

		горячее питание		Школа											
День :пк		1													
Сезон осенне-зимний															
Возрастная категория с 7-11лет		Масса порции		Пищевые вещества		Витамины (мг)									
№ реп.	№	Наименование блюд	грамм	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ.	B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg
		Обед													
	1	салат Мозайка		60	1,91	4,00	6,09	68,24	0,06	6,90	18,75	1,48	13,55	43,88	15,25
		картофель	45												
		соль	1												
		м.растительное	10												
		морковь	30												
		яйцо	10												
		зел.горошек	10												
	2	Щи из свежей капусты		200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10
		мясо	50												
		картофель	100												
		капуста	50												
		лук	10												
		соль	2												
	3	Плов из птицы		200	22,03	22,11	37,91	438,54	0,15	6,54	67,90	3,25	28,18	242,60	51,09
		рис	56												
		филе куриное		90	26,18	9,45		165,94	0,11	2,38	47,60	1,90	20,34	191,22	22,00
		морковь	10												
		лук	10												
		масло растительное	10												
		томат-паста	6												
	4	хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20
	5	компотиз сухофруктов		200	0,48	0,08	24,80	102,61	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40
		фрукты		200,00											
День :пк		2													
Сезон осенне-зимний															
Возрастная категория с 7-11лет		Масса порции		Пищевые вещества		Витамины (мг)									
№ реп.	№	Наименование блюд	грамм	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ.	B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg
		Обед													
	1	салат из свеклы с черносливом		60	0,92	3,07	8,12	64,07	0,02	4,62		1,55	24,65	28,95	14,73
	2	Рассольник		200	3,03	4,43	13,79	107,63	0,09	13,44	4,90	1,47	16,68	61,93	22,35
		мясо-говядина	50												
		Рассольник	10												
		картофель	100												
		морковь	1												
		соль	2												
		крупа перловая	5												
	3	каша гречневая рассыпчатая		150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07
		крупа гречневая	50												
		соль	1												
		масло растительное	10												
		лук	10												
		морковь	10												
		куры тушенные в соусе		90	14,61	14,61	2,46	200,21	0,10	1,54	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74
		сок фруктовый		200	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20
	5	хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20
		фрукты яблоко		200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00		0,40	32,00	22,00	18,00
День :пк		3													
Сезон осенне-зимний															
Возрастная категория с 7-11лет		Масса порции		Пищевые вещества		Витамины (мг)									
№ реп.	№	Наименование блюд	грамм	выход	белки	жиры	углев.	Энергетическая ценность	B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg
		Обед													
	1	салат из моркови с курагой		60	0,99	0,07	8,64	40,10	0,04	2,84		0,54	23,64	37,36	26,06
		морковь	50												
		масло растительное	10												
		соль	1												
		курага	10												
	2	Борщ		200	3,13	3,30	13,08	98,74	0,09	11,20		1,53	33,48	77,94	27,34
		мясо-говядина	50												
		картофель	100												
		соль	1												
		борщ	10												
	3	картофельное пюре		150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03
		картофель	200												
		соль	1												
		молоко	10												
		масло сливочное	10												
		котлеты		90	14,11	19,50	13,89	288,13	0,10	1,26	72,10	2,40	16,97	128,06	21,48
		кисель		200	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58
		хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20
		хлеб ржано -пшеничный		30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10

День : №		4													
Сезон осенне-зимний															
Возрастная категория с 7-11лет				Масса порции		Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
№ реп.	№	Наименование блюд	грамм	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ.	В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg
		Обед													
	1	винегрет овощной		60,00	0,76	4,09	4,01	56,47	0,03	7,50		1,83	19,89	22,24	11,91
		картошка	20												
		свекла	11												
		зеленый горошек	10												
		капуста	13												
		соль	1												
		м.растительное	5												
		морковь	10												
		лук	5												
	2	ЩИ из свежей капусты		200,00	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10
		мясо-говядина	50												
		соль	1												
		картофель	80												
		капуста	12												
		лук	5												
		морковь	5												
	3	каша гречневая рассыпчатая		150,00	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,04
		гречка	50												
		соль	2												
		масло растительное	10												
		морковь	5												
		лук	5												
		ежики мясные		90,00	14,11	19,50	13,89	288,13	0,10	1,26	72,10	2,40	16,97	128,97	21,48
		компот из сухофруктов		200,00	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90
	5	хлеб пшеничный		40,00	3,16	0,40	34,00	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20
		хлеб ржано -пшеничный		30,00	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10

День :№		5														
Сезон осенне-зимний									Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Возрастная категория с 7-11лет				Масса порции		Пищевые вещества				B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg
№ реп.	№	Наименование блюд		грамм	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ.							
		Обед														
	1	икра кабачковая			60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54
	2	суп картофельный с вермиш.			200	2,82	4,38	8,26	84,25	0,06	16,14	4,90	1,45	23,90	49,41	17,47
		мясо-курицы		50												
		картофель		100												
		вермишель		20												
		соль														
		морковь		5												
	3	жаркое по-домашнему			200	14,78	22,27	20,81	343,63	0,59	27,05		2,74	26,29	215,98	51,67
		мясо-говядина		50												
		картофель		200												
		лук		10												
		морковь		10												
		соль		1												
	4	напиток витаминный			200	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13
	5	хлеб пшеничный			40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20
		хлеб ржано -пшеничный			30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10
		фрукты 200			200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00		0,40	68,00	46,00	26,00

День : № 6															
Сезон осенне-зимний									Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
Возрастная категория с 7-11лет			Масса порции		Пищевые вещества				B1	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mg
№ реп.	№	Наименование блюд	грамм	выход	белки	жиры	углев.	ККАЛ.							
		Обед													
		салат из свеклы с черносливом													
	1			60	0,81	3,08	6,92	59,09	0,01	4,75		1,46	21,68	24,13	15,26
	2	суп картофельный с рисом		200	3.01	2.43	13.95	89.99	0.09	13.34	4.90	0.59	14.88	61.66	21.47

[illegible][illegible]

[illegible][illegible][illegible]

[illegible]