	0	93,1	60,9	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			580	21,99	16,19	65,28	487,29	0,382	0,332	38,79	4,54	114,93	0,37	102,03	0	1301,47	440,55	0,06	0	0,34
368	УЖИН 2	Фрукты (яблоки свежие)	280	1,04	1,04	25,48	122,20	0,078	0,052	26	5,72	41,6	0	23,4	0	722,8	28,6	0	0	0,028
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	1,04	1,04	25,48	122,2	0,078	0,052	26	5,72	41,6	0	23,4	0	722,8	28,6	0	0	0,028
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2870	80,15	75,97	346,43	2425,47	1,121	1,789	233,898	20,38	1062,376	1,364	388,024	0,26	4623,323	1623,145	0,08	0	1,117

Категория: Сироты 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 10																				
185.11	ЗАВТРАК	Каша жидкая пшеница	200	2,04	6,32	23,94	124,26	0,16	0,02	0	0,98	18,92	0	31,62	0	76	84,24	0	0	0,18
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,20	2,16	17,20	103,56	0,02	0,16	0,74	0,64	153,84	0,02	27,44	0,06	212,28	124,54	0,02	0	0,12
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0	0,06	0,14	0,2	176	0,052	7	0	17,6	100	0	0	0
703	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0,012	0	0,02	2,4	0,04	0	0	3	3	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	70	3,60	1,39	24,67	125,76	0,053	0,014	0	0,576	9,12	0	6,24	0	44,16	31,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	14,56	23,02	65,94	491,68	0,234	0,266	0,88	2,416	360,28	0,112	72,3	0,06	353,04	342,98	0,02	0	0,3
399.5	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,10	0,00	27,94	116,12	0,044	0,088	8,8	0,44	44	0	22	0	539	39,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	1,1	0	27,94	116,12	0,044	0,088	8,8	0,44	44	0	22	0	539	39,6	0	0	0
14	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	0,57	6,19	5,01	87,18	0,12	0,13	34,82	1,85	21,9	0,14	17,79	0	251,15	32,9	0	0	0,02
81	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	8,68	12,08	19,67	223,90	0,175	0,075	12,075	1,875	54,3	0,3	41,75	0	557,725	141,8	0	0	0,2
304	ОБЕД	Плов из говядины	240	21,10	6,26	35,16	323,02	0,192	0,048	1,776	1,296	28,92	0,288	68,064	0	212,76	186,528	0	0	0,048
378	ОБЕД	Кисель фруктовый	200	0,10	0,04	26,14	105,20	0	0	1,84	0,16	10,76	0	2,4	0	21,64	6,4	0	0	0
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	90	0,07	0,00	10,00	38,09	0	0	0	0,018	4,311	0	0,909	0	0,198	0	0	0	0,09
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			910	32,89	24,87	110,47	847,89	0,535	0,271	50,511	5,799	127,091	0,728	140,813	0	1083,373	393,728	0	0	0,358
400	ПОЛДНИК	Молоко 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	0,26	1,2	0,2	242	0,04	28	0,1	292	182	0,02	0	0,04
454	ПОЛДНИК	Пирожки печеные с повидлом	110	4,64	2,75	43,63	224,81	0,11	0,044	0	0,847	16,775	0,055	11,385	0	83,996	61,413	0	0	0,044
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			310	10,64	9,15	53,03	344,81	0,15	0,304	1,2	1,047	268,775	0,095	39,385	0,1	375,996	243,413	0,02	0	0,084
13.а	УЖИН	Нарезка из свежих огурцов и сладкого перца	100	1,05	0,10	3,70	20,00	0,05	0,06	105	0,55	15,5	0,13	10,5	0	152	29	0	0	0,01
275	УЖИН	Сосиски отварные	80	4,95	8,75	0,18	117,00	0,09	0,072	0	0,81	15,75	0	9	0	99	71,55	0	0	0
322.а	УЖИН	Пюре картофельное с морковью	165	2,53	9,08	19,82	137,61	0,248	0,281	218,46	3,151	30,36	0,446	29,535	0	478,995	44,088	0	0	0,016
382	УЖИН	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	5,02	20,86	0	0	0,1	0,84	12,2	0	5,98	0	24,96	8,24	0	0	0,26
701.1	УЖИН	Хлеб пшеничный	90	4,53	0,70	33,81	164,50	0,112	0,042	0	1,4	16,1	0	23,1	0	93,1	60,9	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			635	13,26	18,63	62,53	459,97	0,5	0,455	323,56	6,751	89,91	0,576	78,115	0	848,055	213,778	0	0	0,286
368д	УЖИН 2	Фрукты (мандарины свежие)	290	2,40	0,60	22,50	115,09	0,18	0,09	114	0,3	105	0,03	33	0	465	51	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			290	2,4	0,6	22,5	115,09	0,18	0,09	114	0,3	105	0,03	33	0	465	51	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2845	74,85	76,27	342,41	2375,56	1,643	1,474	498,951	16,753	985,056	1,541	385,613	0,16	3664,464	1284,499	0,04	0	1,028

Категория: Сироты 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 11																				
93	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,08	3,72	19,58	126,88	0,06	0,18	0,72	0,56	154,12	0,02	24,54	0,14	207,2	133,06	0,02	0	0,08
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком сгущенным	200	3,28	2,90	11,92	88,72	0,02	0,1	0,2	1,8	80,64	0	42,8	0	193,72	96,2	0	0	0,22
703	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0,012	0	0,02	2,4	0,04	0	0	3	3	0	0	0
213	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,032	0,18	0	1	22	0,1	4,8	0	56	76,8	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	70	3,60	1,39	24,67	125,76	0,053	0,014	0	0,576	9,12	0	6,24	0	44,16	31,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	15,12	19,86	56,58	470,46	0,166	0,486	0,92	3,956	268,28	0,16	78,38	0,14	504,08	340,26	0,02	0	0,3
399.1	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый (апельсиновый)	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	0,04	80	0,6	36	0,02	22	0	358	26	0	0	0,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	0,04	80	0,6	36	0,02	22	0	358	26	0	0	0,04
13	ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,76	4,09	7,38	67,30	0,03	0,04	9,5	0,57	21,85	0	13,3	0	133,95	40,02	0	0	0
78	ОБЕД	Свекольник	250	9,05	8,62	24,37	245,07	0,1	0,175	15,25	2,175	60,8	0,175	27,725	0	407,85	61,925	0	0	0,225
247	ОБЕД	Рыба, тушеная с овощами	120	14,03	10,30	23,96	230,24	0,108	0,132	7,236	0,888	48,444	0,684	40,188	0	384,672	249,108	0,048	0	0,072
414	ОБЕД	Каша гречневая	150	2,08	1,03	21,98	97,02	0,135	0,06	0	2,115	11,565	0	64,17	0	119,7	93,87	0	0	0,12
376	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0,00	15,78	60,14	0	0	0	0,04	9,44	0	2,02	0	0,3	0	0	0	0,2
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	90	0,07	0,00	10,00	38,09	0	0	0	0,018	4,311	0	0,909	0	0,198	0	0	0	0,09
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			940	28,48	24,34	117,96	808,36	0,421	0,425	31,986	6,406	163,11	0,859	158,212	0	1086,57	471,023	0,048	0	0,707
401.4	ПОЛДНИК	Биокефир 2,5%	200	6,00	2,00	8,00	78,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
241	ПОЛДНИК	Зразы из творога с изюмом	120	10,57	10,18	33,38	277,00	0,1	0,22	0,17	1,34	120,3	0,05	28	0	231,4	191,8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			320	16,57	12,18	41,38	355	0,1	0,22	0,17	1,34	120,3	0,05	28	0	231,4	191,8	0	0	0
20.1	УЖИН	Салат из квашеной капусты	100	1,35	5,08	10,68	76,47	0,02	0,03	26,67	0,58	48,4	0,03	14,52	0	262,69	27,16	0	0	0,01
274	УЖИН	Азу	240	10,82	13,97	27,30	204,98	0,192	0,168	29,16	2,52	24,888	0,024	43,584	0	916,176	162,288	0	0	0,12
392	УЖИН	Чай с вареньем	200	0,26	0,00	9,82	43,72	0	0	0,1	0,82	12,06	0	5,98	0	24,8	8,24	0	0	0,26
701.1	УЖИН	Хлеб пшеничный	90	4,53	0,70	33,81	184,50	0,112	0,042	0	1,4	16,1	0	23,1	0	93,1	60,9	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			630	16,96	19,75	81,61	489,67	0,324	0,24	55,93	5,32	101,448	0,054	87,184	0	1296,766	258,588	0	0	0,39
371	УЖИН 2	Фрукты (апельсины свежие)	210	1,72	0,38	25,94	121,88	0,084	0,063	114,555	0,609	65,226	0,021	24,822	0	376,404	43,911	0	0	0,042
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			210	1,72	0,38	25,94	121,88	0,084	0,063	114,555	0,609	65,226	0,021	24,822	0	376,404	43,911	0	0	0,042
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2820	80,25	76,71	349,87	2365,37	1,175	1,474	283,561	18,231	754,364	1,164	398,598	0,14	3853,22	1331,582	0,068	0	1,479

Категория: Сироты 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 12																				
185.11a	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	210	4,10	5,78	30,52	173,18	0,18	0,04	0	1,1	26,14	0	46,54	0	117,68	125,96	0	0	0,22
398	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,68	2,66	17,88	106,36	0,02	0,12	0,3	0,14	107,9	0,02	12,2	0,02	109,5	65,7	0	0	0,22
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0	0,06	0,14	0,2	176	0,052	7	0	17,6	100	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	70	3,60	1,39	24,67	125,76	0,053	0,014	0	0,576	9,12	0	6,24	0	44,16	31,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	15,02	15,73	73,07	477,3	0,253	0,234	0,44	2,016	319,16	0,072	71,98	0,02	288,94	322,86	0	0	0,44
399.4	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый (персиковый)	200	0,54	0,90	29,70	122,40	0,036	0,072	10,8	0,36	9	0,09	21,6	0	273,6	27	0	0	0,036
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	0,54	0,9	29,7	122,4	0,036	0,072	10,8	0,36	9	0,09	21,6	0	273,6	27	0	0	0,036
36	ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,06	4,08	5,62	54,77	0,02	0,03	7	0,96	26,8	0	16	0	201	30,66	0	0	0,01
87	ОБЕД	Суп с рыбными консервами	250	7,40	10,40	14,33	167,25	0,1	0,15	9,125	1,275	45,3	0,025	47,35	0	575,75	176,525	0	0	0
399	ОБЕД	Оладьи из печени	120	17,23	10,05	20,89	255,53	0,432	2,544	36,42	8,304	25,2	9,064	21,888	1,74	327,72	378,288	0,012	0,048	0,264
318	ОБЕД	Картофель отварной	150	2,26	5,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21	1,156	14,64	0,015	29,325	0	725,635	79,725	0	0	0
398	ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78	0,02	0,06	100	0,64	21,34	0	3,44	0	10,34	3,44	0	0	0
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	90	0,07	0,00	10,00	38,09	0	0	0	0,018	4,311	0	0,909	0	0,198	0	0	0	0,09
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			940	31,07	30,43	109,08	816,27	0,77	2,892	173,545	12,952	144,491	9,124	128,812	1,74	1880,443	694,738	0,012	0,048	0,364
401	ПОЛДНИК	Кефир 3,2%	200	6,00	2,00	8,00	80,00	0,08	0,34	1,4	0,2	240	0	28	0	292	180	0,02	0	0,04
467	ПОЛДНИК	Булочка ванильная	120	7,49	6,90	34,00	251,80	0,12	0,036	0	0,888	18,66	0,036	11,94	0	88,176	62,832	0	0	0,048
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			320	13,49	8,9	42	331,8	0,2	0,376	1,4	1,088	258,66	0,036	39,94	0	380,176	242,832	0,02	0	0,088
45.a	УЖИН	Винегрет овощной	100	1,20	5,16	6,77	52,28	0,05	0,05	12,25	0,74	29,85	0,35	19,15	0	267,85	35,79	0	0	0,02
288	УЖИН	Фрикадельки мясные в соусе	100	5,36	10,02	0,69	78,42	0,018	0,054	0,333	0,765	14,841	0	7,596	0	106,074	60,579	0	0	0,018
204	УЖИН	Макаронные изделия отварные	150	5,46	7,83	25,14	155,10	0,09	0,03	0	1,215	7,485	0	22,68	0	53,265	47,505	0	0	0
393	УЖИН	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	5,24	23,28	0	0,02	2,94	0,88	14,8	0	6,78	0	36,52	9,8	0	0	0,26
701.1	УЖИН	Хлеб пшеничный	90	4,53	0,70	33,81	164,50	0,112	0,042	0	1,4	16,1	0	23,1	0	93,1	60,9	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	16,81	23,71	71,65	473,58	0,27	0,196	15,523	5	83,076	0,35	79,306	0	556,809	214,574	0	0	0,298
388	УЖИН 2	Фрукты (яблоки свежие)	280	1,04	1,04	25,48	122,20	0,078	0,052	26	5,72	41,6	0	23,4	0	722,8	28,6	0	0	0,026
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	1,04	1,04	25,48	122,2	0,078	0,052	26	5,72	41,6	0	23,4	0	722,8	28,6	0	0	0,026
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2880	77,97	80,71	350,98	2343,55	1,607	3,822	227,708	27,136	856,987	9,672	365,038	1,76	4102,768	1530,604	0,032	0,048	1,252

Категория: Сироты 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 13																				
413	ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	200	4,16	3,67	19,45	127,86	0,14	0,056	0,098	1,106	40,936	0	42,014	0,014	124,572	114,226	0	0	0,098
395	ЗАВТРАК	Косфейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	0,04	0,16	1,3	0,14	125,78	0,02	14	0	146,34	90	0	0	0
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0	0,06	0,14	0,2	176	0,052	7	0	17,6	100	0	0	0
703	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0,012	0	0,02	2,4	0,04	0	0	3	3	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	70	3,60	1,39	24,67	125,76	0,053	0,014	0	0,576	9,12	0	6,24	0	44,16	31,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	15,64	20,89	60,21	482,84	0,234	0,302	1,538	2,042	354,236	0,112	69,254	0,014	335,672	338,426	0	0	0,098
399.5	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,10	0,00	27,94	116,12	0,044	0,088	8,8	0,44	44	0	22	0	539	39,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	1,1	0	27,94	116,12	0,044	0,088	8,8	0,44	44	0	22	0	539	39,6	0	0	0
25	ОБЕД	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	2,18	5,26	10,22	97,24	0,1	0,07	16,35	0,87	27,73	0,35	25,24	0	335,36	59,47	0	0	0,02
57	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	7,70	9,98	13,85	176,32	0,075	0,1	22,5	2,1	51,8	0,35	37,1	0	507,65	113,875	0	0	0,25
440.a	ОБЕД	Пельмени мясные отварные	200	21,72	14,26	39,32	373,30	0,2	0,24	0,76	3,64	39,78	0,02	45,16	0,1	377,68	234,1	0	0	0,1
378	ОБЕД	Кисель фруктовый	200	0,10	0,04	26,14	105,20	0	0	1,84	0,16	10,76	0	2,4	0	21,64	6,4	0	0	0
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	90	0,07	0,00	10,00	38,09	0	0	0	0,018	4,311	0	0,909	0	0,198	0	0	0	0,09
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			870	34,14	29,84	114,02	860,65	0,423	0,428	41,45	7,388	141,281	0,72	120,709	0,1	1282,428	439,945	0	0	0,46
401.2	ПОЛДНИК	Ряженка 2,5%	200	5,60	5,00	8,40	108,00	0,04	0,26	0,6	0,2	248	0,04	28	0	292	184	0	0	0
705	ПОЛДНИК	Вафли	40	1,28	1,12	32,44	136,84	0,016	0,016	0,24	0,24	4	0,032	0,8	0,08	13,2	13,2	0,004	0	0,008
368г	ПОЛДНИК	Фрукты (бананы свежие)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10	0,6	8	0,02	42	0	348	28	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			340	8,58	6,62	61,84	340,84	0,096	0,326	10,84	1,04	260	0,092	70,8	0,08	653,2	225,2	0,004	0	0,008
14.a	УЖИН	Нарезка из свежих помидоров с перцем сладким	100	1,08	0,19	5,47	27,33	0,15	0,17	132,4	1,91	18,4	0,27	17,9	0	290,3	26,72	0	0	0,01
302	УЖИН	Птица, тушенная в томатном соусе	100	11,19	12,92	2,19	177,83	0,07	0,12	3,39	1,34	19,52	0,4	21,16	0	190,66	132,48	0,01	0	0,1
343	УЖИН	Рагу овощное	150	2,19	3,96	11,82	92,42	0,09	0,075	25,35	1,035	44,985	0,525	29,25	0	417,285	63,405	0	0	0,045
701.1	УЖИН	Хлеб пшеничный	90	4,53	0,70	33,81	164,50	0,112	0,042	0	1,4	16,1	0	23,1	0	93,1	60,9	0	0	0
392	УЖИН	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	5,02	20,86	0	0	0,1	0,84	12,2	0	5,98	0	24,96	8,24	0	0	0,26
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	19,19	17,77	58,31	482,94	0,422	0,407	161,24	6,525	111,205	1,195	97,39	0	1016,305	291,745	0,01	0	0,415
368a	УЖИН 2	Фрукты (груши свежие)	270	1,04	0,78	26,78	122,20	0,052	0,078	13	5,98	49,4	0	31,2	0	403	41,6	0	0	0,026
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			270	1,04	0,78	26,78	122,2	0,052	0,078	13	5,98	49,4	0	31,2	0	403	41,6	0	0	0,026
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2820	79,69	75,9	349,1	2415,69	1,271	1,629	236,868	23,415	960,122	2,119	411,353	0,194	4229,605	1376,516	0,014	0	1,007

Категория: Сироты 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 14																				
9	ЗАВТРАК	Колбаса отварная	110	5,12	6,88	0,60	103,00	0,088	0,06	0	0,68	11,6	0,004	8,8	0	97,2	71,2	0	0	0
215	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	120	8,62	10,16	7,04	169,98	0,066	0,385	0,176	1,991	80,223	0,209	13,486	1,705	152,163	176,176	0,022	0,022	0,044
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком сгущенным	200	3,38	2,90	11,92	88,72	0,02	0,1	0,2	1,8	80,64	0	42,8	0	193,72	96,2	0	0	0,22
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	70	3,60	1,39	24,67	125,76	0,053	0,014	0	0,576	9,12	0	6,24	0	44,16	31,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	20,72	21,33	44,23	487,46	0,227	0,559	0,376	5,047	181,583	0,213	71,326	1,705	487,243	374,776	0,022	0,022	0,264
399.7	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,54	0,36	29,34	122,99	0,036	0,018	3,6	0,72	36	0	16,2	0	270	21,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	0,54	0,36	29,34	122,99	0,036	0,018	3,6	0,72	36	0	16,2	0	270	21,6	0	0	0
53	ОБЕД	Икра кабачковая	100	1,13	5,36	12,31	101,04	0,05	0,05	20,82	0,89	21,84	0,02	14,83	0	341,96	24,58	0	0	0
76	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	8,20	9,17	21,92	218,60	0,125	0,125	16,75	2,125	29,35	0,2	37,075	0	623,05	151,65	0	0	0,25
132.а	ОБЕД	Капуста тушеная с мясом	200	16,52	16,16	13,36	321,36	0,12	0,22	65,72	3,92	79,44	0,02	50,14	0	830,76	250,58	0,02	0	0,08
376	ОБЕД	Компот из изюма	200	0,92	0,20	22,12	88,30	0,06	0,02	0	0,96	34,76	0	15,48	0	275,24	41,28	0	0	0,2
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	90	0,07	0,00	10,00	38,09	0	0	0,018	4,311	0	0,909	0	0,198	0	0	0	0	0,09
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,048	0,018	0	0,6	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			870	29,21	31,19	94,2	837,89	0,403	0,433	103,29	8,313	176,601	0,24	128,334	0	2111,108	494,19	0,02	0	0,62
400	ПОЛДНИК	Молоко 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	0,26	1,2	0,2	242	0,04	28	0,1	292	182	0,02	0	0,04
704	ПОЛДНИК	Конфеты	35	1,82	12,05	19,42	190,37	0,01	0,025	0	0,77	13,3	0	14,35	0	171,85	57,05	0	0	0
368д.2	ПОЛДНИК	Фрукты (мандарины свежие)	90	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	155	17	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			325	8,62	18,65	36,32	348,37	0,11	0,315	39,2	1,07	290,3	0,05	53,35	0,1	618,85	256,05	0,02	0	0,04
32	УЖИН	Салат из свеклы с изюмом	100	1,70	1,19	25,80	93,31	0,05	0,05	7,5	1,65	43,75	0	24,9	0	388	58,07	0,01	0	0,01
230	УЖИН	Вареники ленивые (отварные)	200	10,87	5,45	21,73	187,87	0,067	0,269	0,392	0,706	134,837	0,078	23,509	0,123	114,89	195,474	0	0	0
394	УЖИН	Чай с молоком	200	2,00	0,90	6,92	44,06	0,02	0,08	0,46	0,9	80,96	0	13,66	0,02	112,52	62,24	0	0	0,2
701.1	УЖИН	Хлеб пшеничный	90	4,53	0,70	33,81	164,50	0,112	0,042	0	1,4	16,1	0	23,1	0	93,1	60,9	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			590	19,1	8,24	88,26	489,74	0,249	0,441	8,352	4,656	275,647	0,078	85,169	0,143	708,51	376,684	0,01	0	0,21
371	УЖИН 2	Фрукты (апельсины свежие)	210	1,72	0,38	25,94	121,88	0,084	0,063	114,555	0,609	65,226	0,021	24,822	0	376,404	43,911	0	0	0,042
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			210	1,72	0,38	25,94	121,88	0,084	0,063	114,555	0,609	65,226	0,021	24,822	0	376,404	43,911	0	0	0,042
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2695	79,91	80,15	318,29	2408,33	1,109	1,829	269,373	20,415	1025,357	0,602	379,201	1,948	4572,115	1567,211	0,072	0,022	1,176

Пронумеровано, пронумеровано

13 (меткедуплет) м.м.г.г.

И скреплено печатю

Директор КГКОУ ШИ №4

Жабицкая И.В.

