

День: Понедельник 7-11 лет

неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом	220	6,1	4	40,6	318	0,2	2	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1				
15	Сыр твердый	20	2,3	2,9	-	35,8	0,01	0,21	52	0,1	88	67	7	0,1				
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-				
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2				
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9				
377	Чай с лимоном	200/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13				
	ВСЕГО	512	12.1	10.9	75.3	499.2	0.25	3.21	104	1.56	340.2	456.5	180.5	5.4				

День: Вторник 7-11 лет

Неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Наименование блюда																	
	ЗАВТРАК																	
139	Капуста тушеная	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-					8,5	15	7		0,25
210	Омлет натуральный	100	21,4	15	6,08	206	0,1	0,2	116					41,4	89,6	6,77		1,07
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20					125,7	90	14		0,13
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20					1,2	1,5	-		-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-					4,6	17,4	6,6		0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-					9,5	32	75		0,9
386	Йогурт	120	5,1	5,7	17,2	206,2	0,04	1,1	30					216	170,9	23		0,1
	Всего:	535	33,2	27,4	65,9	627,7	7,2	10,25	159,9	0,6	199,8	276,6	118,5	2,9				

День: Среда 7-11 лет

Неделя: Первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																	
223	Запеканка из творога со сгущ. молоком	160	8,7	7,3	26,5	220,6	0,01	0,04	44	-	90,9	119,4	15,8	1,1				
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-				
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2				
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9				
282	Какао с молоком	200	52	5,76	7,2	118,6	0,05	1,2	36	-	216	170,9	25,2	0,18				
338	Фрукты свежие	100	0,6	-	14,3	64,7	0,04	14	-	0,2	23	16	13,1	4,1				
	Всего:	525	17,65	17,1	72,9	531,3	0,14	15,2	100	0,8	345,2	357,2	135,7	6,48				

День: Четверг 7-11

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe	
173	Завтрак Каша молочная жидкая гречневая с маслом	205	8,64	11,06	44,3	312	0,14	0,9	54,8	-	146,7	221,3	44,3	2,3	
7	Горячий бутерброд с сыром	25	2,9	1,8	7,4	78	0,01	0,03	17,5	-	67,5	44,2	3,7	0,7	
377	Чай с лимоном	187	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13	
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
338	Фрукты свежие	120	0,6	-	14,3	64,7	0,04	14	-	0,2	23	16	13,1	4,1	
	Всего:	557	14,3	13,2	90,5	538,6	0,22	15,9	92,3	0,6	263,2	338,2	148,4	10,1	

День: Пятница 7-11 лет

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценн.	Витамины(мгп)				Минеральные вещества(мгп)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	Завтрак																
261	Печень тушенная в соусе	90	9,1	11,1	9,7	145,5	0,03	0,1	10,4	-	23,7	82,6	24,4	1,0			
143	Рагу овощное	150	2,1	6,9	15,3	136	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4			
70	Огурец консервированный	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25			
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-			
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2			
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9			
379	Кофейный напиток	180	3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125,7	90	14	0,13			
	ВСЕГО	555	17,9	24,7	67,7	496,9	7,15	19	74,4	1,8	195,4	287	144,8	2,9			

День: Понедельник 7-11

Неделя: Вторая

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
	Завтрак -																	
214	Омлет с морковью	110	11	15,4	4	244	0,08	0,8	256,4	0,6				82,6	187,4		22,6	
280	Фрикадельки мясные с соусом	90	7,1	17	18	226	0,01	0,05	3,9	-				8,9	31,1		9,1	0,4
101	Капуста припущенная с маслом	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-					8,5	15		7	0,25
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1				1,2	1,5		-	-
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2				4,6	17,4		6,6	0,2
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3				9,5	32		75	0,9
382	Какао с молоком	180	3,78	0,67	26	125	0,02	1,3	-	-				133,3	111,1		25,5	2,0
	Всего:	515	25,5	37,2	74,8	709,8	7,15	10,8	280,3	1,2				248,6	395,5		145,8	5,9

День: среда 7-11

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe				
	Завтрак -																	
222	Пудинг из творога со сгущ. Молоком	160	21,6	17,8	34,2	286	0,08	0,6	-	-	-	-	281	313,6	36,6	0,8		
377	Чай с лимоном	187	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13		
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,5	-	1,2	1,5	-	-		
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	17,4	6,6	4,6	17,4	6,6	0,2		
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	32	75	9,5	32	75	0,9		
338	Фрукты свежие	100	1,8	-	25,2	115,2	0,04	14	-	0,2	16	13,1	23	16	13,1	4,1		
	всего	512	27,1	21,8	94,1	546,6	0,16	15,6	20	0,8	334,6	403,7	143,6	8,1				

День: Четверг 7-11

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
	Завтрак -																
300	Суфле из кур	90	6,8	8,3	7,3	109,1	0,03	0,1	10,4	-	23,7	82,6	24,4	1,0			
204	Макаронны с маслом	150	3,6	8,2	17,7	174,1	0,03	0,1	60	-	12,1	10,5	10,5	0,5			
75	Икра морковная	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25			
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-			
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	0,2	4,6	17,4	6,6	0,2			
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9			
378	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,6	29,2	155,2	0,03	1,47	-	-	158,6	132	20,3	2,4			
	Всего:	545	17,6	23,2	81	553,2	7,13	10,4	90,4	0,6	218,2	291	143,8	5,25			

День: Пятница 7-11

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мл)					Минеральные вещества(мл)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Кg					
	Завтрак -																		
283	Пудинг мясной	90	22	8,7	1	238,5	0,04	0,11	32,0	-	22,37	120	15	1,36					
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,03	5,5	11,8	115,5	0,04	25,6	-	88	61	31,2	1,2						
338	Фрукты свежие	100	0,6	-	25,2	115,2	0,04	14	-	23	16	13,1	4,1						
377	Чай с лимоном	180/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	15,3	23,2	12,3	2,13						
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,1	9,6	28,7	0,01	-	-	4,6	17,4	6,6	0,2						
Пр	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	9,5	32	75	0,9						
	ВСЕГО	582	29,3	14,6	72,1	581,8	7,2	49,4	32	0,7	171,3	284,6	160,2	10,1					

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 лет

Дата	Понед	Втор1	Среда	Четве	Пятн1	Понед2	Втор2	Сред2	Четв2	Пятн2	Среднее
Наименование продуктов	1		1	1							
2,4 Сыр	10	-	-	10	-	-	10	-	-	-	3
11 Крупы, бобовые	25	-	10	25	-	-	20	10	-	40	13
70 Овощи свежие	-	70	-	110	129	110	-	-	70	190	68
17 Мясо	-	-	-	-	-	63	-	-	-	100	16,3
7,5 Субпродукты	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	6,4
9 Куры 1 кат, филе кур	-	-	-	-	-	-	-	-	38	-	9,5
75 Молоко	100	120	100	100	100	120	100	-	100	24	86
12,5 Творог	-	-	61	-	-	-	-	80	-	-	14
10 Яйцо грамм	-	40	4	-	-	60	-	4	-	5	11
46 Фрукты	-	-	120	120	-	-	-	120	-	120	48
4 Макароны изделия	-	-	-	-	-	-	-	-	42	-	4,2
19,2 БЕЛКИ	12,1	33,2	17,6	14,3	17,9	25,5	12,1	27,1	17,6	29,3	20
19,7 ЖИРЫ	10,9	27,4	17,1	13,2	24,7	37,2	17,6	21,8	23,2	14,6	20,7
83,7 УГЛЕВОДЫ	75,3	65,9	72,9	90,5	67,7	74,8	77,6	94,1	81	72,1	77,2
587,5 ККАЛ	499,2	627,7	531,1	538,6	496,9	709,8	475,2	546,6	553,2	581,8	586

Прошито, пронумеровано скреплено
печатью предприятия и подписью
директора предприятия
_____ страниц

С.В.Павицкая



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 651630489533221723568905051781519580762169777237

Владелец Ляшкова Галина Николаевна

Действителен с 15.07.2024 по 15.07.2025