

МАОУ "Кондратовская средняя школа" 7-11 лет

1-4 класс "ОВЗ"



ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

День 1

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
226/2018	КАША "ДРУЖБА"	200	5,20	7,19	28,27	198,55	0,10	0,17	1,33	40,40	131,60	142,18	31,13	0,60
72/2018	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	1,63	4,29	22,88	136,59	0,03	0,02	0,10	20,00	8,00	16,30	4,20	0,49
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31	0,01		0,03
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
82/2018	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого ЗАВТРАК :			8,75	12,04	80,77	466,34	0,18	0,22	11,43	60,40	159,91	182,49	47,13	3,54
ОБЕД														
150/2018	ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01		4,20		24,60	22,20	9,00	0,42
128/2018	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,07	3,89	15,37	120,80	0,24	0,06	5,09	16,00	50,00	105,92	36,61	2,13
349/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90/30	15,00	13,69	13,07	235,50	0,09	0,16	3,29	38,40	59,13	174,45	24,41	2,16
258/2018	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5,36	4,28	31,81	187,21	0,10	0,05	7,76	18,00	25,19	61,19	18,71	1,12
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,20	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого ОБЕД :			32,43	27,98	106,11	805,99	0,51	0,31	24,34	72,40	183,82	422,56	107,03	9,78
ПОЛДНИК														
590/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02		4,00	11,60	36,00	8,00	0,84
484/2018	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	250	0,01	0,01	3,55	14,41			0,23		0,90	0,45	0,30	0,05
Итого ПОЛДНИК :			3,01	3,93	33,31	180,73	0,03	0,02	0,23	4,00	12,50	36,45	8,30	0,89
Всего за день :			44,19	43,95	220,19	1453,06	0,72	0,55	36,00	136,80	356,23	641,50	162,46	14,21

МАОУ "Кондратовская средняя школа" 7-11 лет

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

День 2

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
157/2018	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	1,88	2,60	3,93	46,58	0,07	0,03	6,01	12,00	12,73	38,14	12,61	0,43
268/2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	14,26	19,31	3,64	245,33	0,09	0,53	0,80	278,15	133,57	246,89	20,69	2,57
590/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02		4,00	11,60	36,00	8,00	0,84
462/2018	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,86	14,95	99,09	0,04	0,16	1,30	20,00	123,37	105,72	24,20	0,66
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
Итого ЗАВТРАК :			25,56	29,01	71,96	651,08	0,27	0,75	8,11	314,15	289,27	452,75	71,10	4,94
ОБЕД														
26/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,90	36,02	5,07	348,07	0,01	0,02	5,76		21,75	25,58	12,70	0,81
104/2018	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,38	4,15	6,80	70,08	0,05	0,04	23,90		26,11	33,38	15,52	0,58
372/2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,31	15,74	9,31	236,14	0,10	0,15	1,66	25,05	50,27	153,12	21,21	1,45
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	6,68	21,72	159,76	0,16	0,13	25,57	31,70	42,74	95,90	32,31	1,19
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,67	62,68			0,01	0,15	0,48			0,05
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,20	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого ОБЕД :			23,64	63,17	79,61	981,51	0,37	0,36	56,90	56,90	152,25	352,78	92,04	5,23
ПОЛДНИК														
531/2018	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	3,71	2,19	42,07	202,85	0,06	0,03	0,15	9,70	12,66	36,26	7,66	0,84
496/2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	250	0,85	0,35	24,55	104,75	0,02	0,08	250,00		15,38	4,25	4,25	0,79
Итого ПОЛДНИК :			4,56	2,54	66,62	307,60	0,08	0,11	250,15	9,70	28,04	40,51	11,91	1,63
Всего за день :			53,76	94,72	218,19	1940,19	0,72	1,22	315,16	380,75	469,56	846,04	175,05	11,80

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

День 3

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
347/2018	КОТЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ"	90	14,33	11,76	12,24	212,10	0,07	0,12	0,74	11,16	31,03	138,79	18,22	1,63
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03		26,80	20,50	48,26	8,71	0,90
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,11	1,55	0,84	0,07
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,66
Итого ЗАВТРАК :			24,59	18,44	87,96	616,14	0,23	0,17	3,54	37,96	66,64	227,60	36,17	3,26
ОБЕД														
16/2018	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	60	0,52	3,66	1,56	42,74	0,01	0,01	3,31		13,85	16,85	7,99	0,36
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,45	4,14	9,96	82,82	0,04	0,04	15,97		32,66	40,92	19,66	0,93
310/2018	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	1,87	3,19	7,14	64,78	0,01	0,03	5,93	11,94	25,78	26,73	6,26	0,31
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,70	6,44	25,74	183,69	0,19	0,10	3,24	24,00	36,20	141,15	91,54	3,23
495/2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,20	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого ОБЕД :			14,07	18,04	98,41	613,63	0,31	0,21	29,06	35,94	153,70	293,94	144,90	7,86
ПОЛДНИК														
590/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02		4,00	11,60	36,00	8,00	0,84
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	250	1,25	0,25	25,25	108,25	0,03	0,03	5,00		17,50	17,50	10,00	3,50
Итого ПОЛДНИК :			4,25	4,17	55,01	274,57	0,06	0,05	5,00	4,00	29,10	53,50	18,00	4,34
Всего за день :			42,91	40,65	241,38	1504,34	0,60	0,43	37,60	77,90	249,44	575,04	199,07	15,46

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

День 4

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
230/2018	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,30	6,68	26,44	187,00	0,11	0,17	1,17	38,00	119,72	147,83	27,62	1,22
544/2018	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	80	5,66	7,16	48,24	280,04	0,09	0,06	0,09	34,72	21,55	58,02	9,31	0,74
465/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,81	2,51	14,74	92,75	0,04	0,15	1,30	20,05	120,56	90,18	14,03	0,13
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
<i>Итого ЗАВТРАК :</i>			<i>16,81</i>	<i>16,67</i>	<i>109,10</i>	<i>653,55</i>	<i>0,28</i>	<i>0,39</i>	<i>2,56</i>	<i>92,77</i>	<i>269,83</i>	<i>322,03</i>	<i>56,56</i>	<i>2,53</i>
ОБЕД														
9/2018	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	3,66	4,95	56,56	0,01	0,01	15,21		25,33	18,65	8,63	0,35
100/2018	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,08	5,26	13,50	110,05	0,10	0,06	13,41	7,50	20,69	60,94	24,70	0,87
376/2018	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	18,15	22,45	17,94	346,37	0,20	0,21	22,87	34,56	32,13	207,02	46,61	2,24
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31	0,01		0,03
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,20	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
<i>Итого ОБЕД :</i>			<i>25,81</i>	<i>32,03</i>	<i>72,33</i>	<i>681,12</i>	<i>0,37</i>	<i>0,30</i>	<i>51,49</i>	<i>42,06</i>	<i>91,36</i>	<i>337,92</i>	<i>91,64</i>	<i>4,75</i>
ПОЛДНИК														
590/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02		4,00	11,60	36,00	8,00	0,84
492/2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	250	0,28	0,06	14,29	58,81	0,01	0,01	6,88		8,38	5,25	3,13	0,39
<i>Итого ПОЛДНИК :</i>			<i>3,28</i>	<i>3,98</i>	<i>44,05</i>	<i>225,13</i>	<i>0,04</i>	<i>0,03</i>	<i>6,88</i>	<i>4,00</i>	<i>19,98</i>	<i>41,25</i>	<i>11,13</i>	<i>1,23</i>
<i>Всего за день :</i>			<i>45,90</i>	<i>52,68</i>	<i>225,48</i>	<i>1559,80</i>	<i>0,69</i>	<i>0,72</i>	<i>60,93</i>	<i>138,83</i>	<i>381,17</i>	<i>701,20</i>	<i>159,33</i>	<i>8,51</i>

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

День 5

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
372/2018	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	90	14,31	15,74	9,31	236,14	0,10	0,15	1,66	25,05	50,27	153,12	21,21	1,45
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	6,68	21,72	159,76	0,16	0,13	25,57	31,70	42,74	95,90	32,31	1,19
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,67	62,68			0,01	0,15	0,48			0,05
590/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ		3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02		4,00	11,60	36,00	8,00	0,84
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
Итого ЗАВТРАК :			23,54	26,66	96,14	718,66	0,33	0,31	27,24	60,90	113,09	311,02	67,12	3,97
ОБЕД														
47/2018	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,83	3,71	5,13	57,59	0,03	0,03	6,30		14,21	27,00	12,02	0,51
123/2018	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6,25	12,01	13,26	186,16	0,09	0,11	13,19	12,00	30,82	122,06	33,92	1,24
341/2018	КОТЛЕТА "ПЕРМСКАЯ"	90	17,22	24,64	29,66	409,34	0,06	0,10	1,08		18,34	135,19	17,66	1,99
380/2018	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,63	5,83	15,60	129,38	0,07	0,09	78,81	27,20	92,29	68,17	34,64	1,30
492/2018	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	200	0,22	0,05	11,43	47,05	0,01	0,01	5,50		6,70	4,20	2,50	0,31
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,20	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого ОБЕД :			32,01	46,82	96,12	934,30	0,31	0,36	104,88	39,20	173,26	401,42	111,04	6,50
ПОЛДНИК														
541/2018	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	5,62	5,78	34,80	213,64	0,09	0,05		31,75	14,45	53,14	8,35	0,72
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,08	0,01	12,74	51,35			3,50		3,88	1,94	1,06	0,09
Итого ПОЛДНИК :			5,70	5,79	47,54	264,99	0,09	0,05	3,50	31,75	18,33	55,08	9,41	0,81
Всего за день :			61,25	79,27	239,80	1917,95	0,73	0,72	135,62	131,85	304,68	767,52	187,57	11,28

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

День 6

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
233/20018	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,96	7,36	29,04	206,19	0,16	0,15	1,17	38,00	121,05	152,45	37,47	0,95
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,67	9,50	9,88	151,73	0,03	0,08	0,14	66,00	185,20	132,50	12,80	0,41
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31	0,01		0,03
82/2018	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого ЗАВТРАК :			13,03	17,26	58,70	442,24	0,22	0,25	11,31	104,00	322,56	295,96	59,27	3,59
ОБЕД														
150/2018	ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01		4,20		24,60	22,20	9,00	0,42
104/2018	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,38	4,15	6,80	70,08	0,05	0,04	23,90		26,11	33,38	15,52	0,58
339/2018	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	17,42	13,17	14,31	245,42	0,07	0,15	0,27	29,34	36,41	170,38	21,53	2,21
237/2018	РИС С ОВОЩАМИ	150	3,85	4,62	34,82	196,24	0,10	0,05	3,75		22,27	115,86	40,40	1,12
501/2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,20	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого ОБЕД :			28,65	28,06	101,79	774,22	0,30	0,28	36,12	29,34	134,29	400,62	104,75	8,28
ПОЛДНИК														
590/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02		4,00	11,60	36,00	8,00	0,84
484/2018	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	250	0,01	0,01	3,55	14,41			0,23		0,90	0,45	0,30	0,05
Итого ПОЛДНИК :			3,01	3,93	33,31	180,73	0,03	0,02	0,23	4,00	12,50	36,45	8,30	0,89
Всего за день :			44,69	49,25	193,80	1397,19	0,55	0,55	47,66	137,34	469,35	733,03	172,32	12,76

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

День 7

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
157/2018	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	1,88	2,60	3,93	46,58	0,07	0,03	6,01	12,00	12,73	38,14	12,61	0,43
371/2018	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	90	16,43	19,02	7,22	265,83	0,09	0,15	1,84	50,52	26,49	159,27	21,83	1,22
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,70	6,44	25,74	183,69	0,19	0,10	3,24	24,00	36,20	141,15	91,54	3,23
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,19	41,08			2,80		3,11	1,55	0,84	0,07
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
Итого ЗАВТРАК :			27,11	28,39	66,76	630,94	0,39	0,29	13,89	86,52	86,53	366,11	132,42	5,39
ОБЕД														
149/2018	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ(ПОРЦИЯМИ)	60	0,48	0,06	1,02	8,40	0,01	0,01	3,00		13,80	14,40	8,40	0,36
98/2018	СВЕКОЛЬНИК.	200	1,95	4,96	14,08	108,75	0,07	0,06	14,50	7,50	38,08	57,64	25,54	1,28
303/2018	СУФЛЕ РЫБНОЕ	90	13,44	6,69	2,92	125,62	0,10	0,19	0,68	59,99	71,56	215,44	42,35	1,00
377/2018	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	6,68	21,72	159,76	0,16	0,13	25,57	31,70	42,74	95,90	32,31	1,19
486/2018	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01		2,00		3,50	2,20	1,80	0,47
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,20	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого ОБЕД :			23,00	19,05	72,72	556,11	0,40	0,41	45,75	99,19	180,58	430,38	120,70	5,45
ПОЛДНИК														
540/2018	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	100	10,45	10,73	61,17	383,05	0,24	0,20	17,42	56,33	387,44	224,43	55,41	4,17
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	250			12,48	49,90					0,38	0,01	0,01	0,04
Итого ПОЛДНИК :			10,45	10,73	73,65	432,95	0,24	0,20	17,42	56,33	387,82	224,44	55,42	4,21
Всего за день :			60,56	58,17	213,13	1620,00	1,03	0,90	77,06	242,04	654,93	1020,93	308,54	15,05

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

День 8

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
234/2018	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,46	7,38	33,11	220,67	0,07	0,20	1,53	43,60	147,22	153,68	31,83	0,46
75/2018	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5,12	5,22		67,46	0,01	0,07	0,14	46,00	180,00	118,00	10,00	0,18
541/2018	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	7,50	7,77	46,40	285,50	0,11	0,07		42,55	19,31	71,06	11,16	0,97
465/2018	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,81	2,51	14,74	92,75	0,04	0,15	1,30	20,05	120,56	90,18	14,03	0,13
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
Итого ЗАВТРАК :			23,93	23,20	113,93	760,14	0,27	0,50	2,97	152,20	475,09	458,92	72,62	2,18
ОБЕД														
4/2012	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,08	6,00	3,41	67,97			0,30		1,71	3,42	2,28	0,05
116/2018	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,70	2,45	19,86	112,22	0,12	0,07	17,18		19,94	63,42	24,04	1,01
372/2018	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,31	15,74	9,31	236,14	0,10	0,15	1,66	25,05	50,27	153,12	21,21	1,45
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,19	36,01	222,32	0,09	0,03		26,80	20,50	48,26	8,71	0,90
496/2018	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,20	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого ОБЕД :			27,27	31,24	109,27	827,23	0,37	0,33	219,14	51,85	115,62	316,42	69,94	5,19
ПОЛДНИК														
590/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02		4,00	11,60	36,00	8,00	0,84
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	250			12,48	49,90					0,38	0,01	0,01	0,04
Итого ПОЛДНИК :			3,00	3,92	42,24	216,22	0,03	0,02		4,00	11,98	36,01	8,01	0,88
Всего за день :			54,20	58,36	265,44	1803,59	0,67	0,85	222,11	208,05	602,69	811,35	150,57	8,25

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

День 9

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
279/2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	32,54	13,57	28,22	365,14	0,11	0,52	0,92	48,24	270,36	365,60	49,86	0,90
471/2018	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,16	2,55	16,80	98,79	0,02	0,05	0,30	7,50	95,10	68,70	10,20	0,06
590/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02		4,00	11,60	36,00	8,00	0,84
457/2018	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,31	0,01		0,03
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
Итого ЗАВТРАК :			40,74	20,36	104,44	763,93	0,20	0,60	1,22	59,74	385,37	496,31	73,66	2,27
ОБЕД														
34/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,01	0,04	0,05	0,56			0,06		0,22	0,24	0,12	0,01
128/2018	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,07	3,89	15,37	120,80	0,24	0,06	5,09	16,00	50,00	105,92	36,61	2,13
349/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90/30	15,00	13,69	13,07	235,50	0,09	0,16	3,29	38,40	59,13	174,45	24,41	2,16
202/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,70	6,44	25,74	183,69	0,19	0,10	3,24	24,00	36,20	141,15	91,54	3,23
495/2018	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,20	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого ОБЕД :			31,31	24,67	108,24	780,15	0,58	0,35	12,29	78,40	190,76	490,05	172,13	10,56
ПОЛДНИК														
541/2018	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	5,62	5,78	34,80	213,64	0,09	0,05		31,75	14,45	53,14	8,35	0,72
484/2018	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	250	0,01	0,01	3,55	14,41			0,23		0,90	0,45	0,30	0,05
Итого ПОЛДНИК :			5,63	5,79	38,35	228,05	0,09	0,05	0,23	31,75	15,35	53,59	8,65	0,77
Всего за день :			77,68	50,82	251,03	1772,13	0,87	1,00	13,74	169,89	591,48	1039,95	254,44	13,60

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

День 10

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
230/2018	КАША МОЛОЧНАЯ-ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,30	6,68	26,44	187,00	0,11	0,17	1,17	38,00	119,72	147,83	27,62	1,22
63/2018	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,67	9,50	9,88	151,73	0,03	0,08	0,14	66,00	185,20	132,50	12,80	0,41
267/2018	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
461/2018	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			15,67	62,68			0,01	0,15	0,48			0,05
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,55
Итого ЗАВТРАК :			20,85	21,18	76,87	581,45	0,23	0,45	1,32	204,15	337,40	389,63	52,22	3,23
ОБЕД														
9/2018	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	0,96	3,66	4,95	56,56	0,01	0,01	15,21		25,33	18,65	8,63	0,35
95/2018	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,45	4,14	9,96	82,82	0,04	0,04	15,97		32,66	40,92	19,66	0,93
375/2018	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	180	16,27	22,98	33,33	405,18	0,12	0,14	5,01	27,35	26,46	194,91	41,85	1,63
486/2018	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01		2,00		3,50	2,20	1,80	0,47
108/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
109/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,20	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
Итого ОБЕД :			22,62	31,44	81,22	698,14	0,23	0,21	38,19	27,35	98,85	301,48	82,24	4,53
ПОЛДНИК														
590/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,00	3,92	29,76	166,32	0,03	0,02		4,00	11,60	36,00	8,00	0,84
459/2018	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,08	0,01	12,74	51,35			3,50		3,88	1,94	1,06	0,09
Итого ПОЛДНИК :			3,08	3,93	42,50	217,67	0,03	0,02	3,50	4,00	15,48	37,94	9,06	0,93
Всего за день :			46,55	56,55	200,59	1497,26	0,49	0,68	43,01	235,50	451,73	729,05	143,52	8,69