

Меню

Сезон: 2025г. Неделя: первая, третья.

день возрастная категория: 7 – 11 лет с 11 лет и старше День: понедельник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
27/2008	Каша пшеничная молочная жидкая	200/10	7,0	9,2	33,4	240,0	0,36	20,0	0,0	1,6	129,0	45,84	179,74	6,94
3/2013г	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139,08	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,05	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00	0,13
Итого за завтрак:			17,51	19,2	90,6	626,48	0,6	20,65	0,17	7,49	417,39	343,84	235,25	9,45
обед														
13/2008г	Салат из свежей капусты	60	1,56	3,00	1,86	40,68	0,024	9,54	0,04	0,24	27,60	33,00	9,00	0,48
67/2013г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	12,54	89,86	0,08	8,94	0,04	0,6	17,60	83,60	16,60	0,60
92/2008г	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,18	25,65	0,1	0,0	131,4	95,77	32,29	1,17
75/2008г	Котлета «Детская» с маслом	90	12,87	18,78	11,90	270,31	0,067	0,0	0,0	0,072	21,15	116,1	23,4	1,35
	Хлеб	20/40	4,18	0,6	27,46	131,96	0,09	0,0	0,0	0,78	18,00	76,20	21,60	1,78
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	яблоко	100	0,04	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,28
Итого за обед:			27,29	32	116,86	871,31	0,491	54,86	018	2,402	264,23	439,11	129,35	8,36
Итого за день:			44,8	51,2	207,02	1497,79	1,091	75,51	0,35	9,892	681,62	782,95	364,6	17,8 1

Сезон: – 2025г. Неделя: первая, третья.

день возрастная категория: 7 – 11 лет с 11 лет и старше День: вторник.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
125/2008г	Каша манная молочная жидкая	200/10	5,8	8,4	29,0	209,6	0,05	0,09	0,013	0,35	240,8	147,25	16,88	1,81
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,23	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,05	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
149/2008г	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
Итого за завтрак:			16,23	21,27	95,92	634,83	0,16	0,63	0,53	1,19	421,00	351,65	47,28	3,25
обед														
За*/2008г	Огурцы свежие порционно	60	0,72	0,01	2,04	8,4	0	3,00	0,0	0,00	6,90	0,00	12,60	0,24
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,00	4,30	10,00	69,36	0,06	15,78	0,0	0,80	65,00	185,00	25,00	0,83

103/2013г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	5,1	47,4	270,90	0,12	0,0	0,0	1,35	18,0	108,0	73,50	2,4
81/2008г	Фрикадельки «Петушок» с маслом	90	12,88	23,69	8,65	301,19	0,07	0,72	0,04	1,62	57,20	97,20	27,00	1,62
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,02	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	9,80	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,05	0,0	0,0	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,0	8,0	0,2	0,0	23,0	13,0	0,3
Итого за обед		850	29,17	33,79	114,46	865,52	0,36	80,98	8,04	4,61	177,6	481,6	181,0	7,58
Итого за день:			45,40	55,06	210,38	1500,35	0,52	81,61	8,093	5,8	598,6	833,25	228,28	10,83

Сезон: – 2025г. Неделя: первая, третья.

день возрастная категория: 7 – 11 лет 11 лет и старше

День: пятница.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белк и	Жиры	Углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
112/2008г	Омлет натуральный	150	13,05	13,8	2,85	192,0	0,08	0,0	0,32	0,705	81,00	289,50	16,50	3,15
2/2013г	Бутерброд с джемом	55	2,49	3,93	27,56	155,57	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,05	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
261/2013г	чай	200	0,2	0,0	14,00	56,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	4,0	6,0	0,8
	йогурт	100	3,0	6,0	10,8	111,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за завтрак:			21,82	24,05	75,01	609,77	0,12	0,0	0,315	1,15	101,0	319,5	28,1	4,39
обед														
14/2008г	Салат из свежих овощей	60	0,72	2,94	2,70	40,14	0,024	9,54	0,04	0,24	27,60	33,00	9,00	0,48
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	8,45	17,84	145,92	116,73	3,68	0,008	0,0	46,59	95,77	26,90	22,88
97/2008г	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	260,82	0,072	0,0	0,0	2,70	43,20	190,80	30,60	3,78
63/2008г	Гуляш	90	12,51	5,85	3,6	117,09	0,10	0,72	0,0	0,48	13,60	116,80	17,60	1,28
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,022	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	9,80	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
154/2008г	Компот из изюма	200	0,4	0,0	27,4	106,0	0,04	0,0	0,0	0,0	20,4	32,25	10,5	0,81
	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	21,00	94,50	0,0	10,0	0,0	0,4	8,00	28,00	42,0	0,0
Итого за обед			30,57	25,72	142,3	896,43	117,05	23,94	0,048	4,60	177,39	572,82	165,20	31,01
Итого за день:			52,39	40,77	217,31	1506,2	117,17	23,24	0,363	5,75	278,39	892,32	193,3	35,4

Сезон: – 2025г.

Неделя: первая, третья.

день возрастная категория: 7 – 11 лет

с 11 лет и старше

День: четверг.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белк и	Жиры	Углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	200/10	6,8	9,00	33,2	241,00	0,022	0,355	0,0	0,0	154,2	48,3	42,4	1,97
3/2013г	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139,08	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,80	94,40	0,05	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44

153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
Итого за завтрак:			15,21	16,2	98,96	602,48	0,262	1,085	0,15	6,4	410,67	314,74	108,37	4,85
Обед														
3*/2008	Помидоры свежие порционно	60	0,66	0,12	2,28	13,84	0,036	15,0 0	0,0	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
60/2013г	Рассольник Ленинградский	200	2,34	8,10	13,88	137,78	0,09	8,38	0,0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,90
104/2013г	Каша рисовая с овощами рассыпчатая	150	3,6	5,25	38,7	216,45	0,03	0,6	0,15	2,25	21,00	61,5	19,5	0,6
88/2008г	Котлета рыбная «Нептун» с маслом	90	11,53	20,54	9,01	268,88	0,07	0,72	0,03	0,18	55,10	152,10	31,50	0,99
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,022	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	9,80	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
	Груша	100	0,38	0,12	15,46	58,0	0,012	4,2	6,9	0,12	9,0	11,0	7,0	0,17
Итого за обед			22,89	37,61	123,61	883,71	0,33	29,2 9	7,08	6,1	152,66	377,13	128,78	5,88
Итого за день:			38,1	53,81	222,571	1486,19	0,592	30,3 75	7,23	12,5	563,33	691,87	237,15	

Сезон: – 2025г.

Неделя: первая, третья.

день возрастная категория: 7 – 11 лет

с 11 лет и старше

День: среда.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
129/2008г	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	200/10	6,2	9,6	26,6	221,6	0,19	1,06	52,72	0,86	241,3	209,4	55,18	1,58
2/2013г	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	155,57	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,05	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
154/2008г	Компот из изюма	200	0,40	0,0	31,40	106,00	0,02	0,73	0,0	0,51	3,48	23,44	17,46	0,70
Итого за завтрак:			12,17	13,85	101,36	577,57	0,27	2,53	52,72	1,3	362,3	367,4	90,11	4,42
Обед														
37/2013г	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	5,10	4,68	7,10	90,9	0,03	6,6	0,04	4,60	187,00	154,00	28,00	1,50
46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,90	2,50	21,00	118,10	0,0	1,48	0,92	0,08	66,00	11,30	5,72	0,62
84/2013г	Капуста тушеная	150	3,00	4,95	13,80	111,75	0,045	25,5	0,0	1,50	87,00	60,00	30,00	1,20
197/2013г	Птица отварная (голень)	90	22,6	17,00	0,0	243,4	0,04	0,0	0,02	0,3	39,0	143,0	20,0	1,8
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,02	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	9,80	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,2	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
338/2013*	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,0	0	16,00	11,00	9,00	2,28
Итого за обед			38,48	30,13	94,36	805,11	0,235	45,7 8	0,98	7,460	429,00	463,5	217,43	14,4
Итого за день:			50,65	43,98	195,72	1382,68	0,505	48,3	53,7	8,76	791,3	830,9	217,43	14,4

							1							
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

Сезон: – 2025г. Неделя: первая, третья.
 день возрастная категория: 7 – 11 лет с 11 лет и старше День: суббота.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
130/2008г	Каша рисовая молочная жидкая	200/10	2,2	8,2	21,0	172,0	0,02	1,38	0,04	0,192	10,72	142,32	30,36	0,38
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,23	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,05	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,0	0,0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за завтрак:			8,73	16,27	75,62	489,23	0,26	5,38	0,19	6,282	248,71	399,32	86,87	5,36
Обед														
28/2013г	Салат из свежих огурцов	60	0,36	4,26	1,80	46,98	0,02	4,20	0,0	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
62/2013г	Суп картофельный с крупой	200	1,78	2,38	11,30	73,74	0,0	0,92	0,02	0,0	37,72	109,40	14,18	0,71
176/2013г	Жаркое по домашнему	200	17,80	9,80	21,60	245,80	0,16	9,2	0,00	0,60	32,00	188,00	44,00	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,00	19,50	14,70	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	21,95	105,95	0,09	0,0	0,0	0,7	17,50	79,00	23,50	1,95
149/2008г	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,0	8,0	0,2	0,0	23,0	13,0	0,3
Итого за обед			31,35	22,43	112,1	780,87	0,4	74,86	8,06	2,29	275,62	615,3	142,58	7,39
Итого за день:			40,08	38,7	187,72	1269,93	0,66	80,24	8,25	8,572	524,33	1014,6	229,45	12,75

Сезон: – 2025г. Неделя: вторая, четвертая.
 день возрастная категория: 7 – 11 лет с 11 лет и старше День: понедельник.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
127/2008г	Каша пшенная молочная жидкая	200/10	7,0	9,2	33,4	240,0	0,36	20,0	0,0	1,6	129,0	45,84	179,74	6,94
3/2013г	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139,08	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74

	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,05	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
Итого за завтрак:			15,11	16,4	82,96	535,48	0,58	22,2	0,15	7,49	368,99	296,84	234,25	9,92
обед														
15/2013г	Салат «Тазалык»	60	0,648	5,99	5,34	77,898	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
60/2008г	Уха со взбитым яйцом	200	10,80	2,88	10,00	109,12	0,08	5,40	0,04	0,6	17,60	83,60	16,60	0,60
120/2013г	Пюре розовое	150	2,9	4,9	19,40	125,7	0,16	30,45	0,69	0,00	64,2	96,0	28,83	1,23
191/2013г	Голубцы «Уралочка»	90	7,94	5,085	11,40	123,12	0,06	0,0	0,01	0,99	16,20	135,90	25,20	1,44
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0,0	0,2	14	14,0	8,0	2,80
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,022	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	9,80	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38	0,04	0,0	0,0	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10,0	0,0	0,2	16,00	11,0	9,0	2,28
Итого за обед			26,584	19,838	94,82	659,018	0,452	65,75	0,9	2,89	185	440,1	121,83	9,97
Итого за день:			41,694	36,23	177,78	1194,49	1,032	87,95	1,09	10,38	553,99	736,94	356,08	19,98

Сезон: – 2025г.

Неделя: вторая, четвертая.

день возрастная категория: 7 – 11 лет

с 11 лет и старше

День: вторник.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
121/2008г	Каша гречневая на молоке (вязкая)	200/10	6,0	9,4	30,0	240,0	0,2	1,8	0,05	1,62	0,04	1,72	0,22	0,28
2/2013г	Бутерброд с джемом	55	2,49	3,93	27,56	155,57	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,05	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
149/2008г	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
Итого за завтрак:			16,47	18,65	109,86	684,57	0,31	2,34	0,09	2,46	180,24	206,12	30,62	1,72
Обед														
3а*/2008г	Огурцы свежие порционно	60	0,72	0,01	2,04	8,4	0	3,00	0,0	0,00	6,90	0,00	12,60	0,24
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	200	2,24	5,76	11,12	105,28	0,04	8,67	0,0	0,64	46,40	160,00	24,00	1,04
200/2013г	Плов из курицы	210	21,40	19,60	35,60	404,40	0,11	6,328	0,02	0,52	48,66	184,10	56,74	2,07
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,02	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	9,80	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38	0,04	0,0	0,0	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
150/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,0	8,0	0,2	0,0	23,0	13,0	0,3
Итого за обед			28,42	25,95	90,74	712,66	0,25	80,19	8,02	1,86	128,96	419,7	130,74	5,45

Итого за день:		44,89	44,6	200,6	1397,23	0,56	82,53	8,11	4,32	309,2	625,82	161,3	7,17
----------------	--	-------	------	-------	---------	------	-------	------	------	-------	--------	-------	------

Сезон: – 2025г.

Неделя: вторая, четвертая.

день возрастная категория: 7 – 11 лет с 11 лет и старше

День: пятница.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
110/2008г	Сырники творожные	180	25,0	9,08	22,76	300,0	0,144	0,54	0,018	1,8	237,6	356,4	54,00	1,08
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,23	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,05	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00	0,13
	Йогурт	100	3,0	6,0	10,8	111,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за завтрак:			36,23	25,75	90,38	767,23	0,414	1,84	0,38	2,24	371,38	472,4	73,6	1,65
Обед														
3*/2008г	Помидоры свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	18,40	0,05	20,00	0,0	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
62/2013г	Суп картофельный с крупой	200	1,78	2,38	11,30	73,74	0,0	0,92	0,02	0,0	37,72	109,40	14,18	0,71
92/2008г	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,18	25,65	0,1	0,0	131,4	95,77	32,29	1,17
73/2008г	Зразы из говядины с яйцом	90	19,18	28,26	5,22	353,61	0,07	3,76	0,01	0,64	26,80	100,80	20,80	1,20
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,022	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	9,80	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,00	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
338/2013*	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	21,00	96,00	0,0	10,0	0,0	0,4	8,00	28,00	42,00	0
Итого за обед			31,1	38,66	120,56	960,61	0,412	61,06	0,13	2,89	265,6	454,41	171,33	6,28
Итого за день:			67,33	64,41	210,94	1727,84	0,826	62,9	0,168	5,13	636,98	926,81	244,93	7,93

Сезон: – 2025г.

Неделя: вторая, четвертая.

день возрастная категория: 7 – 11 лет с 11 лет и старше

День: четверг.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
196/2004г	Каша манная	200/10	5,8	8,4	29,0	209,6	0,05	0,09	0,013	0,35	240,8	147,25	16,88	1,81
3/2013г	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139,08	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,05	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44

146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
Итого за завтрак:			13,91	15,6	78,56	505,08	0,27	2,29	0,163	6,24	480,79	398,25	71,39	4,79
Обед														
11/2008г	Салат из моркови с сыром и яйцом	60	3,06	4,68	4,26	71,40	0,018	3,96	0,02	2,76	112,20	92,40	16,80	0,90
45/2008г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,60	1,92	11,2	71,04	0,08	2,16	0,64	0,72	52,92	51,28	21,20	1,10
106/2013г	Каша пшённая вязкая с маслом	180	5,13	5,83	29,34	190,37	0,14	0,0	0,0	1,44	25,20	100,80	37,80	1,26
84/2008г	Биточки по белорусский	90	19,9	0,22	13,36	292,68	0,06	1,21	0,03	0,00	32,24	187,76	22,35	2,48
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,02	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	9,80	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38	0,04	0,0	0,0	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
251/2013г	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	0,90	0,0	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	груша	100	0,38	0,12	15,46	58,0	0,012	4,2	6,9	0,12	9,0	11,0	7,0	0,17
Итого за обед			33,09	13,31	116,18	870,67	0,38	12,43	7,59	5,62	256,74	492,24	129,49	7,86
Итого за день:			47,0	28,91	194,74	1375,75	0,65	14,72	7,75	11,86	737,53	890,49	200,88	12,68

Сезон: – 2025г. Неделя: вторая, четвертая.
день возрастная категория: 7 – 11 лет с 11 лет и старше День: среда.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
129/2008г	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	200/10	6,2	9,6	26,6	221,6	0,19	1,06	52,72	0,86	241,3	209,4	55,18	1,58
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,23	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,05	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
149/2008г	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
Итого за завтрак:			16,63	22,47	93,52	646,83	0,47	1,6	52,91	7,15	637,49	630,8	128,49	4,76
Обед														
30/2008г	Винегрет	60	0,78	5,94	5,04	76,74	0,06	7,80	0,0	1,77	24,24	29,28	14,04	0,61
60/2013г	Рассольник ленинградский	200	1,74	4,10	13,28	96,98	0,09	8,38	0,0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,90
97/2008г	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	260,82	0,072	0,0	0,0	2,70	43,20	190,80	30,60	3,78
181/2013г	Шницель из говядины	90	15,76	29,88	8,11	366,39	0,06	0,0	0,01	0,88	16,40	120,80	22,40	1,28
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,02	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	9,80	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38	0,04	0,0	0,0	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
154/2008г	Компот из изюма	200	0,4	0,0	27,4	106,0	0,02	0,73	0,0	0,51	3,28	23,44	17,46	0,7
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,28
Итого за обед			28,24	48,08	124,61	1040,91	0,392	26,91	0,01	8,91	143,27	476,65	136,88	10,55
Итого за день:			44,87	70,55	218,13	1687,74	0,862	28,51	52,92	16,06	780,76	1107,76	265,37	

Сезон: – 2025г.

Неделя: вторая, четвертая.

день возрастная категория: 7 – 11 лет

с 11 лет и старше

День: суббота.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
68/2013г	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,20	6,53	23,55	181,73	0,08	0,80	0,025	0,50	148,00	125,00	20,00	0,50
2/2013г	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	155,57	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,32	19,8	118,00	0,05	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
154/2008г	Компот из изюма	200	0,40	0,0	31,40	106,00	0,02	0,73	0,0	0,51	3,48	23,44	17,46	0,70
Итого за завтрак:			13,17	10,78	102,31	561,3	0,32	1,53	0,18	6,9	375,47	391,44	85,97	3,38
Обед														
13/2008г	Салат из свежей капусты	60	2,56	3,00	1,86	40,68	0,002	9,54	0,06	0,04	27,60	33,00	9,00	0,80
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	131,52	0,1	3,68	0,008	0,0	46,59	95,77	26,90	1,37
87\2013г	Рагу из овощей	180	3,42	8,10	19,08	162,90	0,09	14,4	0,0	2,16	68,40	117,00	48,60	1,44
206/2013г	Суфле из птицы	90	16,391	13,98	2,6	270,0	0,06	0,64	0,03	1,44	48,20	86,40	24,00	1,44
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,02	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	9,80	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38	0,04	0,0	0,0	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00	0,13
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,0	8,0	0,2	0,0	23,0	13,0	0,3
Итого за обед			33,79	32,94	97,56	849,62	0,54	89,56	8,12	4,34	327,57	489,77	154,7	6,48
Итого за день:			46,96	43,72	199,87	1410,92	0,86	91,09	8,3	11,24	703,04	881,21	240,67	9,86