

№ рен, 1	Принем пищи, наименование блюд	Масса порции, 3	Питательные вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б				В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
			4	5	У										6	7	8
Завтрак																	
10 день																	
2004 № 302	Каша «Дружба» с маслом	200/10	4,4	8,6	31,7	229	0,08	2	0,04	0,09	183	174	33,5	0,4			
1996 630	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,25	85,83	0,02	-	0,01	0,08	60,1	0,05	7,06	0,03			
2004 №97	Сыр порционно	30	2,4	0,84	6,2	164	0,4	-	-	0,3	7	24,2	10	1,3			
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,2	60	0,03	-	-	0,01	5	0,23	3,5	0,28			
	Итого:		10,1	11,24	67,35	538,83	0,53	2	0,05	0,48	255,1	198,48	54,06	2,01			
Обед																	
2004 № 110	Борщ с маслом со сметаной	20/10/200	13,1	15,3	12,68	192,71	0,42	29,5	0,08	0,46	120,1	210,7	186,38	9,64			
ТТК Маринская кухня	Сардельки паровые	50	5	15,8	0,9	166	0,19	-	-	0,09	12	1,5	13,5	0,9			
2004																	
№ 297 Таб №4	Каша гречневая рассыпчатая с/м	150	4,95	4,05	34,3	197	0,21	-	0,01	0,09	11,34	1,95	78	2,6			
2004																	
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	27,4	106	0,03	-	-	0,02	16,3	0,1	2,4	0,65			
	Хлеб ржаной	30	1,35	0,28	12,8	60,5	0,05	-	-	-	4,95	25,3	5,5	3,55			
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,2	60	0,03	-	-	0,02	5	0,23	4	0,3			
2004 №214	Капуста тушеная	50	1,5	1,9	6,5	51,08	0,03	32,8	0,01	-	37,08	26,5	12,7	0,5			
	Итого:		28,2	37,53	106,78	833,29	0,96	62,3	0,1	0,48	206,77	266,28	302,48	18,14			
Полдник																	
2004 № 806	Корж молочный	75	4,66	7,68	51,03	288	0,07	0,1	0,04	0,05	19,92	0,53	7,89	0,66			
2004 № 697	Молоко кипяченое	200	11,84	13,52	19,84	62	0,04	1,37	0,02	0,17	126,6	0,11	14,77	0,07			
	Итого:		16,5	21,2	70,87	350	0,11	1,47	0,06	0,22	146,52	0,64	22,66	0,73			

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции						В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
		3	Б	Ж	У	6											
																4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
2004 №1	Бутерброд с маслом	30/10	1,1	9	6,8	115	0,03	-	0,04	0,01	6,45	0,26	6,95	0,55			
2004 Таб. №5 №302	Каша пшеничная с маслом	200/10	4,63	9,95	26,22	282,91	0,07	0,98	0,04	0,03	12,16	0,09	1,82	1,04			
2004 №692	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,6	23,31	104,8	0,02	0,65	0,01	0,08	60,1	0,09	7,06	0,03			
2004 №3	печенье	50	5,5	8,95	0,8	133	-	14,5			14,5	185,2	10,5	0,85			
		Итого:	12,63	29,5	57,13	635,71	0,12	16,13	0,09	0,12	93,21	185,64	26,33	2,47			
Обед																	
2004 №139	Суп гороховый с мясом	200/20	12,38	7,24	16,58	164,15	1,6	20	0,09	0,16	211,36	483,19	55,29	3,62			
1996 №60, №528	Котлета «Улыбка» тушеная в соусе																
2004 №332	Сб. фирменных блюд	60/35	12,95	15,39	13,46	246,2	0,05	3,14		0,11	35,36	2,7	20,58	1,86			
2004 №685	Макароны отварные с маслом	150/5	5,1	9,15	34,2	200,5	0,09	-	0,02	0,02	10,9	0,6	8,2	0,8			
	Чай сладкий	200/15	0,4	-	15,9	59	-	-	-	-	0,3	-	-	0,05			
	Хлеб ржаной	30	1,35	0,28	12,8	60,5	0,05	-	-	-	4,95	25,3	5,5	3,55			
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,2	60	0,03	-	-	0,02	5	0,23	4	0,3			
2004 №536	Дл.г.свекла тушеная	50	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7		0,8	21,09	24,58	12,54	0,8			
	Итого:		34,94	35,91	110,16	846,69	1,83	28,84	0,11	1,11	288,96	536,6	106,11	10,98			
Полдник																	
2004 №736, 741	Пирожки с повидлом	75	4,22	3,34	46,62	232,42	0,11	-	0,06	0,03	15,54	0,8	10,48	0,85			
	Сок яблочный	200	-	-	23	92	0,02	4	-	0,02	14	0,2	8	0,6			
			4,22	3,34	69,62	324,42	0,13	4	0,06	0,05	29,54						

Сезон: осень - зима - весна
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет																	
№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В ₁		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
															3	4	5
1	2																
Завтрак																	
2004			8,53	12,7	14,65	206,61	0,04	0,26	0,06	0,06	164,25	0,28	14,93	0,72			
2004	Бутерброд горячий с сыром	60															
Таб. №5 №302	Каша манная с маслом	200/10	4,8	8,2	30,4	222	0,03	1,98	0,04	0,01	16,78	0,36	5,35	0,25			
№648	Кисель из концентрата	200	0,02	-	42,2	162	-	-	-	-	9,65	-	0,03	-			
	Итого:		13,35	20,9	87,25	590,61	0,07	2,24	0,1	0,07	190,68	0,64	20,31	0,97			
Обед																	
2004 г № 124	Щи из капусты с мясом со сметаной	20/200/10	13,15	8,79	11,75	158,66	0,38	82	0,08	0,23	97,6	250	84,1	3,72			
№ 492	Плов с курицей	250	27	14,8	47,3	437,5	0,13	2,57	0,04	0,2	28,84	6,41	64,98	3,8			
2004																	
№631/3	Компот из свежих яблок, груши	200	0,18	0,18	28,4	110,39	0,01	5,9	-	0,01	8,06	0,14	4,16	1			
	Хлеб ржаной	30	1,35	0,28	12,8	60,5	0,05	-	-	0,03	7,4	0,46	12,6	1			
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,2	60	0,03	-	-	0,02	5	0,23	4	0,3			
12 сб, 2010	Кукуруза консервированная	30	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	5,58	0,4	0,4	11,2	3,47	11,2	0,4			
	Итого:		45,31	27,96	117,27	886,63	0,66	96,05	0,52	0,49	158,1	260,71	181,04	10,22			
Полдник																	
2004																	
786	Булочка творожная	100	11,34	15,09	52,32	304,08	0,14	0,35	0,11	0,06	75,93	0,87	18,42	59,74			
	Сок ананасовый	200	1	-	18,2	76	0,02	4	-	0,02	14	0,2	8	0,6			
	Итого:		12,34	15,09	70,52	380,08	0,16	4,35	0,11	0,08	89,93	1,07	26,42	60,34			

№ рец. 1	Пример, наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал) 7	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б					В ₁ 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15		
			4	Ж 5	У 6	Y											
Завтрак																	
2004 № 337	Яйцо варенное	40	5	4,6	0,28	0,03	64	0,03	-	0,1	0,18	22	0,08	4,8	1		
2004 № 302	Каша «Дружба» с маслом	200/10	4,4	8,6	31,7	0,08	229	0,08	2	0,04	0,09	183	174	33,5	0,4		
2004 № 693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,6		190	0,062	1,95	0,02	-	181,4	148,1	24,82	0,4		
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,2	0,03	60	0,03	-	-	0,01	5	0,23	3,5	0,28		
	Итого:		16,2	18,4	76,78	0,202	543	0,202	3,95	0,16	0,28	391,4	322,41	66,62	2,08		
Обед																	
2004 № 132	Рассольник по-ленинградски с мясом со сметаной	20/10/200	8,36	10,4	20,9	0,27	214,2	0,27	106,6	0,08	0,22	142,06	185,74	73,78	4,28		
2004 № 450	Шницель	50	9,7	16,7	5,08	0,06	210,5	0,06	-	-	-	13,3	146,6	2,4	1,06		
2004 № 297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/10	4,95	4,05	34,3	0,21	197	0,21	-	0,01	0,09	11,34	1,95	77,98	2,62		
2004 № 686	Чай с лимоном	200/7/15	0,07	0,01	15,18	-	59,47	-	3,2	-	-	3,29	0,01	0,96	0,1		
	Хлеб ржаной	30	1,35	0,28	12,8	0,05	60,5	0,05	-	-	-	4,95	25,3	5,5	3,55		
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,2	0,03	60	0,03	-	-	0,02	5	0,23	4	0,3		
2004 № 214	Гарнировка капуста тушеная	50	1,5	1,36	7,01	0,05	45,7	0,05	36,62	0,005	0,03	27,5	0,62	16,97	0,55		
	Итого:		27,83	33	107,47	0,67	847,37	0,67	146,42	0,095	0,36	207,44	360,45	181,59	12,46		
Полдник																	
2004 № 767	Булочка ванильная	100	7,9	8,5	58,1	0,11	343	0,11	-	0,06	0,03	15,54	0,8	10,48	0,85		
	Сок грушевый	200	1	-	18,2	0,02	76	0,02	4	-	0,02	14	0,2	8	0,6		
	Итого:		8,9	8,5	76,3	0,13	419	0,13	4	0,06	0,05	29,54	1	18,48	1,45		

№ рец.	Прим. пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			4	5												6	7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
2004	Бутерброд	60	7,5	13,2	12,34	202,28	0,4			0,3	7	24,2	10	0,72			
2004	Бутерброд с сыром																
Табл 5																	
№ 302	Каша геркулесовая с маслом	200/10	6,27	12,33	30,78	217,46	0,15	1,31	0,04	0,05	35,12	0,45	1,86	1,22			
2004																	
№692	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,65	0,01	0,08	60,1	0,09	7,06	0,03			
	Итого:		16,27	29,13	71,82	571,74	0,57	1,96	0,05	0,43	102,22	24,74	18,92	1,97			
Обед																	
2004																	
№ 110	Борщ с мясом со сметаной	20/10/200	13,1	15,3	12,68	192,71	0,42	29,5	0,08	0,46	120,1	210,7	110,8	4			
2004																	
№466	Биточки паровые	50	10,5	9,8	7,06	167,68	0,08	0,17	0,05	0,14	30,26	6,06	17,24	1,38			
2004																	
№520	Картофельное пюре с/м	150/10	3,15	9,37	22,2	189	0,12	25,8	0,04	-	36,9	1,71	32,02	1,17			
№ 638/3	Компот из кураги со сметаной	200	1,6	-	27,4	110,8	0,02	0,65	0,01	0,08	60,1	0,05	7,06	0,03			
	Хлеб ржаной	30	1,35	0,28	12,8	60,5	0,05	-	-	-	4,95	25,3	5,5	3,55			
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,2	60	0,03	-	-	0,02	5	0,23	4	0,3			
сб.2010 г. 12	Д.г. кукуруза консервированная	25	0,8	1,85	2,41	29,7	0,06	5,58	0,4	-	11,2	3,47	11,7	0,4			
	Итого:		32,4	36,8	96,75	810,39	0,78	61,7	0,58	0,7	268,51	247,52	188,32	10,83			
Полдник																	
	Печенье	50	3,7	5,9	37,2	259	0,04	-	-	0,03	14,5	0,3	10	1			
	Сок яблочный	200	-	-	23	92	0,02	4	-	0,02	14	0,2	8	0,6			
	Итого:		3,7	5,9	60,2	351	0,06	4	0	0,05	28,5	0,5	18	1,6			