

Согласовано:

Директор

И.В.М.В.



Утверждено:
ИП *Чанзан Ш.Т.*
от 03.04.2024 г.

Дневное меню начальных классов Гимназии №5 г.Казань Республики Татарстан

Наименования типа блюда	Выход, не менее, г	№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г		Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				с 7 до 11 лет	с 11 и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Понедельник 1 день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак:																	
Каша молочные в том числе с фруктами со свежими и сушеными	200	173	Каша геркулесовая молочная	1/200	1/200	6,1	4,0	37,0	188	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
Хлеб пшеничной муки обогащенный	30	17Р	Хлеб пшеничный	1/30	1/30	10,7	4,5	43,5	92	0,70	0,00	0,00	12,00	7,00	31,00	10,00	0,70
Хлеб ржано-пшеничной муки обогащенный	30	17Р	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1/30	8,9	3,1	40,1	94	0,78	0,00	0,00	10,00	4,00	29,00	8,00	0,66
Фрукты свежие	1 шт	338	Фрукты свежие	1/100	1/100	3,8	2,8	26,0	125	0,11	0,11	1,00	0,11	5,10	7,70	4,20	0,82
Напитки горячие (ягодные, чай, кофейный напиток, какао с молоком/сахар)(не более 11 гр)	200	382	Какао с молоком	1/200	1/200	3,8	2,8	26,0	103	0,11	0,11	1,00	0,11	5,10	7,70	4,20	0,82
Итого цена: 93,00				1/500	1/520	33,3	17,2	172,6	602,1	1,9	2,3	34,0	23,1	242,8	390,8	106,0	5,1
Обед:																	
Блюдо из мяса птицы или говядины и из свежих овощей	200	234	Мясо птицы тушенное с овощами капустой	1/200	1/200	3,8	2,8	26,0	296	0,11	0,11	1,00	0,11	5,10	7,70	4,20	0,82
Фрукты свежие	1 шт	338	Фрукты свежие	1/100	1/100	3,8	2,8	26,0	125	0,11	0,11	1,00	0,11	5,10	7,70	4,20	0,82
Хлеб пшеничной муки	30	17Р	Хлеб пшеничный	1/30	1/30	10,7	4,5	43,5	92	0,70	0,00	0,00	12,00	7,00	31,00	10,00	0,70
Хлеб ржано-пшеничной муки обогащенный	30	17Р	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1/30	8,9	3,1	40,1	94	0,78	0,00	0,00	10,00	4,00	29,00	8,00	0,66
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	20	17Р	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1/30	7,7	1,4	37,7	201	0,50	0,00	0,00	1,70	8,10	30,00	6,30	0,80

Напитки горячие (ягодные, чай, кофейный напиток, какао с молоком/сахар)(не более 1 л)	200	376	Чай с сахаром	1/200	1/200	3,8	2,8	26,0	130	0,11	0,11	1,00	0,11	5,10	7,70	4,20	0,82
Итого食材: 93,00				1/500	1/520	71,9	34,5	371,9	1513,2	4,2	2,6	37,0	47,1	277,2	503,9	142,9	9,7

Наименования типа блюда	Выход, не менее, г	№ рел.	Наименование блюда	Масса порции, г		Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							
				с 7 до 11 лет	с 11 и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Среда 3 день.				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак:																				
Каши молочные с фруктами со свежими и сушеными	200	222	Творожная запеканка со сметаной	1/140	1/150	12,4	11,5	44,0	216	1,40	1,40	42,60	4,60	157,80	188,20	48,40	1,06			
Укаты (икра кабачковая, джем	20	П/Р	Джем клубничный	1/20	1/20	17,1	29,6	38,0	43	10,00	73,00	21,00	10,00	30,00	5,40	8,00	5,00			
Хлеб пшеничный муки	30	П/Р	Хлеб пшеничный	1/30	1/30	10,7	4,5	43,5	92	0,70	0,00	0,00	12,00	7,00	31,00	10,00	0,70			
Хлеб ржано-пшеничной муки обогащенный	30	П/Р	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1/30	8,9	3,1	40,1	94	0,78	0,00	0,00	10,00	4,00	29,00	8,00	0,66			
Компоты, напитки, кисели (из свежих плодов св ягод из сухофруктов/сахар не менее 11гр.)	200	379	Кофейный напиток на молоке	1/200	1/200	161,0	0,2	20,2	95	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69			
Итого цена: 93,00				1/530	1/540	194,8	20,4	161,1	1018,6	2,6	8,6	42,6	18,9	209,1	279,4	88,1	5,5			
Обед:																				
Блюда из говядины и свежих овощей	200	290	Мясо птицы тушенное с картофелем Жаркое по -	1/180	1/200	1,0	6,2	3,5	366	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20			
Кондитерское изделие	40	П/Р	Печенье сливочное	1/40	1/60	17,1	29,6	38,0	43	10,00	73,00	21,00	10,00	30,00	5,40	8,00	5,00			
Компоты, напитки, кисели (из свежих плодов св ягод из сухофруктов/сахар не	200	379	Кофейный напиток на молоке	1/200	1/200	161,0	0,2	20,2	95	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69			
Хлеб пшеничной муки	30	П/Р	Хлеб пшеничный	1/30	1/30	10,7	4,5	43,5	92	0,70	0,00	0,00	12,00	7,00	31,00	10,00	0,70			
Хлеб ржано-пшеничной муки обогащенный	30	П/Р	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1/30	8,9	3,1	40,1	94	0,78	0,00	0,00	10,00	4,00	29,00	8,00	0,66			
Итого цена: 93,00				1/500	1/520	202,5	21,8	198,8	1219,6	3,1	8,6	42,6	20,6	217,2	309,4	94,4	6,3			

Наименования типа блюда	Выход, не	№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г		Питательная ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
				с 7 до 11	с 11 и	Белки, г	Жиры, г	Углевод		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Вторник 2 день.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак:																	
Каши молочные в том числе с фруктами со свежими и сушеными	200	202	Макароны с сыром	1/160	1/180	6,1	4,0	37,0	202	0,06	12,36	0,00	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
	30	П/Р	Хлеб пшеничный	1/30	1/30	10,7	4,5	43,5	92	0,70	0,00	0,00	12,00	7,00	31,00	10,00	0,70
	30	П/Р	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1/30	8,9	3,1	40,1	94	0,78	0,00	0,00	10,00	4,00	29,00	8,00	0,66
	20		Икра кабачковая	1/20	1/20	1,0	6,2	3,5	73	0,03	0,00	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
	200	242	Напиток из ягодной смеси	1/200	1/200	0,2	0,1	35,8	81	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
Итого цена: 93,00				1/470	1/475	26,9	17,9	159,8	542,0	1,6	12,4	36,0	25,7	60,9	213,3	79,0	4,3
Обед:																	
Блюда из говядины и свежих овощей	200	234	Суп Борщ с говяжьей со	1/200	1/200	6,1	4,0	37,0	253	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
	60		Салат Крабовый	1/60	1/70	1,0	6,2	3,5	131	0,03	0,00	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
Компоты, напитки, кисели (из свежих плодов св ягод	200	486	Напиток из шиповника	1/200	1/200	0,2	0,1	35,8	130	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
Хлеб пшеничный муки обогащенный	30	П/Р	Хлеб пшеничный	1/30	1/30	10,7	4,5	43,5	92	0,70	0,00	0,00	12,00	7,00	31,00	10,00	0,70
Хлеб ржано-пшеничной муки обогащенный	30	П/Р	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1/30	8,9	3,1	40,1	94	0,78	0,00	0,00	10,00	4,00	29,00	8,00	0,66
Итого цена: 93,00				1/500	1/520	54,1	36,0	355,4	1323,0	3,3	14,4	104,0	49,3	307,2	686,1	210,3	10,1

Наименования типа блюда	Выход, не менее, г	№ рецеп.	Наименование блюда	Масел порции, г		Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
	с 7 до 11 лет			с 11 и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
Четверг 4 день.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак и обед:																					
Блюда из горбуши и свежих овощей	200	304	Горбуша в томатном соусе с рисом отварным	1/180	1/200	1,0	6,2	3,5	312	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20				
Салаты из овощей	60	103	Салат Свекольный	1/60	1/70	17,1	29,6	38,0	130	10,00	73,00	21,00	10,00	30,00	5,40	8,00	5,00				
Компоты, напитки, кисели (из свежих плодов св ягод из сухофруктов/сахар не	200	349	Компот из сухофруктов	1/200	1/200	161,0	0,2	20,2	196	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69				
Хлеб пшеничной муки обогащенный	30	П/Р	Хлеб пшеничный	1/30	1/30	10,7	4,5	43,5	92	0,70	0,00	0,00	12,00	7,00	31,00	10,00	0,70				
Хлеб ржано-пшеничной	30	П/Р	Хлеб ржано-	1/30	1/30	8,9	3,1	40,1	94	0,78	0,00	0,00	10,00	4,00	29,00	8,00	0,66				
Итого цена: 93,00				1/500	1/510	24,6	13,0	125,0	675,7	11,2	11,2	12,0	27,1	49,2	95,2	46,7	19,2				

Наименования типа блюда	Выход, не менее, г	№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г		Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				с 7 до 11 лет	с 11 и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Пятница 5 день.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак:																	
Каши молочные с фруктами со свежими и сушеными	140	149	Омлет классический	1/120	1/140	10,5	3,8	17,5	194	3,45	2,05	1,95	0,08	157,80	188,20	48,40	1,06
Сливочное масло	10		Сливочное масло	1/10	1/10	1,0	6,2	3,5	73	0,03	0,00	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
Хлеб пшеничной муки обогащенный	30	П/Р	Хлеб пшеничный	1/30	1/30	10,7	4,5	43,5	92	0,70	0,00	0,00	12,00	7,00	31,00	10,00	0,70
Хлеб ржано-пшеничной муки обогащенный	30	П/Р	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1/30	8,9	3,1	40,1	94	0,78	0,00	0,00	10,00	4,00	29,00	8,00	0,66
Компоты, напитки, кисели (из свежих плодов св ягод из сухофруктов/сахар не менее 11гр.)	200	376	Чай с сахаром	1/200	1/200	0,2	0,1	9,5	40	0,00	16,00	0,00	0,20	4,50	4,20	0,60	0,14
Итого цена: 93,00				515	525	31,3	17,7	114,1	493,0	5,0	18,1	38,0	23,1	176,8	334,4	92,3	3,3
Обед:																	
Блюда из говядины и свежих овощей	200	302	Мясо птицы с гречкой отварной с овощами в томатном соусе	1/180	1/200	3,0	2,8	15,7	482	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21
Кондитерское изделие	35	П/Р	- Конфеты	1/35	1/50	17,1	29,6	38,0	83	9,20	66,00	20,00	7,00	22,00	3,20	9,40	6,00
Компоты, напитки, кисели (из свежих плодов св ягод из сухофруктов/сахар не менее 11гр.)	200	376	Напиток из облепихи	1/200	1/200	0,2	0,1	9,5	40	0,00	16,00	0,00	0,20	4,50	4,20	0,60	0,14
Хлеб пшеничной муки обогащенный	30	П/Р	Хлеб пшеничный	1/20	1/30	7,7	1,4	37,7	201	0,50	0,00	0,00	1,70	8,10	30,00	6,30	0,80
Хлеб ржано-пшеничной муки обогащенный	30	П/Р	Хлеб ржано-пшеничный	1 шт	1шт	1,0	6,2	3,5	73	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
Итого цена: 93,00				1/500	1/520	60,5	57,9	228,0	1412,0	14,7	123,2	110,0	32,5	408,0	487,0	125,2	12,8

Понедельник 6 день.		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак:																		
Наименования типа блюда	Выход, не менее, г	№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г		Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				с 7 до 11 лет	с 11 и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Каши молочные в том числе с фруктами со свежими и сушеными	200	98	Каша молочная ячневая	1/200	1/200	6,1	4,0	37,0	201	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	
Фрукты свежие	1 шт	338	Фрукты свежие	1/100	1/100	3,8	2,8	26,0	125	0,11	0,11	1,00	0,11	5,10	7,70	4,20	0,82	
Компоты, напитки, кисели (из свежих плодов с ягод из сухофруктов/сахар не	200	376	Какао с молоком	1/200	1/200	0,2	0,1	9,5	40	0,00	16,00	0,00	0,20	4,50	4,20	0,60	0,14	
Хлеб пшеничной муки обогащенный	30	117	Хлеб пшеничный	1/30	1/30	7,7	1,4	37,7	201	0,50	0,00	0,00	1,70	8,10	30,00	6,30	0,80	
Хлеб ржано-пшеничной муки обогащенный	30	117	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1/30	1,0	6,2	3,5	73	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	
Итого цена: 93,00				500	520	18,8	14,5	113,7	640,1	0,7	23,3	53,0	2,3	209,8	152,9	27,1	4,2	
Обед:																		
Блюда из мяса птицы или говядины и свежих овощей	200	302	Мясо птицы тушенное с овощами и гречка	1/200	1/200	78,0	1,3	5,2	368	0,70	0,00	0,00	12,00	7,00	31,00	10,00	0,70	
Фрукты свежие	1 шт	338	Фрукты свежие	1/100	1/100	3,8	2,8	26,0	125	0,11	0,11	1,00	0,11	5,10	7,70	4,20	0,82	
Компоты, напитки, кисели (из свежих плодов с ягод из сухофруктов/сахар не	200	376	Напиток из шиповника	1/200	1/200	0,2	0,1	9,5	40	0,00	16,00	0,00	0,20	4,50	4,20	0,60	0,14	
Хлеб пшеничной муки	30	117	Хлеб пшеничный	1/30	1/30	7,7	1,4	37,7	201	0,50	0,00	0,00	1,70	8,10	30,00	6,30	0,80	
Хлеб ржано-пшеничной муки обогащенный	30	117	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1/30	1,0	6,2	3,5	73	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	
Итого цена: 93,00				1/500	1/520	110,5	32,5	199,1	1520,2	2,0	39,6	158,0	16,5	586,5	425,8	62,2	7,0	

Наименования типа блюда	Выход, не менее, г	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г		Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
				с 7 до 11 лет	с 11 и старше	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Вторник 7 день.				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак:																				
Блюда из мяса птицы или говядины и свежих овощей	200	302	Омлет с овощами	1/120	1/140	6,1	4,0	37,0	201	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10			
	10		Сливочное масло	1/10	1/10	1,0	6,2	3,5	73	0,03	0,00	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70			
Кондитерское изделие	35	П/Р	Пирожники	1/35	1/50	17,1	29,6	38,0	83	9,20	66,00	20,00	7,00	22,00	3,20	9,40	6,00			
Компоты, напитки, кисели (из свежих плодов с/з ягод из сухофруктов/сахар не менее 11гр.)	200	348	Чай с сахаром	1/200	1/200	0,2	0,1	9,5	48	0,00	16,00	0,00	0,20	4,50	4,20	0,60	0,14			
Хлеб пшеничной муки обогащенный	30	П/Р	Хлеб пшеничный	1/30	1/30	10,7	4,5	43,5	274	0,70	0,00	0,00	12,00	7,00	31,00	10,00	0,70			
Хлеб ржано-пшеничной	30	П/Р	Хлеб ржано-	1/30	1/30	3,8	2,8	26,0	125	0,11	0,11	1,00	0,11	5,10	7,70	4,20	0,82			
Итого цена: 93,00				1/425	1/435	38,9	47,2	157,5	804,1	10,3	84,2	89,0	21,0	263,7	443,5	129,1	10,5			
Обед:																				
Блюда из мяса птицы и свежих овощей	200	234	Мясо птицы с овощами и макаронами	1/200	1/200	1,0	6,2	3,5	285	0,01	0,14	25,60	1,20	122,00	88,00	6,00	0,90			
	60		Салат Крабовый	1/60	1/70	17,1	29,6	38,0	49	10,00	73,00	21,00	10,00	30,00	5,40	8,00	5,00			
Компоты, напитки, кисели	200	348	Чай с сахаром	1/200	1/200	0,2	0,1	9,5	48	0,00	16,00	0,00	0,20	4,50	4,20	0,60	0,14			
Хлеб ржано-пшеничной муки обогащенный	30	П/Р	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1/30	10,7	4,5	43,5	274	0,70	0,00	0,00	12,00	7,00	31,00	10,00	0,70			
Хлеб из муки ржаной,	30	П/Р	Хлеб ржано-	1/20	1/20	7,7	1,4	37,7	201	0,50	0,00	0,00	1,70	8,10	30,00	6,30	0,80			
Итого цена: 93,00				1/500	1/520	75,6	89,0	289,7	1661,1	21,5	173,3	135,6	46,1	435,3	602,1	160,0	18,0			

Наименования типа блюда	Выход, не менее, г	№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г		Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				с 7 до 11 лет	с 11 и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Среда 8 день.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак:																			
Каши молочные с фруктами со свежими и сухеными	200		Каша Дружба	1/200	1/200	12,4	11,5	44,0	216	1,40	1,40	42,60	4,60	157,80	188,20	48,40	1,06		
Сыр порционный	20		Сыр порционный	1/20	1/30	1,0	6,2	3,5	73	0,03	0,00	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70		
Компоты, напитки, кисели (из свежих плодов св ягод из сухофруктов/сахар не менее 11гр.)	200	377	Чай с сахаром и лимоном	1/200	1/200	161,0	0,2	20,2	196	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69		
Хлеб пшеничной муки обогатленный	30	П/Р	Хлеб пшеничный	1/30	1/30	10,7	4,5	43,5	92	0,70	0,00	0,00	12,00	7,00	31,00	10,00	0,70		
Хлеб ржано-пшеничной муки обогатленный	30	П/Р	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1/30	8,9	3,1	40,1	94	0,78	0,00	0,00	10,00	4,00	29,00	8,00	0,66		
Итого цена: 93,00				1/520	1/520	194,0	25,5	151,3	671,0	2,9	1,6	78,6	27,8	192,4	349,4	106,1	3,8		
Обед:																			
Блюда из мяса птицы и свежих овощей	200	234	Мясо птицы с рисом	1/200	1/200	6,1	4,0	37,0	269	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10		
Сыр порционный	20	П/Р	Сыр порционный	1/20	1/30	17,1	29,6	38,0	92	9,20	66,00	20,00	7,00	22,00	3,20	9,40	6,00		
Компоты, напитки, кисели (из свежих плодов св ягод из сухофруктов/сахар не менее 11гр.)	200	377	Чай с сахаром и лимоном	1/200	1/200	161,0	0,2	20,2	196	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69		
Хлеб пшеничной муки обогатленный	30	П/Р	Хлеб пшеничный	1/30	1/30	10,7	4,5	43,5	92	0,70	0,00	0,00	12,00	7,00	31,00	10,00	0,70		
Хлеб ржано-пшеничной муки обогатленный	30	П/Р	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1/30	8,9	3,1	40,1	94	0,78	0,00	0,00	10,00	4,00	29,00	8,00	0,66		
Итого цена: 93,00				1/500	1/520	406,7	70,0	370,2	1508,0	14,6	69,9	130,6	68,1	471,1	776,2	235,5	14,6		

Наименования типа блюда	Выход, не менее, г	№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г		Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				с 7 до 11 лет	с 11 и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Четверг 9 день.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	

Завтрак и обед:

Блюда из горбуши и свежих овощей	200	ТТК 6434	Суп из Горбуша с овощами	1/200	1/200	1,0	6,2	3,5	247	0,04	0,14	52,00	0,10	176,00	110,00	0,90	0,40		
Салаты из овощей	60	39	Салат Винегрет	1/60	1/70	17,1	29,6	38,0	41	10,00	73,00	21,00	10,00	30,00	5,40	8,00	5,00		
Компоты, напитки, кисели (из свежих плодов св ягод из сухофруктов/сахар не)	200	349	Компот из сухофруктов	1/200	1/200	161,0	0,2	20,2	38	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69		
Хлеб пшеничной муки обогащенный	30	П/Р	Хлеб пшеничный	1/30	1/30	10,7	4,5	43,5	92	0,70	0,00	0,00	12,00	7,00	31,00	10,00	0,70		
Хлеб ржано-пшеничной муки обогащенный	30	П/Р	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1/30	8,9	3,1	40,1	94	0,78	0,00	0,00	10,00	4,00	29,00	8,00	0,66		
Итого цена: 93,00				1/530	1/540	198,7	43,6	145,3	512,0	11,5	73,3	73,0	32,5	237,1	194,6	41,3	7,5		

Наименования типа блюда	Выход, не менее, г	№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г		Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				с 7 до 11 лет	с 11 и старше	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Питания 10 день.				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак:																					
Каши молочные кисло-молочные в том числе с фруктами со свежими и	200	222	Творожная запеканка с морковью	1/140	1/160	10,5	3,8	17,5	190	0,04	1,30	115,70	0,70	29,60	83,00	21,70	1,52				
Сливочное масло	20		Джем фруктовый	1/20	1/20	1,0	6,2	3,5	73	0,03	0,00	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70				
Компоты, напитки, кисели (из свежих плодов с ягод из сухофруктов/сахар не	200	388	Напиток из шиповника	1/200	1/200	0,2	0,1	9,5	37	0,00	16,00	0,00	0,20	4,50	4,20	0,60	0,14				
Хлеб пшеничной муки обогащенный	30	1/Р	Хлеб пшеничный	1/20	1/30	0,2	0,1	35,8	192	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69				
Хлеб ржано-пшеничной	30	1/Р	Хлеб ржано-	1/200	1/200	7,7	1,4	37,7	201	0,50	0,00	0,00	1,70	8,10	30,00	6,30	0,80				
Итого цена: 93,00				1/500	1/510	25,6	18,6	111,9	701,7	10,6	28,5	163,7	16,8	79,8	233,4	84,3	20,9				
Обед:																					
Блюда из говядины и свежих овощей	200	290	Суп Солянка с говядиной со сметаной	1/200	1/200	1,0	6,2	3,5	269	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20				
сырный продукт кисло-молочный	20		Икра кабачковая	1/20	1/30	11,2	5,8	2,4	84	0,02	0,00	31,00	0,99	2,10	78,00	21,44	0,40				
Компоты, напитки, кисели (из свежих плодов св ягод из сухофруктов/сахар не	200	388	Напиток из шиповника	1/200	1/200	0,2	0,1	9,5	37	0,00	16,00	0,00	0,20	4,50	4,20	0,60	0,14				
Хлеб пшеничной муки	30	1/Р	Хлеб пшеничный	1/30	1/30	10,7	4,5	43,5	92	0,70	0,00	0,00	12,00	7,00	31,00	10,00	0,70				
Хлеб ржано-пшеничной муки обогащенный	30	1/Р	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1/30	8,9	3,1	40,1	94	0,78	0,00	0,00	10,00	4,00	29,00	8,00	0,66				
Итого цена: 93,00				1/500	1/520	65,3	39,7	248,6	1478,7	12,6	44,6	246,7	41,8	281,5	505,6	137,7	23,8				