

начальные классы

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
	Неделя 1 Понедельник																				
	Обед																				
54-20з	Горошек зеленый	80	2.3	0.1	4.7	29.5	0.06	0.03	24	0	3.2	218.88	65.74	14.08	14.62	43.15	0.49	0	0.92	0	
54-19с	Борщ с фасолью	200	3.1	5.1	12.3	107.5	0.06	0.05	110.39	0	4.28	107.78	317.44	86.9	24.54	73.75	1.21	17.75	3.67	26.4	
54-12м	Плов с курицей	250	34.1	8.1	41.6	375.5	0.11	0.11	206.25	0.11	2.95	254.19	480.95	94.8	135.3	293.59	2.52	35.22	32.15	211.82	
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
	Итого за Обед	820	47.1	14.4	118.3	790.9	0.37	0.25	340.64	0.11	14.43	1075.25	1233.43	232.28	204.96	510.89	8.85	54.89	55.49	246.92	
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4															
	Итого за день	820	47.1	14.4	118.3	790.9	0.37	0.25	340.64	0.11	14.43	1075.25	1233.43	232.28	204.96	510.89	8.85	54.89	55.49	246.92	
	Неделя 1 Вторник																				
	Обед																				
7	Винегрет овощной	80	0.8	5.7	4.5	72.7	0.03	0.03	241.84	0	6.52	73	153.22	15.85	12.76	25.5	0.52	2.52	1.14	14.63	
54-9R-2022	Рассольник классический	200	1.9	9.7	14.8	154.5	0.06	0.04	184.11	0	4.79	7.2	289.51	46.48	20.3	51.69	0.65	4.28	2.13	31.67	
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92	
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	12.4	13.1	12.1	215.7	0.06	0.12	10.96	0.03	0.5	117.24	225.68	49.69	20.82	143.04	1.58	18	11.19	51.32	
54-3соус	Соус красный основной	20	0.4	0.5	1.7	12.7	0.01	0.04	25.63	0.01	0.54	5.69	44.51	2.71	2.78	6.13	0.1	0.92	0.2	3.04	
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9	0.02	0.01	0.72	0	0.1	17.85	138.22	76.66	7.33	22.47	0.54	0.16	0.11	46.78	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
	Итого за Обед	840	27.8	34.9	123.7	920.1	0.36	0.3	481.62	0.13	12.45	852.42	1034.24	319.72	93.68	375.93	5.95	48.57	33.58	168.06	
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4															
	Итого за день	840	27.8	34.9	123.7	920.1	0.36	0.3	481.62	0.13	12.45	852.42	1034.24	319.72	93.68	375.93	5.95	48.57	33.58	168.06	
	Неделя 1 Среда																				
	Обед																				
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9	0.01	0.02	0.91	0	3.04	105.02	181.69	25.61	14.6	28.68	0.93	15.99	1.74	15.2	
54-10сс	Суп картофельный с крупой (крупя перловая)	200	2.8	5.5	9.3	97.3	0.04	0.3	102.78	0.03	2.1	121.58	277.27	24.56	14.06	57.46	0.41	19.3	3.66	24.82	
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.81	42.79	
54-10м	Капуста тушеная с мясом	120	13.2	13.2	8	203.6	0.05	0.12	61.88	0.08	17.33	130.73	445.49	50.01	29.02	139.62	2.19	19.72	22.71	53.6	

54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3	0	0.02	1.5	0	0.3	1.95	179.45	79.94	22.19	18.05	0.67	0.14	0.07	1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	840	27.3	28.7	102.1	774.3	0.34	0.61	190.87	0.2	32.97	1003.46	1838.03	242.11	130.6	414.68	7.06	85.53	47.74	146.11
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	840	27.3	28.7	102.1	774.3	0.34	0.61	190.87	0.2	32.97	1003.46	1838.03	242.11	130.6	414.68	7.06	85.53	47.74	146.11
	Неделя 1 Четверг																			
	Обед																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9	0.03	0.04	85.84	0	15.28	107.58	175.73	22.4	13.39	24.52	0.62	12.42	0.26	19.16
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2.9	5.4	5.3	80.7	0.04	0.29	104.95	0.03	10.76	124.3	312.95	44.37	15.78	41.83	0.48	19.73	8.48	24.68
54-7г	Рис припущенный	150	3.5	4.8	35	196.8	0.03	0.02	18.36	0.09	0	152.6	44.72	87.98	22.63	69.7	0.48	21.19	3.98	26.09
228	Рыба, припущенная в молоке	120	17.2	6.8	3.7	145.2	0.11	0.13	10.44	0.22	1.09	44.79	439.02	74.63	57.52	258.18	0.91	50.76	41.06	767.58
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8	0	0	12	0	0.02	0.08	0.25	98.24	1.69	3.45	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	840	31.4	22	105.8	745.2	0.33	0.52	231.59	0.34	27.15	911.75	1101.97	350.12	133.51	484.08	4.4	106.02	72.53	846.21
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	840	31.4	22	105.8	745.2	0.33	0.52	231.59	0.34	27.15	911.75	1101.97	350.12	133.51	484.08	4.4	106.02	72.53	846.21
	Неделя 1 Пятница																			
	Обед																			
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3	0.02	0.03	8	0	8	6.4	112.8	18.4	11.2	33.6	0.48	2.4	0.16	13.6
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.2	1.9	15.1	90.8	0.08	0.27	97.15	0.03	5.29	114.8	428.96	18	19.15	53.96	0.71	19.68	1.07	35.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.45	219.36	46.62	120.16	180.99	4.05	22.28	13.18	16.06
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20.1	19	8	283.8	0.25	2	5673.78	0.03	14.9	336.63	299.51	56.74	21.17	330.65	6.86	42.71	30.73	264.62
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	0.01	0.01	1.2	0	1.6	7.96	92.47	58.12	3.13	3.83	0.78	0.8	0.11	3.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
	Итого за Обед	840	38.9	28.3	110.4	853	0.69	2.47	5799.32	0.15	29.79	1097.64	1282.4	220.38	197.31	689.43	14.71	89.79	64	341.58
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	840	38.9	28.3	110.4	853	0.69	2.47	5799.32	0.15	29.79	1097.64	1282.4	220.38	197.31	689.43	14.71	89.79	64	341.58
	Неделя 2 Понедельник																			
	Обед																			
54-21з	Кукуруза сахарная	80	1.7	0.3	8.2	41.8	0.01	0.03	0.96	0	1.54	243.2	90.3	29.57	9.05	28.54	0.25	0	0.35	14.4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2.9	5.4	5.3	80.7	0.04	0.29	104.95	0.03	10.76	124.3	312.95	44.37	15.78	41.83	0.48	19.73	8.48	24.68
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92
54-65д-2020	Куриная голень	120	20.5	23.8	0	296.6	0.06	0.14	51.84	0	0.86	64.13	193.22	16.9	18.79	172.35	1.67	4.84	0	156
54-3соус	Соус красный основной	20	0.4	0.5	1.7	12.7	0.01	0.04	25.63	0.01	0.54	5.69	44.51	2.71	2.78	6.13	0.1	0.92	0.2	3.04
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	860	38.4	36	107.7	907	0.32	0.58	201.74	0.13	17.7	1080.76	1064.08	235.88	84.09	389.95	7.86	48.18	27.84	218.74
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	860	38.4	36	107.7	907	0.32	0.58	201.74	0.13	17.7	1080.76	1064.08	235.88	84.09	389.95	7.86	48.18	27.84	218.74
	Неделя 2 Вторник																			
	Обед																			
54-27з	Морковь отварная дольками	80	1.1	2.6	5.5	50.1	0.04	0.05	1057.2	0.05	1.74	14.37	145.75	70.84	28.83	42.77	0.54	4.36	0.11	48.07
54-8с	Суп гороховый	200	5.2	4.4	15.9	123.8	0.15	0.26	97.19	0.03	4.77	116.77	487.2	32.55	31.15	89.29	1.48	19.6	3.56	36.94
54-12м	Плов с курицей	250	34.1	8.1	41.6	375.5	0.11	0.11	206.25	0.11	2.95	254.19	480.95	94.8	135.3	293.59	2.52	35.22	32.15	211.82
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	820	47.5	16	122.3	822.2	0.42	0.46	1375.64	0.19	9.48	867.78	1243.37	328.77	219.89	516.36	6.45	61.1	54.57	305.53
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	820	47.5	16	122.3	822.2	0.42	0.46	1375.64	0.19	9.48	867.78	1243.37	328.77	219.89	516.36	6.45	61.1	54.57	305.53
	Неделя 2 Среда																			
	Обед																			
7	Винегрет овощной	80	0.8	5.7	4.5	72.7	0.03	0.03	241.84	0	6.52	73	153.22	15.85	12.76	25.5	0.52	2.52	1.14	14.63
54-9R-2022	Рассольник классический	200	1.9	9.7	14.8	154.5	0.06	0.04	184.11	0	4.79	7.2	289.51	46.48	20.3	51.69	0.65	4.28	2.13	31.67
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282	0.19	0.16	40.9	0.11	12.83	248.45	990.12	30.41	125.93	269.51	2.86	39.58	27.75	208.63
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9	0.02	0.01	0.72	0	0.1	17.85	138.22	76.66	7.33	22.47	0.54	0.16	0.11	46.78
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	820	40.7	24.2	99.1	776.9	0.42	0.28	467.57	0.11	24.24	828.9	1700.37	191.9	188.82	455.57	6.4	48.46	49.88	310.41
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	820	40.7	24.2	99.1	776.9	0.42	0.28	467.57	0.11	24.24	828.9	1700.37	191.9	188.82	455.57	6.4	48.46	49.88	310.41
	Неделя 2 Четверг																			
	Обед																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9	0.03	0.04	85.84	0	15.28	107.58	175.73	22.4	13.39	24.52	0.62	12.42	0.26	19.16
54-19с	Борщ с фасолью	200	3.1	5.1	12.3	107.5	0.06	0.05	110.39	0	4.28	107.78	317.44	86.9	24.54	73.75	1.21	17.75	3.67	26.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.45	219.36	46.62	120.16	180.99	4.05	22.28	13.18	16.06
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.6	169.7	0.07	0.07	6.3	0	0.63	199.75	229.22	32.92	64.1	143.97	1.37	15.33	19.53	102.38
54-3соус	Соус красный основной	20	0.4	0.5	1.7	12.7	0.01	0.04	25.63	0.01	0.54	5.69	44.51	2.71	2.78	6.13	0.1	0.92	0.2	3.04
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3	0	0.02	1.5	0	0.3	1.95	179.45	79.94	22.19	18.05	0.67	0.14	0.07	1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
	Итого за Обед	840	38.7	21.4	124.9	846.6	0.5	0.38	248.85	0.1	21.03	1054.6	1295.01	293.99	269.66	533.81	9.85	70.76	55.66	176.74
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														

	Итого за день	840	38.7	21.4	124.9	846.6	0.5	0.38	248.85	0.1	21.03	1054.6	1295.01	293.99	269.66	533.81	9.85	70.76	55.66	176.74
	Неделя 2 Пятница																			
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1	0.05	0.03	106.4	0	20	2.4	232	11.2	16	20.8	0.72	1.6	0.32	16
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	3.2	5.5	10.3	103.4	0.05	0.31	103.29	0.03	6.42	123.96	337.2	35	17.44	63.97	0.55	20.02	6.83	27.22
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92
290	Филе куриное тушенное в соусе	120	22.4	6.1	2.7	155.2	0.06	0.06	5.4	0	1.12	340.13	258	28.58	76.37	155.3	1.33	46.32	21.25	133.32
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	840	39.4	17.7	103.9	731.2	0.35	0.49	303.41	0.12	27.86	1100.57	1295.5	293.61	157.77	392.57	5.74	90.63	47.21	197.16
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	840	39.4	17.7	103.9	731.2	0.35	0.49	303.41	0.12	27.86	1100.57	1295.5	293.61	157.77	392.57	5.74	90.63	47.21	197.16

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Обед	836	37.7	24.4	111.8	816.7	0.41	0.63	964.13	0.16	21.71	987.31	1308.84	270.88	168.03	476.33	7.73	70.39	50.85	295.75
Среднее значение за период	836	37.7	24.4	111.8	816.7	0.41	0.63	315	0.16	21.71	987.31	495	270.88	168.03	476.33	7.73	70.39	50.85	295.75