

Согласовано:

Территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

в городе Первоуральск, Шалинском,

Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:

Директор МКОУ ООШ № 6


/Е.А. Шимова/
«26» марта 2021 г.



Утверждаю:

И.П. Ефремова О.В.


О. В. Ефремова
«26» марта 2021 г.



Примерное 10-дневное меню для детей до 7 лет

(всесезонное) на 2021 учебный год

для столовой при МКОУ ООШ № 6

пгт. Дружескино

Использованы:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва 2004г (УДК 642,5:373 ISBN 5-93109-070-3)

**ПОНЕДЕЛЬНИК
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
4/2004	Бутерброд с джемом	20/ 30	111	1,7	2,8	19,7	24	0,1	0,4	0,1	20,3	16,8	46	3,2
311/2007	Каша ячневая молочная с маслом	200/ 10	259	4,4	9,5	37	0,1	0,5	0,8	0	33,9	156	6,57	191
382/2007	Какао на молоке	200	152	3,78	3,7	25,8	0,03	0,1	0	0	0	0	0	0
	Фрукт	100	56	1,4	0	14	0	0,04	60	0,21	34	13	0,3	23
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	590	641	13,5	16,3	109	24	0,8	61,2	0,31	99,9	194	81	217,7

2 ЗАВТРАК

Пром.	Сок фруктовый	100	44	0,7	0	16	0	0,02	86	0,06	40	35	0	20
	ИТОГО :	100	44	0,7	0	16	0	0	86	0,06	40	35	0	20

ОБЕД

170/2004	Суп-пюре гороховый с гренками	200/ 10	163	5,1	4,9	4,6	0,4	0,2	1,8	0,6	57,6	18,2	1	72,6
278/2007	Тефтели мясные с соусом	80	151	9,6	8,5	8,5	0,34	0,12	4,02	0,19	192	109	0,85	4,02
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая	150	206	8,55	6,52	40,8	0,1	1,1	0	0	154	210	21,1	654
686/2004	Чай с лимоном	200/7	65	0,3	0	16	0	0	0,9	0	7,35	5,24	2,63	16,93
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	707	702	27,5	20,5	94	0,8	1,6	6,72	0,79	434	359	82	748,6

ПОЛДНИК

230/2004	Котлеты картоф. с маслом	80/5	186	3,2	9,5	20,8	0,07	0,1	221	0,1	29,1	31,8	2,01	57,59
376/2007	Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,05	15	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,07	18,55
Пром.	Йогурт "Альпингурт"	95	72	5,3	3,5	7,8	0	0	0,8	0	110	13,2	0,1	80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	410	310	5,6	9,85	48,7	0,1	0,2	221	0,1	47,7	45,5	33	76,64
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1807	1697	47,2	46,7	268	25	2,6	375	1,26	622	634	196	1063

**ВТОРНИК
ЗАВТРАК**

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
3/2004	Бутерброд с сыром	20/30	122	6,3	8,3	23,2	0,1	0,1	0,9	0	20	102	46,1	0,8
182/2007	Каша молочная пшённая с маслом	200/10	222	5,6	9,6	20	0,1	0,4	0,7	0,1	25,5	117	4,9	142,5
379/2007	Кофейный напиток на молоке	200	109,2	1,4	1,6	22,3	0	0,1	0	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	490	516	15,5	19,8	78,4	0,2	0,7	1,6	0,1	57,2	228	79	143,8

2 ЗАВТРАК

Пром.	Сок фруктовый	100	44	0,7	0	16	0	0,02	86	0,06	40	35	0	20
	ИТОГО :	100	44	0,7	0	16	0	0	86	0,06	40	35	0	20

ОБЕД

43/2004	Салат из свежей капусты	60	42,8	0,84	3,1	5,3	0	0,04	19,2	1,2	27	7,8	1,2	21,6
132/2004	Рассольник ленингр., со сметаной	200/10	149	1,68	4,08	5,88	0,02	0,1	138	0,3	27,7	21,8	2,6	69,86
388/2004	Шницель рыбный с/с	80	158	12,5	11	12,9	0,01	0,06	0,06	0,1	39,4	25,5	2,41	32,8
520/2004	Пюре картофельное	150	145,5	6,15	5,25	21,8	0,04	0,16	250	0,57	16,3	46,9	1,12	72,95
648/2004	Кисель плодово-ягодный	200	81	0	0	21,1	0	0	24	0	15,6	7,12	8,3	16,4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	760	494	17,3	18,5	58,1	0	0,3	181	1,6	121	70,8	43	141,2

ПОЛДНИК

24/1999	Бантик слоеный	50	251	4,59	8,11	40	0,03	0,08	0	0	3,42	2,07	2,33	42,54
378/2007	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	17,7	0	0	0,15	0	7,65	9,7	3,07	18,6
	ИТОГО :	250	342	5,99	9,71	57,7	0	0,1	0,15	0	11,1	11,8	5,4	61,14
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1600	1396	39,4	48	210	0,3	1,1	269	1,76	230	345	127	366,1

СРЕДА
ЗАВТРАК

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
1/2004	Бутерброд с маслом	15/30	145	2,3	8,6	15	0,1	0,1	0	0	20,3	17,5	46,1	1
ТТК	Запеканка из творога с морк., со сгущ. мол.	150	226	15	13,3	13,7	0,11	0,15	0,95	0,04	65,9	352	8,56	15,79
686/2004	Чай с лимоном	200/7	65	0,3	0	16	0	0	0,9	0	7,35	5,24	2,63	16,93
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	432	499	19,8	22,2	57,6	0,2	0,3	1,85	0,04	105	383	85	34,22

2 ЗАВТРАК

Пром.	Сок фруктовый	100	44	0,7	0	16	0	0,02	86	0,06	40	35	0	20
	ИТОГО :	100	44	0,7	0	16	0	0	86	0,06	40	35	0	20

ОБЕД

58/2011	Свекольник со сметаной	200/10	108	2,04	5	14,1	0,06	0,07	8,78	0,6	3,66	61,5	1,33	206
291/2007	Плов из грудки курицы	200	208	15,2	13	36,2	0	0,06	1,01	0,87	45,1	47,5	2,19	45,9
349/2007	Компот из сухофруктов	200	115,6	0,4	0	28,9	0	0	0,04	0,2	44,8	6	1,3	15,4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	660	549	21,5	18,6	103	0,1	0,3	9,83	1,67	117	132	61	268,3

ПОЛДНИК

79/2003	Ватрушка со сметаной	65	212	5,3	6,75	32,4	0	0,1	0,1	0	19,9	53,6	7,18	0,18
697/2004	Молоко кипяченое	200	123	5,9	6,8	9,9	0,02	0,03	1	0	14	86	0,02	0,1
	ИТОГО :	265	335	11,2	13,6	42,3	0	0,1	1,1	0	33,9	140	7,2	0,28
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1457	1427	53,2	54,4	219	0,3	0,8	98,8	1,77	296	690	153	322,8

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

№ сб/рец	Наименование блюд	Выхо д г.	Энер гети ценн ость ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
3/2004	Бутерброд с сыром	15/30	122	6,3	8,3	23,2	0,1	0,1	0,9	0	20	102	46,1	0,8
337/2004	Яйцо варёное	40	63	5,1	4,6	0,3	0	0,1	0	0	11	0	0,5	0
50/2003	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	278	6,4	16	27	0,1	0,5	0,8	0	33,9	156	6,57	191
376/2007	Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,05	15	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,07	18,55
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	525	587	20,2	29,3	78,4	0,2	0,8	1,8	0	83,6	272	84	210,9

2 ЗАВТРАК

Пром.	Сок фруктовый	100	44	0,7	0	16	0	0,02	86	0,06	40	35	0	20
	ИТОГО :	100	44	0,7	0	16	0	0	86	0,06	40	35	0	20

ОБЕД

38/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	198	2,25	6,3	10,3	0	0,1	76	1,5	104	28,2	3,8	98,1
268/2007	Шницель мясной с/с	80	219	15,2	13,7	15,3	0,2	0,2	1,5	0,2	26	86	1,5	13,5
312/2007	Пюре картофельное	150	151,3	3,26	5,57	22	0,04	0,16	250	0,57	16,3	46,9	1,12	72,95
	Огурец свежий порционный	20	7,5	0,7	0,7	17	0	0	20	1	24	13,5	3,3	16,5
701/2004	Напиток из свежих яблок	200	112	0,1	0	26	0	0	7,84	0,2	11,2	6,01	3,12	14,83
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	720	805	25,4	26,9	115	0,2	0,6	356	3,47	205	198	69	216,9

ПОЛДНИК

253/2016	Сырники из творога со сгущ. молоком	80/20	169	8,4	15,6	169	0,07	0,1	0,35	0,04	38,2	254	8,5	0,5
379/2007	Кофейный напиток на молоке	200	109,2	1,4	1,6	22,3	0	0,1	0	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	330	341	12	17,5	204	0,1	0,3	0,35	0,04	49,9	263	37	1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1675	1777	58,3	73,6	413	0,5	1,7	444	3,57	378	767	190	448,7

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
182/2007	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	187,5	8	9,75	21	0,1	0,6	0,2	0,1	74	230	11,4	384
461/2004	Тефтели мясные	30	77	4,2	5	3,9	0,24	0,1	3,02	0,12	26,4	32,4	0,25	3,02
686/2004	Чай с лимоном	200/7	65	0,3	0	16	0	0	0,9	0	7,35	5,24	2,63	16,93
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	477	393	14,7	15,1	53,8	0,3	0,8	4,12	0,22	119	276	42	404,5

2 ЗАВТРАК

Пром.	Сок фруктовый	100	44	0,7	0	16	0	0,02	86	0,06	40	35	0	20
	ИТОГО :	100	44	0,7	0	16	0	0	86	0,06	40	35	0	20

ОБЕД

17/2007	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/20	200	4,6	6,5	25	0,2	0,2	124	0,4	36	76	7,5	73
498/2004	Котлета рубленая из мяса кури с/с	80	117	15	9,35	11,4	0,2	0,1	3,54	0,2	318	42,5	178	175
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	180	5,4	7,5	32,6	0,1	0,37	1,23	0,2	86,3	265	29,8	199
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6	0	0,01	19,5	0,49	24	13,5	3,3	16,5
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,07	18,55
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	800	730	29,8	24,6	127	0,5	0,8	148	1,29	495	419	278	483,1

ПОЛДНИК

16/1999	Песочная "Турбинка"	75	337	7	9,57	56,1	0,1	0,12	0,4	0,2	104	24,7	9	107,2
382/2007	Какао на молоке	200	152	3,78	3,7	25,8	0,03	0,1	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО :	275	489	10,8	13,3	81,9	0,1	0,2	0,4	0,2	104	24,7	9	107,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1652	1656	55,9	52,9	279	1	1,8	239	1,77	758	755	329	1015

**ПОНЕДЕЛЬНИК
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выхо д г.	Энер гети ценн ость ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
4/2004	Бутерброд с джемом	20/ 30	111	1,7	2,8	19,7	24	0,1	0,4	0,1	20,3	16,8	46	3,2
35/2003	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	200/ 10	246,8	5,6	12	30	0,02	0,28	0,7	0	512	93	2,3	478
378/2007	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	17,7	0	0	0,15	0	7,65	9,7	3,07	18,6
	Хлеб пшеничный витаминиз.	30	68	2,28	0,3	14,5	0	0,13	0	0	20	16	45,8	0,8
	ИТОГО :	490	517	11	16,7	81,9	24	0,5	1,25	0,1	560	136	97	500,6

2 ЗАВТРАК

Пром.	Сок фруктовый	100	44	0,7	0	16	0	0,02	86	0,06	40	35	0	20
	ИТОГО :	100	44	0,7	0	16	0	0	86	0,06	40	35	0	20

ОБЕД

147/2004	Суп с макарон. издел., с мясн. фрикадельк.	200/ 10	121	2,4	5,3	15,7	0,04	0,07	4,88	0,1	102	16,4	105	44,2
268/2007	Биточек мясной с/с	80	209	15,2	13,7	15,3	0,2	0,2	1,5	0,2	26	86	1,5	13,5
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая	150	206	8,55	6,52	40,8	0,1	1,1	0	0	154	210	21,1	654
686/2004	Чай с лимоном	200/7	65	0,3	0,1	15,2	0	0	0,9	0	7,35	5,24	2,63	16,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	707	718	30,4	26,2	111	0,3	1,5	7,28	0,3	313	335	186	729,6

ПОЛДНИК

738/2004	Пирожок печеный с повидлом	75	243	4,8	4,6	46	0	0	0,15	0	7,2	3,5	4,7	5,8
376/2007	Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,05	15	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,07	18,55
168/2007	Фрукт	100	56	1,4	0	14	0	0,04	60	0,21	34	13	0,3	23
	ИТОГО :	350	304	5	4,65	61	0	0	0,25	0	14,2	8,65	7,8	24,35
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1647	1583	47	47,6	270	24	2	94,8	0,46	927	514	291	1275

**ВТОРНИК
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выхо Д г.	Энер г. ценн ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
3/2004	Бутерброд с сыром	15/30	122	6,3	8,3	23,2	0,1	0,1	0,9	0	20	102	46,1	0,8
182/2007	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом	200/ 10	242	7,4	12,8	32	0,1	0,3	0,8	0	34	142	5,4	185
382/2007	Какао на молоке	200	152	3,78	3,7	25,8	0,03	0,1	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	485	579	19,7	25,1	93,9	0,2	0,6	1,7	0	65,7	253	80	186,3

2 ЗАВТРАК

Пром.	Сок фруктовый	100	44	0,7	0	16	0	0,02	86	0,06	40	35	0	20
	ИТОГО :	100	44	0,7	0	16	0	0	86	0,06	40	35	0	20

ОБЕД

43/2004	Салат из свежей капусты	60	52,8	0,84	3,1	5,3	0	0,04	19,2	1,2	27	7,8	1,2	21,6
133/2004	Суп картофельный с рыбой	200	136	5	5,2	11	12	0,1	5	0	36,2	27,9	1,01	141
478/2004	Запеканка картофельн. с мясом с/с	180	346	20	20	54,4	0,2	0,3	6,1	0,4	33	32	4	38,3
Пром.	Кукуруза консервир.	20	11,6	0,58	0,12	1,98	0,04	0,2	0,58	0,04	0,08	0,76	0,4	1,16
66/2003	Напиток витамин. из шиповника	200	128	0	0	27,3	0	0,03	240	0,1	15,6	7,12	8,3	16,36
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	730	791	30,3	29	124	12	0,8	271	1,74	135	92,6	71	219,4

ПОЛДНИК

680/2007	Блинчики с яблочным фаршем и маслом	135/5	262,4	7,59	12,6	29,6	0,1	0	0	0,24	9,7	15,6	17,1	41,76
378/2007	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	17,7	0	0	0,15	0	7,65	9,7	3,07	18,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	315	416	11,2	14,5	60,2	0,1	0,1	0,15	0,24	29,1	33,8	48	60,86
Пром.	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1630	1831	61,9	68,7	294	13	1,5	359	2,04	270	414	199	486,6

**СРЕДА
ЗАВТРАК**

№ сб/рец	Наименование блюд	Выхо Д г.	Энер гети ческ ценн ость ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
1/2004	Бутерброд с маслом	15/30	145	2,3	8,6	15	0,1	0,1	0	0	20,3	17,5	46,1	1
182/2007	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	187,5	8	9,75	21	0,1	0,6	0,2	0,1	74	230	11,4	384
461/2004	Тефтели мясные	30	77	4,2	5	3,9	0,24	0,1	3,02	0,12	26,4	32,4	0,25	3,02
686/2004	Чай с лимоном	200/7	65	0,3	0	16	0	0	0,9	0	7,35	5,24	2,63	16,93
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	522	350	9	13,9	47,8	0,3	0,3	3,92	0,12	65,8	63,6	77	21,45

2 ЗАВТРАК

Пром.	Сок фруктовый	100	44	0,7	0	16	0	0,02	86	0,06	40	35	0	20
	ИТОГО :	100	44	0,7	0	16	0	0	86	0,06	40	35	0	20

ОБЕД

171/2004	Суп - пюре из картофеля с гренок.	200/10	152	3,7	5,24	19,8	0,05	0,12	99,4	0,3	28,9	61,5	6,76	71
297/2007	Фрикадельки из курицы	80	196	14,5	10,8	9,28	0,3	0	0,63	0,2	16	16,9	0,8	96
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	180	5,4	7,5	32,6	0,1	0,37	1,23	0,2	86,3	265	29,8	199
648/2004	Кисель плодово-ягодный	200	81	0	0	21,1	0	0	24	0	15,6	7,12	8,3	16,4
Пром.	Йогурт "Альпингурт"	95	72	5,3	3,5	7,8	0	0	0,8	0	110	13,2	0,1	80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	765	744	31,1	27,3	103	0,5	0,6	126	0,7	268	372	74	462,9

ПОЛДНИК

ТГК 42	Шаньга с картофелем	80	177,6	4,8	5,4	27,6	96	9,6	73,6	33,6	48	22,4	16,3	0,2
697/2004	Молоко кипяченое	200	123	5,9	6,8	9,9	0,02	0,03	1	0	14	86	0,02	0,1
	ИТОГО :	280	301	10,7	12,2	37,5	96	9,6	74,6	33,6	62	108	16	0,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1667	1439	51,5	53,4	205	97	10	291	34,5	436	579	167	504,7

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

№ сб/рец	Наименование блюд	Выхо д г.	Энер гети ценн ость ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
3/2004	Бутерброд с сыром	10/30	122	6,3	8,3	23,2	0,1	0,1	0,9	0	20	102	46,1	0,8
210/2007	Омлет натуральный с маслом	150	224	11,4	20	2,1	0,5	0,5	1,6	0,1	209	113	213	76,6
376/2007	Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,05	15	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,07	18,55
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	420	407	17,9	28,4	40,3	0,6	0,6	2,6	0,1	236	220	262	95,95

2 ЗАВТРАК

Пром.	Сок фруктовый	100	44	0,7	0	16	0	0,02	86	0,06	40	35	0	20
	ИТОГО :	100	44	0,7	0	16	0	0	86	0,06	40	35	0	20

ОБЕД

132/2004	Рассольник ленингр., со сметаной	200/ 10	169	1,68	4,08	5,88	0,02	0,1	138	0,3	27,7	21,8	2,6	69,86
56/2003	Голубцы "Любительские" с/с	80	171	9,1	6,3	6,9	0	0,5	31	1,3	28,4	10,7	1,3	25,2
312/2007	Пюре картофельное	150	151,3	3,26	5,57	22	0,04	0,16	250	0,57	16,3	46,9	1,12	72,95
	Огурец свежий порционный	20	7,5	0,7	0,7	17	0	0	20	1	24	13,5	3,3	16,5
349/2007	Компот из урюка	200	130	1,2	0	32,6	0	0,3	1	0	43,2	27,5	6,6	52,98
	Фрукт	100	56	1,4	0	14	0	0,04	60	0,21	34	13	0,3	23
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	820	746	19,8	17,3	109	0,1	1,2	440	3,17	163	137	71	238,5

ПОЛДНИК

687/1996	Пирожок печеный с повидлом	60	171	1,8	22,7	35,5	0,1	0	0	0,24	16,5	14,8	0,3	27,1
378/2007	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	17,7	0	0	0,15	0	7,65	9,7	3,07	18,6
	ИТОГО :	260	262	3,2	24,3	53,2	0,1	0	0,15	0,24	24,2	24,5	3,4	45,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1600	1459	41,6	69,9	218	0,8	1,8	529	3,57	463	417	336	400,1

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
4/2004	Бутерброд с джемом	20/30	111	1,7	2,8	19,7	24	0,1	0,4	0,1	20,3	16,8	46	3,2
181/2007	Каша молочная манная с маслом	200/10	261,2	6,24	12	32	0,1	0,5	0,7	1,1	32,5	136	6,25	158
379/2007	Кофейный напиток на молоке	200	109,2	1,4	1,6	22,3	0	0,1	0	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	490	481	9,34	16,4	74	24	0,7	1,1	1,2	52,8	153	52	161,2

2 ЗАВТРАК

Пром.	Сок фруктовый	100	44	0,7	0	16	0	0,02	86	0,06	40	35	0	20
	ИТОГО :	100	44	0,7	0	16	0	0	86	0,06	40	35	0	20

ОБЕД

110/2004	Борщ с капустой свеж. и картоф., со сметаной	200/10	136	4,1	5,16	18,2	0,06	10,4	32,3	0,6	262	61,5	1,61	206
436/2004	Жаркое по-домашн. с грудкой кури	180	182	14	8	19,8	0,3	0,2	11	0,4	29	13	2,1	133
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,07	18,55
738/2004	Пирожок с повидлом	75	185	4,8	4,6	46	0	0,04	0,15	0	7,2	3,5	4,7	5,8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :	725	678	27	18,4	126	0,4	11	43,6	1	329	100	67	364,4

ПОЛДНИК

253/2016	Оладьи из творога со сгущ. молоком	80/20	169	8,4	15,6	169	0,07	0,1	0,35	0,04	38,2	254	8,5	0,5
376/2007	Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,05	15	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,07	18,55
	Фрукт	100	56	1,4	0	14	0	0,04	60	0,21	34	13	0,3	23
	ИТОГО :	400	286	10	15,7	198	0,1	0,1	60,5	0,25	79,2	272	12	42,05
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1715	1490	47	50,4	414	25	12	191	2,51	501	560	132	587,6