



День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 -11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	75	0,99	4,56	6,39	70,59	0,01	18,3	-	1,73	32,25	21,24	12	0,52
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,5	203,3	15,75	0,55
239	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом № 331	100	8,26	8,05	2,18	152,5	0,07	1,43	18,5	0	63,81	122,37	20,35	0,63
303	Каша вязкая рисовая	150	2,55	4,17	26,57	154,05	0,02	0	0	0	4,13	55,58	18,0	0,36
352	Кисель из свежих яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,035	10	-	0,2	16	11,0	9	2,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,47</b>	<b>20,76</b>	<b>125,71</b>	<b>805,86</b>	<b>0,24</b>	<b>110,68</b>	<b>18,5</b>	<b>3,1</b>	<b>172,69</b>	<b>466,81</b>	<b>93,46</b>	<b>5,8</b>

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	75	1,14	3,85	9,88	78,76	0,045	3,83	0	2,28	28,23	42,38	29,63	0,8
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,6	-	2,43	43,25	188,3	27,5	0,83
288	Птица отварная с маслом	110	3,48	25,82	0,48	328,0	0,04	2,36	98,2	-	56	167	20,28	1,9
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,5	26,45	168,45	0,06	0	0	0	4,86	23,7	21,12	1,11
386	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,036	0,54	36,0	0	223,2	165,6	25,2	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,09</b>	<b>42,03</b>	<b>94,73</b>	<b>925,55</b>	<b>0,356</b>	<b>27,33</b>	<b>134,2</b>	<b>5,57</b>	<b>385,34</b>	<b>655,88</b>	<b>150,13</b>	<b>8,28</b>

День: 3 - среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	75	0,99	4,56	6,39	70,59	0,01	18,3	-	1,73	32,25	21,24	12	0,52
96	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	2,2	5,2	15,6	117,9	0,15	14,3	-	2,43	16,55	34,95	28	1,03
250	Бефстроганов	100	15,2	23,1	5,12	290,0	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171,15	22,45	2,4
303	Каша вязкая пшеничная	150	4	4,24	24,56	152,4	0,08	0	0	0	15,65	100,95	21,6	1,7
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
389	Сок	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	10	2,8
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,84</b>	<b>38,13</b>	<b>110,98</b>	<b>899,2</b>	<b>0,407</b>	<b>47,34</b>	<b>32,8</b>	<b>5,1</b>	<b>151,57</b>	<b>411,19</b>	<b>120,45</b>	<b>11,91</b>

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54	Салат из свеклы с яблоками	75	0,82	4,56	8,4	77,93	0,02	4,8	0	0	21,98	23,85	12,6	1,13
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,18	5,0	23,94	157,5	0,11	0	0	0	10,97	85,47	29,9	0,98
255	Печень по строгановски говяжья с соусом сметанным с луком № 332	100	13,26	11,23	3,52	185,0	0,2	8,42	5782,0	0	33,24	239,32	17,47	5,0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,27</b>	<b>27,24</b>	<b>126,21</b>	<b>881,17</b>	<b>0,585</b>	<b>29,77</b>	<b>5782</b>	<b>3,31</b>	<b>169,95</b>	<b>578,78</b>	<b>142,08</b>	<b>13,09</b>

День: 5 - пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 -11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	75	1,24	3,09	5,48	54,68	0,04	5,18	-	-	21,25	31,2	13,8	0,98
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	103,75	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105,0	0,05	3,73	5,82	-	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	18,16	0	0,06	36,98	86,6	27,75	1,01
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
352	Кисель из свежих яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
410	Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем творожным	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	34	-	50,8	90,2	21,6	0,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,39</b>	<b>23,97</b>	<b>135,72</b>	<b>886,87</b>	<b>0,435</b>	<b>117,41</b>	<b>39,82</b>	<b>3,3</b>	<b>204,55</b>	<b>487,54</b>	<b>156,24</b>	<b>6,46</b>

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 -11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	75	0,99	4,56	6,39	70,59	0,01	18,3	0	1,73	32,25	21,24	12	0,52
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10	0	0	49,25	222,5	26,5	0,78
239	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом № 331	100	8,26	8,05	2,18	152,5	0,07	1,43	18,5	0	63,81	122,37	20,35	0,63
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
352	Кисель из свежих яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
406	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным	75	4,1	3,87	34,43	189	0,07	0,35	12,08	0	15,77	42,51	15,92	1,33

<b>ИТОГО</b>		<b>23,4</b>	<b>24,81</b>	<b>143,09</b>	<b>924,21</b>	<b>0,425</b>	<b>120,34</b>	<b>30,58</b>	<b>2,63</b>	<b>198,07</b>	<b>489,92</b>	<b>102,43</b>	<b>5,08</b>
--------------	--	-------------	--------------	---------------	---------------	--------------	---------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	75	1,14	3,85	9,88	78,76	0,045	3,83	0	2,28	28,23	42,38	29,63	0,8
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	96,4	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
294	Котлеты из курицы с соусом сметанным № 330	100	10,43	12,32	12,51	195,0	0,075	0,57	46,38	0,375	46,68	58,53	15,1	1,15
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,09</b>	<b>27,2</b>	<b>125,78</b>	<b>831,97</b>	<b>0,395</b>	<b>25,42</b>	<b>46,38</b>	<b>5,915</b>	<b>180,09</b>	<b>355,12</b>	<b>186,82</b>	<b>9,7</b>

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54	Салат из свеклы с яблоками	75	0,82	4,56	8,41	77,93	0,02	4,83	0	0	22,25	23,86	12,63	1,11
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,6	0	2,43	43,25	188,3	27,5	0,83
250	Бефстроганов	100	15,2	23,1	5,12	290,0	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171,15	22,45	2,4
303	Каша вязкая пшеничная	150	4	4,24	24,56	152,4	0,08	0	0	0	15,65	100,95	21,6	1,7
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
342	Компот из свежих яблок	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,91</b>	<b>35,42</b>	<b>116,33</b>	<b>893,47</b>	<b>0,345</b>	<b>27,07</b>	<b>32,8</b>	<b>3,37</b>	<b>168,45</b>	<b>557,56</b>	<b>115,72</b>	<b>10,45</b>

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 -11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	75	0,99	4,56	6,39	70,59	0,01	18,3	0	1,73	32,25	21,24	12	0,52
102	Суп картофельный с горохом	250	4,9	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	0	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
280	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном № 330	105	21,32	9,93	0,87	178,13	0,08	1	20	1,2	14,74	219,3	26,9	3,34
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,5	26,45	168,45	0,06	0	0	0	4,86	23,7	21,12	1,11
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
389	Сок	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	10	2,8
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>38,18</b>	<b>25,35</b>	<b>112,25</b>	<b>829,91</b>	<b>0,427</b>	<b>39,13</b>	<b>20</b>	<b>6,24</b>	<b>137,13</b>	<b>484,94</b>	<b>134,67</b>	<b>13,06</b>

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 -11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из отварной свеклы	75	1,06	4,51	6,2	69,6	0,02	4,99	0	0	26,6	30,47	15,52	1,0
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
227	Рыба припущенная с соусом сметанным № 330	100	11,18	2,48	2,62	77,5	0,07	0,54	18,33	0	18,4	128,95	18,4	0,63
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	0	0	0	4,13	55,58	18	0,37
352	Кисель из свежих яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
406	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным	75	4,1	3,87	34,43	189	0,07	0,35	12,08	0	15,77	42,51	15,92	1,33
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,99</b>	<b>20,76</b>	<b>143,02</b>	<b>858,82</b>	<b>0,325</b>	<b>104,36</b>	<b>30,41</b>	<b>3,22</b>	<b>120,88</b>	<b>369,26</b>	<b>108,4</b>	<b>5,7</b>

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М. П.Могильного и В.А. Тутельяна . – М.: Де Ли принт,2011.-544с.

Директор ООО «АТЛАНТА »

В. В. Доценко