

День: понедельник 19.04.21

Неделя: первая

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
337	Яйцо вареное	40	5,1	9,2	1,3	63	0,07	0	0	0	0	192	12	2,5
302	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	200/10	20	18,7	32	229,08	0,08	2	0,86	0,04	18,3	17,4	33,5	0,4
# 375/378	Чай с молоком	200/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0	1,33	0	0	126,6	29,6	15,4	0,41
# 338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,04	15	0,3	0,07	24	16,5	13,5	3,3
ТН	Хлеб пшеничный	8cy0	7,5	0,7	48,2	187,6	0,04	0	0,42	0	10,1	45	16	2,24
ТН	Шоколад	50	5	28	54	250								
			<b>39,72</b>	<b>58,55</b>	<b>166,10</b>	<b>880,98</b>	<b>0,23</b>	<b>18,33</b>	<b>1,58</b>	<b>0,11</b>	<b>179,00</b>	<b>300,50</b>	<b>90,40</b>	<b>8,85</b>

День: понедельник 19.04.21

Неделя: первая

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>													
139	Суп картофельный с бобовыми (горох), с говядиной тушеной	200/25	9,55	9,15	17,6	192,6	0,05	0	0	0,55	12,6	130,26	14,2	1,26
451	Котлета рубленая (из говядины)	100	12,24	13,31	10,05	189,7	0,06	0,16	0,3	16	35,2	76,8	20,8	1,76
332/516	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	10,03	8,9	29,30	148,6	0,15	0	0	0,01	15,05	22,8	12,03	2,09
581/587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	0,03	7,56	0,45	0,15	6,03	26,6	10,7	0,63
536	Свекла тушеная	30	0,54	1,14	3,27	25,5	0,01	6	0	0	22,2	25,8	13,2	0,84
648	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,24	0,12	35,8	145,08	0	80	0,96	0	9,65	8,2	0,03	0,53
ТН	Хлеб пшеничный	80	4,96	1,4	33,76	214,40	0,04	0	0,28	0	0,72	40,48	9,12	1,28
ТН	Хлеб ржаной	80	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			<b>40,08</b>	<b>36,42</b>	<b>149,9</b>	<b>955,68</b>	<b>0,39</b>	<b>93,72</b>	<b>2,69</b>	<b>16,71</b>	<b>109,53</b>	<b>373,1</b>	<b>89,24</b>	<b>14,29</b>

День: вторник 20.04.21  
Неделя: первая  
7-11 лет

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
3	Бутерброд с сыром	30/20	6,89	6,77	15,4	151,4	0,03	0,14	0	52	181,7	119,5	10,9	0,56
302	Каша пшённая на молоке с маслом сливочным	200/10	6,09	3,99	36,9	285,23	0,21	2,07	0,85	3,19	221,59	315,4	0	2,1
693	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	187	0,02	1,33	0,36	0	133,3	111	25,5	2
	Хлеб пшеничный	70	7,5	0,7	48,2	187,60	0,04	0	0,28	0	0,72	40,48	9,12	1,28
	Фрукты/ в ассортименте/	150	0,6	0,6	14,7	70,3	15,0	0,04	15	0,3	0,07	24	16,5	3,3
			<b>19,24</b>	<b>12,13</b>	<b>95,18</b>	<b>730,83</b>	<b>0,26</b>	<b>3,54</b>	<b>1,21</b>	<b>55,19</b>	<b>536,59</b>	<b>545,9</b>	<b>36,4</b>	<b>4,66</b>

26,54

День: вторник 20.04.21

Неделя: первая

7-11 лет

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>													
110/107	Борщ с капустой и картофелем на бульоне из кур с мясом птицы, со сметаной	200/25/7	11,3	9,72	11,47	178,78	25,7	0,08	2,28	0,74	42,57	0,66	15,46	80,4
371	Рыба припущенная	100	18,1	19,6	0,3	160,5	0,1	1,3	0,5	0,01	181,4	148,1	24,82	0,4
589/590	Соус белый основной	50	1,4	2,35	1,9	34,5	0	0,05	0,95	0	1,6	61,6	0,8	0,05
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/10	15,4	43,3	110,7	185,9	0,19	39,8	0	0,3	178,2	234,2	11,4	1,27
515	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	30	0,63	1,23	3,24	26,7	0	0,51	0	0	0,6	12,3	3,3	0,06
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	42,4	124	66,9	9	0,4	2,1	0,02	0	0	0
ТН	Хлеб пшеничный	80	4,96	1,4	33,76	214,4	0,04	0	0,28	0	0,72	40,48	9,12	1,28
ТН	Хлеб ржаной	80	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			<b>53,61</b>	<b>77,6</b>	<b>219,69</b>	<b>920,58</b>	<b>92,98</b>	<b>50,74</b>	<b>5,11</b>	<b>3,15</b>	<b>413,19</b>	<b>539,5</b>	<b>74,06</b>	<b>89,36</b>

День: среда 21.04.21  
Неделя: первая  
7-11 лет

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	1	6,8	9,9	158	0,05	0	0	0	0,9	50,6	11,4	1,6
366	Запеканка из творога, со сгущён. молоком	130/20	23,8	17,2	30,5	374,11	0,07	0,49	0,57	102	243,5	283,7	35,18	0,73
692	Кофейный напиток с молоком	200	7,17	5,5	19,2	152	0,03	0,25	0,06	0	59,8	103,4	14,6	0,9
	Хлеб пшеничный	70	4,96	1,4	33,76	214,4	0,04	0	0,28	0	0,72	40,48	9,12	1,28
	Вафли	50	5,5	30,0	61	220								
			<b>37,47</b>	<b>59,5</b>	<b>120,6</b>	<b>904,11</b>	<b>0,15</b>	<b>0,74</b>	<b>0,63</b>	<b>102</b>	<b>304,2</b>	<b>437,7</b>	<b>61,18</b>	<b>3,23</b>

29,11

День: среда 21.04.21  
Неделя: первая  
7-11 лет

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>													
140/107	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из кур с мясом птицы, со сметаной	250/25/10	14,5	9	21,7	229	0,05	7,98	0,57	0,55	33,06	131,7	23,09	1,99
454	Котлета по-хлыновски	100	15	22	20,2	183	0,8	0,15	38	0	73,2	1,3	200	0,6
297/508	Каша рассыпчатая (гречневая)	200/10	9,6	24	143	193,44	0,86	0	1,6	0	40	596	400	13,4
78	Икра морковная	30	0,9	2,2	4,1	76,8	0,01	4,47	0,96	0	12,63	19,6	10,29	0,57
638	Компот из кураги	200	0,4	0	15,1	59,03	0	0	0	0	0,3	0	0	0,05
ТН	Хлеб пшеничный	80	7,5	0,7	48,2	187,6	0,04	0	0,28	0	0,72	40,48	9,12	1,28
ТН	Хлеб ржаной	80	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			<b>46,58</b>	<b>58,6</b>	<b>253,78</b>	<b>951,47</b>	<b>1,81</b>	<b>12,6</b>	<b>42,11</b>	<b>0,55</b>	<b>167,99</b>	<b>831,24</b>	<b>651,66</b>	<b>23,79</b>

День: четверг 22.04.21

Неделя: первая

7-11 лет

№ реп	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
302	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	200/5	4,51	9,69	25,59	207,8	0,06	0,95	0,83	0,03	11,86	0,39	1,15	1
6	Бутерброд с сыром	30/20	3,33	4,78	10,29	97,55	0,05	0	0	0	6,65	34,9	5,15	0,49
693	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	187	0,02	1,33	0	0	133,3	111	25,5	2
ТН	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0,4	0	0	1,2	5,5	25	4,5	0,4
	Хлеб пшеничный	70	7,5	0,7	48,2	187,6	0,04	0	0,7	0	0,72	40,48	9,12	1,28
			<b>14,57</b>	<b>17,49</b>	<b>99,38</b>	<b>675,35</b>	<b>0,53</b>	<b>2,28</b>	<b>0,83</b>	<b>1,23</b>	<b>157,31</b>	<b>171,29</b>	<b>36,30</b>	<b>3,89</b>

2  
8,74

День: четверг 22.04.21  
Неделя: первая  
7-11 лет

№ реп	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>													
124	Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной тушеной	250/35	7,9	10,3	10	165	0,25	25,9	0	0,09	121	210,7	110,8	4
487	Птица отварная	100	12,24	13,31	10,05	189,7	0,06	0,16	0,3	16	35,2	76,8	20,8	1,76
511	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,69	4,57	45,3	224,38	0,02	0,02	0,01	0	4,42	61,33	19,92	0,4
601	Соус сметанный с томатом	30	0,84	3,06	1,86	39	0,01	1,35	0,21	0,09	21,54	17,9	3,18	0,15
515	Бобовые отварные (горошек зеленый консервированная)	30	0,9	1,17	1,89	21,6	0,02	2,34	0	0,02	6	18,9	5,7	0,38
707	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	18,1	76	0,02	4	0	0	14	0,2	8	0,6
ТН	Хлеб пшеничный	80	4,96	1,4	33,76	214,4	0,04	0	0,28	0	0,72	40,48	9,12	1,28
ТН	Хлеб ржаной	80	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			<b>32,75</b>	<b>33,81</b>	<b>136,88</b>	<b>925,88</b>	<b>0,47</b>	<b>33,77</b>	<b>1,5</b>	<b>16,2</b>	<b>210,96</b>	<b>468,47</b>	<b>186,68</b>	<b>14,47</b>

39,40



День: пятница 23.04.21

Неделя: первая

7-11 лет

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	24,7	141	0,07	0,02	1,3	0,02	123,5	104,5	16,6	0,3
# 375/378	Чай с молоком	200/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0	1,33	0	0	126,6	29,6	15,4	0,41
**2	Бутерброд с повидлом	20/5/30	13,78	12,64	60,11	294,35	0,17	0	5,45	0,15	215,9	217	42,9	1,74
# 338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0,04	15	0,3	0,07	24	16,5	13,5	3,3
	Хлеб пшеничный	70	7,5	0,7	48,2	187,60	0,04	0	0,28	0	0,72	40,48	9,12	1,28
			<b>22,9</b>	<b>22,49</b>	<b>115,41</b>	<b>586,65</b>	<b>0,28</b>	<b>16,35</b>	<b>7,05</b>	<b>0,24</b>	<b>490</b>	<b>367,6</b>	<b>88,4</b>	<b>5,75</b>

2  
4,96

День: пятница 23.04.21

Неделя: первая

7-11 лет

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>													
719	Пельмени отварные в бульоне со сметаной	100/50	25,88	10,4	39,6	252	0,2	0,2	0,5	1,30	22,7	140,5	19,1	1,8
461/587	Тефтели из говядины с соусом (1 вариант)	100/30	11,56	13,67	10,98	213,8	0,02	0,1	0,01	0	14,29	77,63	7,85	0,8
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	11,36	31,9	81,7	137,2	0,14	29,37	0	0,22	131,5	172,8	8,41	0,93
78	Икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	66	0,01	8,3	0	0	23,5	27	16,35	1
684/685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	2	0	2,5	2,5	4	2,5	0,4
ТН	Хлеб пшеничный	80	4,96	1,4	33,76	214,40	0,04	0	0,28	0	0,72	40,48	9,12	1,28
ТН	Хлеб ржаной	80	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			<b>56,38</b>	<b>61,17</b>	<b>203,46</b>	<b>937,20</b>	<b>0,46</b>	<b>39,97</b>	<b>1,49</b>	<b>4,02</b>	<b>203,29</b>	<b>504,57</b>	<b>72,49</b>	<b>12,11</b>

День: понедельник 26.04.21

Неделя: вторая

7-11 лет

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
302	Каша манная с маслом	200/5	7,17	13	15,8	196,32	0,04	0,03	1,02	0,01	100,9	93,4	15,45	0,31
692	Кофейный напиток на молоке	200	7,2	9,37	68,4	155,2	0,03	1,47	0	0	158,7	132	29,33	2,4
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	1	6,8	9,9	158	0,05	0	0	0	0,9	50,6	11,4	1,6
# 338	Фрукты свежие (груши)	150	0,5	0,2	18,2	85,5	0,01	6,45	1,5	0,18	13,5	42	10,5	0,27
	Хлеб пшеничный	70	7,5	0,7	48,2	187,60	0,04	0	0,28	0	0,72	40,48	9,12	1,28
			<b>15,87</b>	<b>29,37</b>	<b>112,3</b>	<b>595,02</b>	<b>0,13</b>	<b>7,95</b>	<b>2,52</b>	<b>0,19</b>	<b>274</b>	<b>318</b>	<b>66,68</b>	<b>4,58</b>

2  
5,32

День: понедельник 26.04.21

Неделя: вторая

7-11 лет

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>													
132	Рассольник ленинградский, с говядиной тушеной, со сметаной	250/35/10	9,2	12,5	20,4	233	0,12	12,7	1,5	0,01	27,5	92,8	34,25	1,25
**290/354	Птица тушеная, с соусом сметанным	100/60	13,23	10,9	3,52	165,7	0,03	0,01	0	32,25	40,87	99,67	15,22	1,21
332/516	Макароны отварные с маслом сливочным	200/10	13,6	12,1	39,7	201,33	0,21	0	0	0,021	20,4	30,9	16,3	2,84
515	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	30	0,63	1,23	3,24	26,7	0	0,51	0	0	0,6	12,3	3,3	0,06
703	Напиток из сиропа	200	0	0	21,4	81	0,02	4	0,16	0,01	14	14	8	2,8
ТН	Хлеб пшеничный	80	4,96	1,4	33,76	214,40	0,04	0	0,28	0	0,72	40,48	9,12	1,28
ТН	Хлеб ржаной	80	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			<b>42,84</b>	<b>38,13</b>	<b>137,94</b>	<b>917,93</b>	<b>0,47</b>	<b>17,22</b>	<b>2,64</b>	<b>32,291</b>	<b>112,17</b>	<b>332,31</b>	<b>95,35</b>	<b>15,34</b>

День: вторник 27.04.21

Неделя: вторая

7-11 лет

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
337	Яйцо вареное	40	5,1	9,2	1,3	63	0,07	0	0	0	0	192	12	2,5
302	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	200/10	8,92	5,85	54,12	203,33	0,21	2,02	0,83	31,22	216,32	307,89	77,66	2,05
693	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	187	0,02	1,33	0	0	133,3	111	25,5	2
ТН	Хлеб пшеничный	70	7,5	0,7	48,2	187,6	0,05	0	0,36	0	0,9	50,6	11,4	1,6
ТН	Сок в ассортименте	200	1	0	18,1	76								
			<b>21,9</b>	<b>16,6</b>	<b>120,52</b>	<b>663,33</b>	<b>0,35</b>	<b>3,35</b>	<b>1,19</b>	<b>31,22</b>	<b>350,52</b>	<b>661,49</b>	<b>126,56</b>	<b>8,15</b>

День: вторник 27.04.21  
Неделя: вторая  
7-11 лет

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>													
139	Суп картофельный с бобовыми (горох), с говядиной тушеной	200/25	9,55	9,15	17,6	192,6	0,05	0	0	0,55	12,6	130,26	14,2	1,26
451	Шницель рубленый (из говядины)	100	12,24	13,31	10,05	189,7	0,06	0,16	0,3	16	35,2	76,8	20,8	1,76
297/508	Каша рассыпчатая (гречневая)	200/10	9,6	24	143	193,44	0,12	0	0	0,02	220	272	201	3,2
581/587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	0,03	7,56	0,45	0,15	6,03	26,6	10,7	0,63
536	Свекла тушеная	30	0,54	1,14	3,27	25,5	0,01	6	0	0	22,2	25,8	13,2	0,84
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	42,4	124	66,9	9	0,4	2,1	0,02	0	0	0
ТН	Хлеб пшеничный	80	4,96	1,4	33,76	214,40	0,04	0	0,28	0	0,72	40,48	9,12	1,28
ТН	Хлеб ржаной	80	2,24	0,44	19,7	61,8	0,04	0	0,42	0	10,1	45	16	2,24
			<b>38,55</b>	<b>51,14</b>	<b>257,1</b>	<b>938,24</b>	<b>67,25</b>	<b>22,72</b>	<b>1,85</b>	<b>18,82</b>	<b>306,87</b>	<b>616,94</b>	<b>285,02</b>	<b>11,21</b>

День: среда 28.04.21  
Неделя: вторая  
7-11 лет

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
ТН	Сарделька паровая	60	2,88	1	7,44	196,8	0,5	0	0,4	0	8,4	29,1	12	1,56
302	Каша пшённная на молоке с маслом сливочным	200/10	6,1	4	36,96	285,24	0,22	2,08	0,86	32	221,6	315,4	79,6	2,1
# 375/378	Чай с молоком	200/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0	1,33	0	0	126,6	29,6	15,4	0,41
ТН	Хлеб пшеничный	70	7,5	0,7	48,2	187,60	0,04	0	0,28	0	0,72	40,48	9,12	1,28
			<b>12,98</b>	<b>7,05</b>	<b>77,18</b>	<b>670,24</b>	<b>0,76</b>	<b>3,41</b>	<b>1,54</b>	<b>32</b>	<b>357,32</b>	<b>414,58</b>	<b>116,12</b>	<b>5,35</b>

28,52

День: среда 28.04.21

Неделя: вторая

7-11 лет

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>													
124/107	Щи из свежей капусты с картофелем, на бульоне из кур с мясом птицы, со сметаной	250/25/10	13,6	10,8	10,7	197	0,07	20	0,25	0,12	56,25	65	28,7	1
394	Тефтели рыбные	100	6,2	4,3	6,4	92	0,04	3,85	1,55	0,04	14	79,2	20,6	0,6
589/593	Соус томатный	30	0,84	3,06	1,86	39	0,01	1,35	0,21	0,09	21,54	17,9	3,18	0,15
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/10	15,4	43,3	110,7	185,9	0,19	39,8	0	0,3	178,2	234,2	11,4	1,27
515	Бобовые отварные (горошек зеленый консервированная)	30	0,9	1,17	1,89	21,6	0,02	2,34	0	0,02	6	18,9	5,7	0,38
638	Компот из кураги	200	1,2	18,6	49,2	130	0,02	8	0	0	320	260	203	6,4
ТН	Хлеб пшеничный	80	4,96	1,4	33,76	214,40	0,04	0	0,28	0	0,72	40,48	9,12	1,28
ТН	Хлеб ржаной	80	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			<b>44,32</b>	<b>82,63</b>	<b>230,43</b>	<b>875,7</b>	<b>0,44</b>	<b>75,34</b>	<b>2,99</b>	<b>0,57</b>	<b>604,79</b>	<b>757,84</b>	<b>290,86</b>	<b>16,98</b>

37,26



День: четверг 29.04.21  
Неделя: вторая  
7-11 лет

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	24,7	141	0,07	0,02	1,3	0,02	123,5	104,5	16,6	0,3
692	Кофейный напиток на молоке	200	7,2	9,37	68,4	155,2	0,03	1,47	0	0	158,7	132	29,33	2,4
3	Бутерброд с сыром	30/20	6,89	6,77	15,4	151,4	0,03	0,14	0	52	181,7	119,5	10,9	0,56
	Хлеб пшеничный	70	7,5	0,7	48,2	187,60	0,04	0	0,28	0	0,72	40,48	9,12	1,28
# 338	Фрукты свежие (банан)	150	2,26	0,76	28,5	141,76	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
			<b>23,57</b>	<b>24,74</b>	<b>125,38</b>	<b>696,56</b>	<b>0,13</b>	<b>1,63</b>	<b>1,3</b>	<b>52,02</b>	<b>463,9</b>	<b>356</b>	<b>56,83</b>	<b>3,26</b>

25,08

День: четверг 29.04.21  
Неделя: вторая  
7-11 лет

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>													
110	Борщ с капустой и картофелем, с говядиной тушеной, со сметаной	250/35/10	10,9	6,9	25	182	31	0,105	0	0,9	51,2	8	18,6	96,7
437	Гуляш (из мяса птицы)	100/65	12,11	10,06	2,39	138,24	0,09	2,4	0	0,01	24,9	19,8	21,6	1,43
511	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,69	4,57	45,3	224,38	0,02	0,02	0,01	0	4,42	61,33	19,92	0,4
78	Икра морковная	30	0,24	0	0,75	76,8	0	0	0,4	0	0	0	4	4
703	Напиток из сиропа	200	0	0	21,4	81	0,02	4	0,16	0,01	14	14	8	2,8
ТН	Хлеб пшеничный	80	4,96	1,4	33,76	214,40	0,04	0	0,28	0	0,72	40,48	9,12	1,28
ТН	Хлеб ржаной	80	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			<b>33,12</b>	<b>22,93</b>	<b>144,52</b>	<b>912,62</b>	<b>31,22</b>	<b>6,525</b>	<b>1,55</b>	<b>0,92</b>	<b>103,32</b>	<b>185,77</b>	<b>90,4</b>	<b>112,51</b>

38,83

День: пятница 30.04.21

Неделя: вторая

7-11 лет

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
366	Запеканка из творога с повидлом	100/30	28	5	54	488	<b>0,47</b>	78,33	0,08	0,76	273,46	340,28	40	1,13
684/686	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	0	14,1	57,11	0	3,2	0	0	3,3	0,01	3,5	0,28
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	1	6,8	9,9	158	0,05	0	0	0	0,9	50,6	11,4	1,6
	Хлеб пшеничный	70	7,5	0,7	48,2	187,60	0,04	0	0,28	0	0,72	40,48	9,12	1,28
			<b>31,58</b>	<b>12,5</b>	<b>94,88</b>	<b>810,3</b>	<b>0,52</b>	<b>81,53</b>	<b>0,08</b>	<b>0,76</b>	<b>277,66</b>	<b>390,89</b>	<b>54,9</b>	<b>3,01</b>

29,92

День: пятница 30.04.21

Неделя: вторая

7-11 лет

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>													
*209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,8	0,1	9,87	0	3,96	25,5	103,9	32	1,28
498	Котлета куриная рубленая	100	8,5	10,7	9,7	169,57	27,3	0	0,04	0,7	15,37	77,88	9,82	0,88
581/582	Соус белый основной	50	0,9	2,3	1,9	32	0	0	0,02	0,14	0,98	3,6	0,56	0,04
516	Макароны отварные с маслом сливочным	200/10	13,6	12,1	39,7	201,33	0,21	0	0	0,021	20,4	30,9	16,3	2,84
78	Икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	66	0,01	8,3	0	0	23,5	27	16,35	1
648	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,24	0,12	35,8	145,08	0	80	0,96	0	9,65	8,2	0,03	0,53
ТН	Хлеб пшеничный	80	4,96	1,4	33,76	214,40	0,04	0	0,28	0	0,72	40,48	9,12	1,28
ТН	Хлеб ржаной	80	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			<b>36,45</b>	<b>34,98</b>	<b>156,87</b>	<b>942,98</b>	<b>27,71</b>	<b>98,17</b>	<b>2</b>	<b>4,821</b>	<b>104,2</b>	<b>334,12</b>	<b>93,34</b>	<b>13,75</b>