

День первый
 Неделя первая
 Сезон зимне - весенний
 Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
384	Каша молочная мананя	15/10/150	10,7	8,02	44,73	287,3	0,17	10	0,14	46	164	24,4	0,7
943	Чай с сахаром	1/200	1,2	0	32,6	130	0,04	6		20	16	12	1
	Итого		11,9	8,02	77,33	417,3	0,21	16	0,14	66	180	36,4	1,7
ОБЕД													
58	Салат из помидоров свежих	1/60	0,6	6,12	2,1	66	0,024	9,9		7,8	14,4	10,8	0,5
170	Борщ со сметаной	10/250	2,075	5,2	12,8	106,25	0,095	12,48		26,25	64,75	27,75	1,025
679	Гречка отварная	1/150	3,69	6,075	33,85	204,6	0,027	0	0,04	5,51	70,8	22,8	0,53
493	Курица тушенная в соусе	50/50	11,77	3,2	4,8	123,77	0,07	0,4	0,02	43	139	23	0,5
868	Компот из урюка	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	1,6
	Итого		21,569	21,195	108,21	610,45	0,476	31,28	0,06	202,6	423	136,4	5,355
ПОЛДНИК													
1008	Напиток апельсиновый	1/115	4,9	4,5	7,6	50,5	0,09	6	0,08	27	98	16,2	0,11
748	Пирожок со сгущенкой	1/60	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
	Итого		12,3	12,4	30,1	264,84	0,18	6	0,08	73	261	37,2	1,61
	Всего		45,769	41,615	215,64	1292,59	0,866	53,28	0,28	341,6	864	210	8,665

День четвертый
 Неделя первая
 Сезон зимне - весенний
 Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
378	Каша молочная пшеничная	20/15/200	10,86	8,59	13,83	115,37	0,12			18	108	73,5	2,4
1010	Напиток яблочный	1/200	0,6	0	31,4	134	0,02	1,8		16	14	8	0,4

Итого													
			11,46	8,59	45,23	249,37	0,14	1,8	0	34	122	81,5	2,8
ОБЕД													
55	Салат из огурцов и помидоров	1/40	0,72	3,24	6,78	59,4	0,012	3,6	0	18,6	19,8	10,8	0,96
222	Суп рисовый с курицей	1/250/15	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,1	0	16,25	71	29,25	1,1
688	Макароны отварные	1/150	2,75	5,99	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	52,17	71,03	33,33	1,14
511	Биточки из курицы	50 / 40	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	32,06	101,8	15,73	1,037
859	Компот из яблок	1/200	1	0,2	0,2	92	0,02	0	0	14	0	0	2,8
б/н	Хлеб ржано- пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	0,6
Итого													
			23,63	28,98	71,91	631,35	0,359	50,55	0,064	145,1	316,6	101,1	7,637
ПОЛДНИК													
747	Кекс столичный	1/80	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
1013	Напиток сокодержательный	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
Итого													
			8,4	7,9	37,6	324,34	0,13	8	0	86	199	41	1,9
Всего													
			43,49	45,47	154,74	1205,06	0,629	60,35	0,064	265,1	637,6	223,6	12,34

День пятый
 Неделя первая
 Сезон зимне - весенний
 Возраст 6 - 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
384	Каша молочная рисовая	30/20/200	5,02	5,21	33,5	216,15	0,03	7	0,04	78	116	38	1,1
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,3	0	15,2	60	0,06	5	0,1	26	21	11	0,1
Итого			5,32	5,21	48,7	276,15	0,09	12	0,14	104	137	49	1,2
ОБЕД													
82	Салат витаминный	1/50	0,6	6,12	2,1	66	0,024	9,9	0	7,8	14,4	10,8	0,5
216	Суп вермешелевый с яйцом	1/250/20	1,75	4,98	7,78	83	0,058	18,48	0	34	47,5	22,25	0,8
646	Плов из курицы	1/150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,06	39	85,5	28,5	1,05
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15	58				12	8	6	0,8
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6

ПОЛДНИК													
Итого			9,5	18,1	65,83	463	0,282	33,48	0,06	102,8	187,4	74,55	3,75
747	Пирожок с повидлом	25 / 50	7,68	8,2	8,3	139	0,12	0,02	0,07	98	162	21	1
б/н	Сок натуральный	1/200	0	0	30,6	118		3		12	6	4	0,6
Итого			7,68	8,2	38,9	257	0,12	3,02	0,07	110	168	25	1,6
Всего			22,5	31,51	153,43	996,15	0,492	48,5	0,27	316,8	492,4	148,6	6,55

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 283065556778247684513821978221916535412716623624

Владелец Шалькина Светлана Венедиктовна

Действителен с 10.12.2024 по 10.12.2025