

Директор ГКОУ

«СерафимовичскаяЦНИ»

«28» *августа* 2024 г

Р. В. Охрименко



Меню

**Бесплатное горячее питание, обучающихся,
получающих начальное общеобразовательное
образование в государственных и муниципальных
образовательных организациях**

| День : понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------|--------------|------------|--------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| Неделя : первая | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осенне-зимний. Возрастная категория : 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи наименование блюда | Масса порции | выход блюд | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
| | | | брутто | нетто | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 ЗАВТРАК 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| п/п | Яблоко свежее | 185 | 0.185 | 185 | 0.34 | 0 | 20.905 | 85.1 | 0.0185 | 0.555 | 40.7 | 0.37 | 458.8 | 16.65 | 29.6 | 20.35 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Нарезка из свежей моркови | 60 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | | 0.077 | 58 | 1.339 | 0.103 | 6.21 | 29.25 | 33.99 | 9.97 | 1.236 | 0.5 | 206 | 39.14 | 52.53 | 56.65 |
| | масло растительное рафин. | | 0.005 | 5 | 0 | 4.99 | 0 | 44.95 | 0 | 0 | 0 | 3.35 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | соль | | 0.0004 | 0.0004 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | лимонная кислота | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого: | | | | 1.339 | 5.093 | 6.21 | 74.2 | 33.99 | 9.97 | 1.236 | 3.85 | 206 | 39.14 | 52.53 | 56.65 |
| 110 | Борщ | 250 | | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель | | 0.027 | 20 | 0.54 | 0.03 | 5.31 | 22.41 | 0.03 | 5.4 | 0 | 0.027 | 0 | 15.66 | 2.7 | 0.243 |
| | морковь | | 0.013 | 10 | 0.13 | 0.01 | 0.7 | 3.3 | 0.006 | 0.5 | 0 | 0.063 | 5.1 | 5.5 | 5.1 | 0.12 |
| | капуста белокочаная | | 0.025 | 20 | 0.45 | 0 | 1.35 | 7 | 0.015 | 12.5 | 0 | 0 | 12 | 7.75 | 12 | 0.25 |
| | томат паста | | 0.008 | 8 | 0.38 | 0 | 1.51 | 7.68 | 0.005 | 3.6 | 0.16 | 0 | 6.24 | 5.44 | 2.4 | 0.18 |
| | лук репчатый | | 0.012 | 10 | 0.17 | 0 | 0.95 | 4.3 | 0.006 | 1 | 0 | 0.002 | 3.1 | 5.8 | 3.1 | 0.08 |
| | соль | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | специи | | 0.0008 | 0.0008 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | свекла | | 0.05 | 40 | 0.68 | 0 | 4.32 | 19.2 | 0.008 | 4 | 0 | 0 | 14.8 | 13.6 | 14.8 | 0.56 |
| | масло слив 72,5% | | 0.005 | 5 | 0.04 | 3.62 | 0.065 | 33.05 | 0.0005 | 0.03 | 0.023 | 0 | 1.2 | 1.5 | 0.025 | 0.01 |
| | итого: | | | | 2.39 | 3.66 | 14.205 | 96.94 | 0.0705 | 27.03 | 0.183 | 0.092 | 42.44 | 55.25 | 40.125 | 1.443 |
| 390 | котлета рыбная | 70 | | | | | | | | | | | | | | |
| | рыба | | 0.1 | 75 | 11.9 | 10.9 | 0 | 84 | 0.0825 | 1.35 | 0.0075 | 0.225 | 30 | 180 | 41.25 | 0.6 |
| | соль | | 0.0004 | 0.0004 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | хлеб пшеничный | | 0.004 | 4 | 0.32 | 0.02 | 2.09 | 9.32 | 0.004 | 0 | 0 | 0 | 0.8 | 2.6 | 0.56 | 0.03 |
| | масло растительное раф. | | 0.006 | 6 | 0 | 5.99 | 0 | 53.94 | 0 | 0 | 0 | 4.02 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | лук репчатый | | 0.01 | 8 | 0.016 | 0 | 0.76 | 3.44 | 0.004 | 0.8 | 0 | 0.006 | 2.48 | 4.64 | 2.48 | 0.06 |
| | яйцо | | 0.004 | 4 | 0.50 | 0.56 | 0.03 | 6.28 | 0.002 | 0 | 0.014 | 0 | 2.2 | 7.4 | 0.48 | 0.108 |
| | морковь | | 0.013 | 10 | 0.13 | 0.01 | 0.7 | 3.3 | 0.006 | 0.5 | 0 | 0.063 | 5.1 | 5.5 | 5.1 | 0.12 |
| | специи | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого: | | | | 12.86 | 17.48 | 3.58 | 160.28 | 0.10 | 2.65 | 0.02 | 4.31 | 40.58 | 200.14 | 49.87 | 0.92 |
| 518 | Картофель отв. | 140 | | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель | | 0.196 | 145 | 2.9 | 0.15 | 28.56 | 120.35 | 0.174 | 29 | 0 | 0.145 | 0 | 84.1 | 14.5 | 1.3 |
| | масло сливочное 72,5% | | 0.003 | 3 | 0.039 | 2.18 | 0.03 | 19.83 | 0.0003 | 0 | 0.013 | 0.03 | 0.72 | 0.6 | 0.09 | 0.006 |
| | соль | | 0.0004 | 0.0004 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого: | | | | 2.339 | 2.33 | 28.56 | 140.18 | 0.1743 | 29 | 0.013 | 0.175 | 0.72 | 84.7 | 14.59 | 1.306 |
| 648 | кисель из концентрата | 200 | | | | | | | | | | | | | | |
| | кисель из концентрата | | 0.02 | 20 | 0.06 | 0 | 18.01 | 75.4 | 0.01 | 0.194 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | лимонная кислота | | 0.0005 | 5 | 0.00 | 0.00 | 5.99 | 22.74 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.12 | 0.00 | 0.00 | 0.02 |
| | сахар | | 0.006 | 0.0006 | 0.00 | 0.00 | 5.99 | 22.74 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| | итого: | | | | 0.06 | 0 | 29.988 | 120.88 | 0.01 | 0.194 | 0 | 0 | 0.12 | 0 | 0 | 0.02 |
| | Хлеб ржано пшеничный | 40 | 0.04 | 40 | 2.24 | 0.44 | 17.32 | 79.6 | 0.044 | 0 | 0 | 0 | 13.6 | 48 | 8 | 0.92 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 0.035 | 35 | 2.84 | 0.42 | 14.7 | 71.05 | 0.073 | 0 | 0 | 0 | 12.95 | 76.3 | 22.75 | 0.98 |
| | итого: | | | | 5.08 | 0.86 | 32.02 | 150.65 | 0.088 | 0 | 0 | 0 | 26.55 | 124.3 | 30.75 | 1.9 |
| | итого | | | | 24.07 | 29.42 | 114.56 | 743.13 | 34.43 | 68.84 | 1.45 | 8.43 | 316.41 | 503.53 | 187.87 | 62.24 |
| | сбалансировать: | | | | 24.41 | 29.42 | 135.47 | 828.23 | 34.45 | 69.40 | 42.15 | 8.80 | 775.21 | 520.18 | 217.47 | 82.59 |

День : вторник

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний . Возрастная категория : 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи наименование блюда | Масса порции | выход блюд | | Пищевые вещества (г) | | | ска я цен ность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|-------------|-------------------------------|--------------|------------------------|--------|----------------------|---------------|--------------|---------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|-------------|----------------|---------------|
| | | | брутто | нетто | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | P | Mg | Fe |
| | | | 2 Завтрак 11:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 707 | Сок фруктовый | 200 | 0.2 | 200 | 1 | 0 | 23.40 | 94 | 0.02 | 4 | 0 | 0 | 16 | 18 | 10 | 0.4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Нарезка из свежей капусты | 55 | | | | | | | | | | | | | | |
| | капуста свежая белокачан. | | 0.064 | 47 | 1.006 | 0 | 3.007 | 19.77 | 0.067 | 0.268 | 0.402 | 0.067 | 202.3 | 10.7 | 35.51 | 21.44 |
| | морковь | | 0.01 | 8 | 0.104 | 0.008 | 0.56 | 2.64 | 0.004 | 0.4 | 0 | 0.05 | 4.08 | 4.4 | 4.08 | 0.096 |
| | соль | | 0.0004 | 0.0004 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | лимонная кислота | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | масло растительное раф. | | 0.003 | 3 | 0.00 | 2.99 | 0.00 | 26.97 | 0 | 0 | 0 | 2.01 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого: | | | | 1.11 | 2.998 | 3.567 | 49.38 | 0.071 | 0.668 | 0.402 | 2.127 | 206.4 | 15.1 | 39.59 | 21.536 |
| 135 | Суп из овощей | 250 | | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель | | 0.067 | 50 | 0.1 | 0.05 | 9.85 | 41.5 | 0.06 | 10 | 0 | 0.05 | 0 | 29 | 5 | 0.45 |
| | капуста белокачаная | | 0.025 | 20 | 0.36 | 0 | 1.08 | 5.6 | 0.005 | 10 | 0 | 0 | 9.6 | 6.2 | 9.6 | 0.2 |
| | лук | | 0.012 | 10 | 0.17 | 0 | 0.95 | 4.3 | 0.006 | 1 | 0 | 0.02 | 3.1 | 5.8 | 3.1 | 0.08 |
| | морковь | | 0.013 | 10 | 0.13 | 0.01 | 0.7 | 3.3 | 0.006 | 0.5 | 0 | 0.063 | 5.1 | 5.5 | 5.1 | 0.12 |
| | свекла | | 0.02 | 16 | 0.34 | 0 | 2.16 | 96 | 0.002 | 0.004 | 0.28 | 0 | 57.6 | 8.6 | 74 | 8.6 |
| | масло сливочное 72,5% | | 0.005 | 5 | 0.04 | 3.62 | 0.065 | 33.05 | 5E-04 | 0.03 | 0.023 | 0 | 1.2 | 1.5 | 0.025 | 0.01 |
| | соль | | 0.0004 | 0.0004 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | специи | | 0.0009 | 0.0009 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | томат.паста | | 0.008 | 8 | 0.38 | 0 | 1.51 | 7.68 | 0.005 | 3.6 | 0.16 | 0 | 6.24 | 5.44 | 2.4 | 0.18 |
| | итого: | | | | 1.52 | 3.68 | 5.385 | 144.33 | 0.085 | 25.13 | 0.463 | 0.133 | 82.84 | 62 | 99.225 | 9.64 |
| 435 | Мясо духовое. | 180 | | | | | | | | | | | | | | |
| | мясо | | 0.07 | 55 | 10.23 | 8.8 | 0 | 119.9 | 0.033 | 0 | 0 | 0.31 | 4.95 | 103 | 12.1 | 1.485 |
| | морковь | | 0.01 | 8 | 0.104 | 0.008 | 0.56 | 2.64 | 0.004 | 0.4 | 0 | 0.05 | 4.08 | 4.4 | 4.08 | 0.096 |
| | лук репчатый | | 0.012 | 10 | 0.17 | 0 | 0.95 | 4.3 | 0.006 | 1 | 0 | 0.02 | 3.1 | 5.8 | 3.1 | 0.08 |
| | масло растительное раф. | | 0.007 | 7 | 0 | 6.99 | 0 | 62.93 | 0 | 0 | 0 | 4.69 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | картофель | | 0.196 | 145 | 2.9 | 0.15 | 28.56 | 120.35 | 0.174 | 29 | 0 | 0.145 | 0 | 84.1 | 14.5 | 1.3 |
| | соль | | 0.0004 | 0.0004 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | специи | | 0.001 | 0.001 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | томат.паста | | 0.003 | 3 | 0.24 | 0 | 0.94 | 4.8 | 0.001 | 2.25 | 0.1 | 0 | 3.9 | 3.4 | 1.5 | 0.11 |
| | масло сливочное 72,5% | | 0.002 | 2 | 0.03 | 1.45 | 0.02 | 13.22 | 2E-04 | 0 | 0.008 | 0.02 | 0.48 | 0.4 | 0.06 | 0.004 |
| | мука пшенич | | 0.002 | 0.02 | 0.206 | 0.026 | 1.46 | 6.58 | 0.005 | 0 | 0 | 0 | 0.48 | 2.3 | 0.32 | 0.04 |
| | итого: | | | | 13.88 | 17.424 | 32.49 | 334.72 | 0.223 | 32.65 | 0.108 | 5.235 | 16.99 | 204 | 35.66 | 3.115 |
| | сухофрукты | | 0.015 | 15 | 0.48 | 0 | 10.2 | 40.95 | 0.003 | 0.3 | 0.003 | 0 | 16.65 | 11.6 | 9 | 2.25 |
| | лимонная кислота | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | сахар | | 0.006 | 6 | 0 | 0 | 5.99 | 22.74 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.12 | 0 | 0 | 0.02 |
| | итого: | | | | 0.48 | 0 | 16.19 | 63.69 | 0.003 | 0.3 | 0.003 | 0 | 16.77 | 11.6 | 9 | 2.27 |
| | Хлеб ржано пшеничный | 40 | 0.04 | 40 | 2.24 | 0.44 | 17.32 | 79.6 | 0.044 | 0 | 0 | 0 | 13.6 | 48 | 8 | 0.92 |
| | Хлеб пшенич. | 35 | 0.035 | 35 | 2.84 | 0.42 | 14.7 | 71.05 | 0.073 | 0 | 0 | 0 | 12.95 | 76.3 | 22.75 | 0.98 |
| | итого: | | | | 5.08 | 0.86 | 32.02 | 150.65 | 0.117 | 0 | 0 | 0 | 26.55 | 124 | 30.75 | 1.9 |
| | итого: | | | | 8.396 | 7.564 | 58.62 | 414.63 | 0.281 | 26.1 | 0.868 | 2.26 | 333.1 | 215 | 178.885 | 35.386 |
| | сбалансировать: | | | | 9.396 | 7.564 | 82.02 | 508.63 | 0.301 | 30.1 | 0.868 | 2.26 | 349.1 | 233 | 188.885 | 35.786 |

День : среда

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи наименование блюда | Масса порции | выход блюд | | Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|------------------------|-------------------------------|--------------|------------|--------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | брутто | нетто | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2 Завтрак 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Яблоко свежее | 185 | 0.185 | 185 | 0.34 | 0 | 20.905 | 85.1 | 0.0185 | 0.555 | 40.7 | 0.37 | 458.8 | 16.65 | 29.6 | 20.35 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 140 | Суп картоф.с макар.изд. | 250 | | | | | | | | | | | | | | |
| | вермишель | | 0.01 | 10 | 1.07 | 0.13 | 7.42 | 33.3 | 0.025 | 0 | 0 | 0.21 | 2.4 | 11.6 | 1.6 | 0.21 |
| | картофель | | 0.1 | 75 | 1.5 | 0.075 | 14.775 | 15 | 0.015 | 0.675 | 0.675 | 0 | 441 | 17.25 | 7.5 | 43.5 |
| | морковь | | 0.01 | 8 | 0.104 | 0.008 | 0.56 | 2.64 | 0.72 | 0.08 | 0.096 | 0.032 | 16 | 3.04 | 4.08 | 4.48 |
| | специи | | 0.0004 | 0.0004 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | соль | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | лук репчатый | | 0.012 | 10 | 0.17 | 0 | 0.95 | 4.3 | 0 | 0.02 | 0.08 | 0 | 17.5 | 1.4 | 3.1 | 5.8 |
| | масло сливочное 72,5% | | 0.005 | 5 | 0.04 | 3.62 | 0.065 | 33.05 | 0.0005 | 0 | 0.023 | 0.05 | 1.2 | 1.5 | 0 | 0.01 |
| | итого: | | | | 2.884 | 3.833 | 23.77 | 88.29 | 0.7605 | 0.775 | 0.874 | 0.292 | 478.1 | 34.79 | 16.28 | 54 |
| 433 | Мясо тушеное | 45 | | | | | | | | | | | | | | |
| | соль | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | специи | | 0.0004 | 0.0004 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | мясо | | 0.07 | 55 | 10.23 | 8.8 | 0 | 119.9 | 0.033 | 0 | 0 | 0.22 | 4.95 | 103.4 | 12.1 | 1.485 |
| | морковь | | 0.01 | 8 | 0.104 | 0.008 | 0.560 | 2.640 | 0.004 | 0.400 | 0.000 | 0.050 | 4.080 | 4.400 | 4.080 | 0.096 |
| | масло растительное | | 0.004 | 4 | 0 | 3.99 | 0 | 35.96 | 0 | 0 | 0 | 3.35 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | томат | | 0.005 | 5 | 0.24 | 0 | 0.94 | 4.8 | 0.003 | 2.25 | 0.1 | 0 | 3.9 | 3.4 | 1.5 | 0.11 |
| | мука пшеничная | | 0.003 | 3 | 0.31 | 0.039 | 2.196 | 9.87 | 0.007 | 0 | 0 | 0 | 2.16 | 3.45 | 0.48 | 0.063 |
| | лук репчатый | | 0.004 | 3 | 0.051 | 0 | 0.258 | 1.29 | 0.001 | 0.3 | 0 | 0.0006 | 0.93 | 1.74 | 0.93 | 0.024 |
| | итого: | | | | 10.935 | 12.837 | 3.954 | 174.46 | 0.048 | 2.95 | 0.1 | 3.6206 | 16.02 | 116.39 | 19.09 | 1.778 |
| 214 | Капуста тушеная | 150 | | | | | | | | | | | | | | |
| | капуста | | 0.2 | 160 | 2.88 | 0 | 8.64 | 24.8 | 0.096 | 80 | 0 | 0 | 76.8 | 49.6 | 76.8 | 1.6 |
| | лук репчатый | | 0.01 | 8 | 0.136 | 0 | 0.76 | 3.44 | 0.004 | 0.8 | 0 | 0.006 | 2.48 | 4.64 | 2.48 | 0.06 |
| | соль | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | томат.паста | | 0.006 | 6 | 0.288 | 0 | 1.134 | 5.76 | 0.0042 | 2.7 | 0.12 | 0.06 | 4.68 | 4.08 | 1.8 | 0.138 |
| | морковь | | 0.01 | 8 | 0.104 | 0.008 | 0.560 | 2.640 | 0.004 | 0.400 | 0.000 | 0.050 | 4.080 | 4.400 | 4.080 | 0.096 |
| | специи | | 0.0007 | 0.0007 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | масло растительное | | 0.006 | 6 | 0 | 5.99 | 0 | 53.94 | 0 | 0 | 0 | 4.02 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | мука пшеничная | | 0.002 | 2 | 0.21 | 0.026 | 1.46 | 6.58 | 0.005 | 0 | 0 | 0 | 0.48 | 2.3 | 0.32 | 0.04 |
| | масло сливочное 72,5% | | 0.002 | 2 | 0.03 | 1.45 | 0.02 | 13.22 | 0.0002 | 0 | 0.008 | 0.02 | 0.48 | 0.4 | 0.06 | 0.004 |
| | итого: | | | | 3.648 | 7.474 | 12.574 | 110.38 | 0.1134 | 83.9 | 0.128 | 4.156 | 89 | 65.42 | 85.54 | 1.938 |
| 639 | Компот из смеси сухофрук | 200 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сухофрукты | | 0.0015 | 15 | 0.48 | 0 | 10.2 | 40.95 | 0.002 | 0.24 | 0.002 | 0 | 13.32 | 9.24 | 7.2 | 1.8 |
| | сахар | | 0.008 | 6 | 0 | 0 | 5.99 | 22.74 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.12 | 0 | 0 | 0.02 |
| | лимонная кислота | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого: | | | | 0.48 | 0 | 14.15 | 63.69 | 0 | 0.24 | 0 | 0 | 13.44 | 9.24 | 7.2 | 1.82 |
| | Хлеб пшен. | 35 | 0.035 | 35 | 2.84 | 0.42 | 14.7 | 71.05 | 0.073 | 0 | 0 | 0 | 12.95 | 76.3 | 22.75 | 0.98 |
| | Хлеб ржано пшеничный | 40 | 0.04 | 40 | 2.24 | 0.44 | 17.32 | 79.6 | 0.044 | 0 | 0 | 0 | 13.6 | 48 | 8 | 0.92 |
| | итого: | | | | 5.08 | 0.86 | 32.02 | 150.65 | 0.117 | 0 | 0 | 0 | 26.55 | 124.3 | 30.75 | 1.9 |
| | итого: | | | | 23.027 | 25.004 | 86.468 | 587.47 | 1.0389 | 87.87 | 1.102 | 8.0686 | 623.11 | 350.14 | 158.86 | 61.436 |
| | сбалансировать | | | | 23.367 | 25.004 | 107.373 | 672.57 | 1.0574 | 88.42 | 41.802 | 8.4386 | 1081.9 | 366.79 | 188.46 | 81.786 |

День : четверг

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний . Возрастная категория : 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи наименование блюда | Масса порции | выход блюд | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|-------------|-------------------------------|--------------|------------------------|--------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | брутто | нетто | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | 2 Завтрак 11:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 707 | Сок фруктовый | 200 | 0.2 | 200 | 1 | 0 | 23.40 | 94 | 0.02 | 4 | 0 | 0 | 16 | 18 | 10 | 0.4 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 138 | Суп картоф.с крупой | 250 | | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель | | 0.1 | 75 | 1.5 | 0.075 | 14.775 | 62.25 | 0.09 | 15 | 0 | 0.075 | 0 | 43.5 | 7.5 | 0.675 |
| | перловая крупа | | 0.01 | 10 | 0.93 | 0.11 | 7.37 | 32.4 | 0.012 | 0 | 0 | 3.2 | 3.8 | 32.3 | 4 | 0.33 |
| | лук репчатый | | 0.012 | 10 | 0.17 | 0 | 0.95 | 4.3 | 0.006 | 1 | 0 | 0.02 | 3.1 | 5.8 | 3.1 | 0.08 |
| | соль | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | специи | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | морковь | | 0.013 | 10 | 0.13 | 0.01 | 0.7 | 3.3 | 0.006 | 0.5 | 0 | 0.063 | 5.1 | 5.5 | 5.1 | 0.12 |
| | масло сливочное 72,5% | | 0.005 | 5 | 0.04 | 3.62 | 0.065 | 33.05 | 0.0005 | 0.03 | 0.023 | 0 | 1.2 | 1.5 | 0.025 | 0.01 |
| | итого: | | | | 1.37 | 3.79 | 18.935 | 114.55 | 0.0845 | 11.53 | 0.023 | 3.333 | 13.3 | 74.1 | 17.225 | 0.99 |
| 491 | чахохбили | 50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | курица | | 0.08 | 50 | 9.1 | 9.2 | 0.35 | 120.5 | 0.035 | 0 | 0.035 | 0.07 | 8 | 82.5 | 9 | 0.8 |
| | лук репчатый | | 0.023 | 19 | 0.323 | 0 | 0.144 | 8.17 | 0 | 0.038 | 0.152 | 0.00038 | 33.25 | 2.66 | 5.89 | 11.02 |
| | соль | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | томат | | 0.005 | 5 | 0.5 | 0.46 | 0.028 | 6.28 | 0.002 | 0 | 0.014 | 0 | 2.2 | 7.4 | 0.48 | 0.108 |
| | специи | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | мука пшеничная | | 0.002 | 2 | 0.206 | 0.026 | 1.460 | 6.580 | 0.005 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.480 | 2.300 | 0.320 | 0.040 |
| | масло растительное раф. | | 0.004 | 4 | 0 | 3.99 | 0 | 35.96 | 0 | 0 | 0 | 2.68 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого: | | | | 10.129 | 13.676 | 1.982 | 177.49 | 0.042 | 0.038 | 0.201 | 2.75038 | 43.93 | 94.86 | 15.69 | 11.968 |
| 332 | Макароны отварные | 70 | | | | | | | | | | | | | | |
| | соль | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | макароны | | 0.035 | 35 | 3.64 | 0.385 | 12.395 | 117.95 | 0.0595 | 0 | 0 | 0.735 | 6.65 | 30.45 | 5.6 | 0.56 |
| | масло сливочное 72,5% | | 0.003 | 3 | 0.04 | 3.62 | 0.06 | 33.05 | 0.0005 | 0.03 | 0.02 | 0 | 1.2 | 1.5 | 0.025 | 0.01 |
| | итого: | | | | 3.68 | 4.005 | 12.455 | 151 | 0.06 | 0.03 | 0.02 | 0.735 | 7.85 | 31.95 | 5.625 | 0.57 |
| 49 | Нарезка из свежей моркови | 60 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | | 0.075 | 56 | 0.676 | 0.052 | 1.64 | 17.6 | 4.68 | 0.52 | 0.624 | 0.208 | 104 | 19.76 | 26.52 | 28.6 |
| | соль | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | масло растительное раф. | | 0.006 | 6 | 0 | 5.99 | 0 | 53.94 | 0 | 0 | 0 | 4.02 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого: | | | | 0.676 | 6.042 | 1.64 | 71.54 | 4.68 | 0.52 | 0.624 | 4.228 | 104 | 19.76 | 26.52 | 28.6 |
| 639 | компот из сухофруктов | 200 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сухофрукты | | 0.015 | 15 | 0.480 | 0.000 | 10.200 | 40.950 | 0.003 | 0.300 | 0.003 | 0.000 | 16.650 | 11.550 | 9.000 | 2.250 |
| | сахар | | 0.006 | 6 | 0 | 0 | 5.99 | 22.74 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.12 | 0 | 0 | 0.02 |
| | лимонная кислота | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого: | | | | 0.48 | 0 | 16.19 | 63.69 | 0.003 | 0.3 | 0.003 | 0 | 16.77 | 11.55 | 9 | 2.27 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 0.027 | 35 | 2.84 | 0.42 | 14.7 | 71.05 | 0.073 | 0 | 0 | 0 | 12.95 | 76.3 | 22.75 | 0.98 |
| | Хлеб ржано пшеничный | 40 | 0.04 | 40 | 2.24 | 0.44 | 17.32 | 79.6 | 0.044 | 0 | 0 | 0 | 13.6 | 48 | 8 | 0.92 |
| | итого: | | | | 5.08 | 0.86 | 32.02 | 150.65 | 0.117 | 0 | 0 | 0 | 26.55 | 124.3 | 30.75 | 1.9 |
| | итого: | | | | 21.415 | 28.373 | 83.222 | 728.92 | 4.9865 | 12.418 | 0.871 | 11.0464 | 212.4 | 356.52 | 104.81 | 46.298 |
| | сбалансировать: | | | | 22.415 | 28.373 | 106.622 | 822.92 | 5.0065 | 16.418 | 0.871 | 11.0464 | 228.4 | 374.52 | 114.81 | 46.698 |

День : пятница

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний . Возрастная категория : 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи наименование блюда | Масса порции | выход блюд | | пищевые вещества в г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|------------------------|----------------------------------|--------------|------------|--------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | брутто | нетто | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 2 Завтрак 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| п/п | Яблоко свежее | 185 | 0.185 | 185 | 0.34 | 0 | 20.905 | 85.1 | 0.0185 | 0.555 | 40.7 | 0.37 | 458.8 | 16.65 | 29.6 | 20.35 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Квашеная капуста | 60 | | | | | | | | | | | | | | |
| | квашеная капуста | | 0.09 | 45 | 0.32 | 0 | 0.72 | 5.6 | 0 | 8 | 0 | 0 | 20.4 | 13.6 | 6.8 | 0.52 |
| | масло растительное раф. | | 0.008 | 8 | 0 | 7.99 | 0 | 71.92 | 0 | 0 | 0 | 3.29 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого: | | | | 0.32 | 7.99 | 0.72 | 77.52 | 0 | 8 | 0 | 3.29 | 20.4 | 13.6 | 6.8 | 0.52 |
| 110 | Борщ | 250 | | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель | | 0.027 | 20 | 0.54 | 0.03 | 5.31 | 22.41 | 0.03 | 5.4 | 0 | 0.027 | 0 | 15.66 | 2.7 | 0.243 |
| | морковь | | 0.013 | 10 | 0.13 | 0.01 | 0.7 | 3.3 | 0.006 | 0.5 | 0 | 0.063 | 5.1 | 5.5 | 5.1 | 0.12 |
| | лук репчатый | | 0.012 | 10 | 0.17 | 0 | 0.95 | 4.3 | 0.006 | 1 | 0 | 0.02 | 3.1 | 5.8 | 3.1 | 0.08 |
| | капуста белокочаная | | 0.025 | 20 | 0.45 | 0 | 1.35 | 7 | 0.015 | 12.5 | 0 | 0 | 12 | 7.75 | 12 | 0.25 |
| | свекла | | 0.035 | 30 | 0.51 | 0 | 3.24 | 14.4 | 0.003 | 0.06 | 0 | | | | | |
| | специи | | 0.0004 | 0.0004 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.42 | 0.03 | 86.4 | 12.9 | 11.1 | 12.9 |
| | соль | | 0.0004 | 0.0004 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | томат | | 0.008 | 8 | 0.38 | 0 | 1.51 | 7.68 | 0.005 | 3.6 | 0.16 | 0 | 6.24 | 5.44 | 2.4 | 0.18 |
| | масло сливочное 72,5% | | 0.005 | 5 | 0.04 | 3.62 | 0.065 | 33.05 | 0.0005 | 0.03 | 0.023 | 0 | 1.2 | 1.5 | 0.025 | 0.01 |
| | итого: | | | | 2.22 | 3.66 | 13.125 | 92.14 | 0.0655 | 23.09 | 0.603 | 0.14 | 114.04 | 54.55 | 36.425 | 13.783 |
| 492 | Плов из курицы | 120 | | | | | | | | | | | | | | |
| | курица | | 0.08 | 50 | 9.1 | 9.2 | 0.35 | 120.5 | 0.035 | 0 | 0.035 | 0.07 | 8 | 82.5 | 9 | 0.8 |
| | масло растительное раф. | | 0.003 | 3 | 0.00 | 2.99 | 0.00 | 26.97 | 0 | 0 | 0 | 2.01 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | лук репчатый | | 0.009 | 7 | 0.119 | 0 | 0.665 | 0.7 | 0 | 0.014 | 0.056 | 0.001 | 12.25 | 0.98 | 2.17 | 4.06 |
| | томат паста | | 0.005 | 5 | 0.5 | 0.26 | 0.028 | 6.28 | 0.002 | 0 | 0.014 | 0 | 2.2 | 7.4 | 0.48 | 0.108 |
| | рис | | 0.035 | 35 | 2.45 | 0.21 | 17.055 | 113.05 | 0.028 | 0 | 0 | 0.157 | 8.4 | 33.25 | 17.5 | 0.63 |
| | соль | | 0.0004 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | специи | | 0.0004 | 0.0004 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | морковь | | 0.01 | 8.00 | 0.104 | 0.008 | 0.56 | 2.64 | 0.72 | 0.08 | 0.096 | 0.032 | 16 | 3.04 | 4.08 | 4.48 |
| | масло сливочное 72,5% | | 0.002 | 2 | 0.01 | 1.45 | 0.02 | 13.22 | 0.0002 | 0 | 0.008 | 0 | 0.48 | 0.6 | 0.01 | 0.004 |
| | итого: | | | | 12.28 | 14.118 | 18.678 | 283.36 | 0.7852 | 0.094 | 0.209 | 2.27 | 47.33 | 127.77 | 33.24 | 10.082 |
| 639 | Компот из смеси сухофрукт | 200 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сухофрукты | | 0.015 | 15 | 0.480 | 0.000 | 10.200 | 40.950 | 0.003 | 0.300 | 0.003 | 0.000 | 16.650 | 11.550 | 9.000 | 2.250 |
| | сахар | | 0.006 | 6 | 0 | 0 | 5.99 | 22.74 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.12 | 0 | 0 | 0.02 |
| | лимонная кислота | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого: | | | | 0.48 | 0 | 16.19 | 63.69 | 0.003 | 0.3 | 0.003 | 0 | 16.77 | 11.55 | 9 | 2.27 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 0.035 | 35 | 2.84 | 0.42 | 14.7 | 71.05 | 0.073 | 0 | 0 | 0 | 12.95 | 76.3 | 22.75 | 0.98 |
| | Хлеб ржано-пшен. | 40 | 0.04 | 40 | 2.66 | 0.28 | 17.01 | 83.3 | 0.044 | 0 | 0 | 0 | 8 | 26 | 5.6 | 0.36 |
| | итого: | | | | 5.5 | 0.42 | 14.7 | 71.05 | 0.117 | 0 | 0 | 0 | 20.95 | 102.3 | 28.35 | 1.34 |
| | ИТОГО: | | | | 20.8 | 26.188 | 63.413 | 587.76 | 0.9707 | 31.48 | 0.815 | 5.7 | 219.49 | 309.77 | 113.82 | 27.995 |
| | сбалансировать: | | | | 21.14 | 26.188 | 84.318 | 672.86 | 0.9892 | 32.04 | 41.52 | 6.07 | 678.29 | 326.42 | 143.42 | 48.345 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|-------|--------|--------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | сухофрукты | | 0.015 | 15 | 0.48 | 0.00 | 10.20 | 40.95 | 0.002 | 0.24 | 0.002 | 0 | 13.32 | 9.24 | 7.2 | 1.8 |
| | сахар | | 0.006 | 0.0006 | 0.00 | 0.00 | 5.99 | 22.74 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| | лимонная кислота | | 0.0005 | 0.0005 | 0.00 | 0.00 | 5.99 | 22.74 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого: | | | | 0.48 | 0.00 | 22.18 | 63.69 | 0.002 | 0.24 | 0.002 | 0 | 13.32 | 9.24 | 7.2 | 1.8 |
| | Хлеб ржано пшеничный | 40 | 0.04 | 40 | 2.24 | 0.44 | 17.32 | 79.60 | 0.044 | 0 | 0 | 0 | 13.6 | 48 | 8 | 0.92 |
| | Хлеб пшен. | 31 | 0.027 | 31 | 2.45 | 0.31 | 14.91 | 117.18 | 0.0496 | 0 | 0 | 0 | 7.13 | 26.97 | 10.23 | 0.62 |
| | итого: | | | | 4.689 | 0.75 | 32.23 | 196.78 | 0.0936 | 0 | 0 | 0 | 20.73 | 74.97 | 18.23 | 1.54 |
| | итого | | | | 27.37 | 16.41 | 106.489 | 556.09 | 0.2588 | 5.041 | 2.49 | 6.4508 | 1360.6 | 346.52 | 126.72 | 155.1 |
| | | | | | | | | Ужин | | | | | | | | |
| 487 | Курица отварная | 35 | | | | | | 196.78 | | | | | | | | |
| | курица | | 0.08 | 50 | 9.1 | 9.2 | 0.35 | 120.5 | 0.035 | 0 | 0.035 | 0.07 | 8 | 82.5 | 9 | 0.8 |
| | лук репчатый | | 0.003 | 2 | 0.03 | 0.00 | 0.19 | 0.20 | 0 | 0.004 | 0.0016 | 0.0004 | 3.5 | 0.28 | 0.62 | 1.16 |
| | соль | | 0.0005 | 0.0005 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого: | | | | 9.03 | 9.20 | 0.54 | 120.70 | 0.035 | 0.004 | 0.0366 | 0.0704 | 11.5 | 82.78 | 9.62 | 1.96 |
| 332 | макароны отварные | 70 | | | | | | | | | | | | | | |
| | макароны | | 0.035 | 35.00 | 3.64 | 0.39 | 24.40 | 117.95 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.74 | 6.65 | 30.45 | 5.60 | 0.56 |
| | масло сливочное 72,5% | | 0.006 | 6 | 0.05 | 4.35 | 0.08 | 39.66 | 0.0006 | 0 | 0.027 | 0.06 | 1.44 | 1.8 | 0 | 0.012 |
| | соль | | 0.0004 | 0.0004 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого: | | | | 3.69 | 4.74 | 24.47 | 157.61 | 0.0601 | 0 | 0.027 | 0.795 | 8.09 | 32.25 | 5.6 | 0.572 |
| 45 | капуста квашенная | 48 | | | | | | | | | | | | | | |
| | капуста квашенная | | 0.082 | 45 | 0.36 | 0.00 | 0.63 | 4.90 | 0 | 9 | 0 | 0 | 84.15 | 15.3 | 7.65 | 0.585 |
| | масло растительное раф. | | 0.002 | 3 | 0.00 | 2.99 | 0.00 | 26.97 | 0 | 0 | 0 | 2.01 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого: | | | | 0.36 | 2.99 | 0.63 | 31.87 | 0 | 9 | 0 | 2.01 | 84.15 | 15.3 | 7.65 | 0.585 |
| | итого: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | | | | | | | | | | | | | | |
| | чай заварка | | 0.0004 | 0.0004 | 0.08 | 0 | 0.028 | 0.43 | 0.0028 | 0.4 | 0.002 | 0 | 19.8 | 33 | 17.6 | 3.28 |
| | сахар | | 0.01 | 10 | 0 | 0 | 9.98 | 37.9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.2 | 0 | 0 | 0.03 |
| | итого: | | | | 0.08 | 0 | 10.008 | 38.33 | 0.0028 | 0.4 | 0.002 | 0 | 20 | 33 | 17.6 | 3.31 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 0.035 | 35 | 2.84 | 0.42 | 14.7 | 71.05 | 0.073 | 0 | 0 | 0 | 12.95 | 76.3 | 22.75 | 0.98 |
| | Хлеб ржано пшеничный | 40 | 0.04 | 40 | 2.24 | 0.44 | 17.32 | 79.6 | 0.044 | 0 | 0 | 0 | 13.6 | 48 | 8 | 0.92 |
| | итого: | | | | 4.90 | 0.86 | 32.02 | 150.65 | 0.117 | 0 | 0 | 0 | 26.55 | 124.3 | 30.75 | 1.9 |
| | | | | | 17.98 | 17.79 | 57.66 | 460.83 | 0.21 | 9.00 | 0.06 | 2.88 | 130.29 | 254.63 | 53.62 | 5.02 |
| | | | | | | | | Полдник | | | | | | | | |
| п/п | яблоки свежие | 185 | 0.185 | 185 | 0.34 | 0.00 | 20.91 | 85.10 | 0.02 | 0.56 | 40.70 | 0.37 | 458.80 | 16.65 | 29.60 | 20.35 |
| | итого: | | | | 0.34 | 0 | 20.905 | 85.1 | 0.0185 | 0.555 | 40.7 | 0.37 | 458.8 | 16.65 | 29.6 | 20.35 |
| | Сбалансировать: | Всего | | | 75.94 | 64.67 | 299.178 | 1997.31 | 0.7146 | 16.752 | 43.521 | 10.128 | 2326.6 | 1015.7 | 267.34 | 183.9 |

| | норма | | норма |
|----------------------|-------|--|-------|
| сахар | 30 | | 30 |
| молоко | 300 | | 300 |
| овощи | 280 | | 0.28 |
| картофель | 187 | | 187 |
| крупы | 45 | | 45 |
| масло слив | 30 | | 0.03 |
| масло растительное | 15 | | 0.015 |
| хлеб пшеничный | 150 | | 150 |
| хлеб ржано пшеничный | 80 | | 80 |

7-11 лет

| | |
|-------------------------|------|
| белки | 77 |
| жиры | 79 |
| углеводы | 335 |
| энергетическая ценность | 2350 |

12 лет и старше

С

| | норма |
|--------------------|-------|
| сахар | 0.03 |
| молоко | 0.3 |
| овощи | 0.28 |
| картофель | 0.187 |
| крупы | 0.045 |
| масло слив | 0.03 |
| масло растительное | 0.015 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|-----|--------|--------|----------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|--------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--|
| | мука пшен. | | 0.003 | 3 | 0.31 | 0.03 | 2.19 | 9.87 | 0.007 | 0 | 0 | 0 | 0.72 | 3.45 | 0.48 | 0.063 | |
| | масло растительное | | 0.004 | 4 | 0 | 3.99 | 0 | 35.96 | 0 | 0 | 0 | 2.68 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | итого: | | | | 10.618 | 6.51 | 3.808 | 116.12 | 0.186 | 22.11 | 4.6732 | 3.393 | 14.55 | 183.42 | 13.05 | 4.044 | |
| 203 | Картофель отварной | 140 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель | | 0.196 | 145 | 2.9 | 0.145 | 28.57 | 29 | 0.029 | 1.305 | 1.305 | 0 | 852.6 | 33.35 | 14.5 | 84.1 | |
| | соль | | 0.0004 | 0.0004 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | масло сливочное 72,5% | | 0.003 | 3 | 0.039 | 2.175 | 0.027 | 19.83 | 0.0003 | 0 | 0.0135 | 0.03 | 0.72 | 0.9 | 0.09 | 0.006 | |
| | итого: | | | | 2.939 | 2.32 | 28.597 | 48.83 | 0.0293 | 1.305 | 1.3185 | 0.03 | 853.32 | 34.25 | 14.59 | 84.106 | |
| 707 | сок фруктовый | 200 | 0.2 | 200 | 1 | 0 | 23.40 | 94 | 0.02 | 4 | 0 | 0 | 16 | 18 | 10 | 0.4 | |
| | итого: | | | | 1 | 0 | 23.4 | 94 | 0.02 | 4 | 0 | 0 | 16 | 18 | 10 | 0.4 | |
| | Хлеб ржано пшеничный | 40 | 0.04 | 40 | 2.24 | 0.44 | 17.32 | 79.6 | 0.044 | 0 | 0 | 0 | 13.6 | 48 | 8 | 0.92 | |
| | Хлеб пшен. | 35 | 0.035 | 35 | 2.84 | 0.42 | 14.7 | 71.05 | 0.073 | 0 | 0 | 0 | 12.95 | 76.3 | 22.75 | 0.98 | |
| | итого: | | | | 4.48 | 0.86 | 32.02 | 150.65 | 0.117 | 0 | 0 | 0 | 26.55 | 124.3 | 30.75 | 1.9 | |
| | ИТОГО | | | | 25.5135 | 13.688 | 120.58 | 567.64 | 1.2723 | 28.15 | 7.9307 | 3.601 | 1342.57 | 462.76 | 131.77 | 169.09 | |
| | ужин | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | каша пшеничная вязкая | 80 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | крупа пшеничная | | 0.03 | 29 | 3.34 | 0.38 | 18.3 | 91.64 | 0.089 | 0 | 0 | 0.38 | 0 | 75.69 | 0 | 1.276 | |
| | масло сливочное 72,5% | | 0.004 | 4 | 0.052 | 2.9 | 0.032 | 26.44 | 0.0004 | 0 | 0.018 | 0.04 | 0.96 | 1.2 | 0 | 0.008 | |
| | соль | | 0.0004 | 0.0004 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | итого: | | | | 3.392 | 3.28 | 18.332 | 118.08 | 0.0894 | 0 | 0.018 | 0.42 | 0.96 | 76.89 | 0 | 1.284 | |
| 43 | Нарезка из свежей капусты | 60 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | капуста | | 0.124 | 93 | 1.674 | 0 | 5.673 | 28.83 | 0.093 | 0.372 | 0.558 | 0.093 | 280.86 | 14.88 | 49.29 | 29.76 | |
| | соль | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | морковь | | 0.01 | 8 | 0.13 | 0.01 | 0.7 | 3.3 | 0.006 | 0.5 | 0 | 0.63 | 5.1 | 5.5 | 5.1 | 0.12 | |
| | лимонная кислота | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | масло растительное раф. | | 0.006 | 6 | 0 | 5.99 | 0 | 53.94 | 0 | 0 | 0 | 4.02 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | итого: | | | | 1.804 | 6 | 6.373 | 86.07 | 0.099 | 0.872 | 0.558 | 4.743 | 285.96 | 20.38 | 54.39 | 29.88 | |
| 726 | Блины | 100 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 0.05 | 50 | 5.15 | 0.55 | 34.45 | 167 | 0.085 | 0 | 0 | 0.55 | 9 | 43 | 8 | 0.6 | |
| | яйцо | | 0.004 | 4 | 0.5 | 0.46 | 0.028 | 6.28 | 0.002 | 0 | 0.014 | 0 | 2.2 | 7.4 | 0.48 | 0.108 | |
| | соль | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | масло сливочное 72,5% | | 0.004 | 4 | 0.052 | 2.9 | 0.032 | 26.44 | 0.0004 | 0 | 0.018 | 0.04 | 0.96 | 1.2 | 0.12 | 0.008 | |
| | масло растительное раф. | | 0.005 | 5 | 0 | 4.99 | 0 | 44.95 | 0 | 0 | 0 | 1.34 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | дрожжи | | 0.001 | 1 | 0.56 | 0.18 | 0.37 | 3.82 | 0.027 | 0 | 0 | 0 | 1.21 | 17.32 | 2.88 | 0.13 | |
| | сахар | | 0.004 | 4 | 0 | 0 | 3.992 | 15.16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.08 | 0 | 0 | 0 | |
| | итого: | | | | 6.262 | 9.08 | 38.872 | 263.65 | 0.1144 | 0 | 0.032 | 1.93 | 13.45 | 68.92 | 11.48 | 0.846 | |
| n/n | Повидло | 30 | 0.03 | 30 | 0.12 | 0 | 20.64 | 79.5 | 0.003 | 0.15 | 0 | 0 | 4.2 | 2.7 | 2.1 | 0.39 | |
| | итого: | | | | 0.06 | 0 | 9.75 | 37.5 | | | | | | | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | чай заварка | | 0.0004 | 0.0004 | 0.08 | 0 | 0.028 | 0.43 | 0.0028 | 0.4 | 0.002 | 0 | 19.8 | 33 | 17.6 | 3.28 | |
| | сахар | | 0.01 | 10 | 0 | 0 | 9.98 | 37.9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.2 | 0 | 0 | 0.03 | |
| | итого: | | | | 0.08 | 0 | 10.008 | 38.33 | 0.0028 | 0.4 | 0.002 | 0 | 20 | 33 | 17.6 | 3.31 | |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 0.035 | 35 | 2.84 | 0.42 | 14.7 | 71.05 | 0.073 | 0 | 0 | 0 | 12.95 | 76.3 | 22.75 | 0.98 | |
| | Хлеб ржаной пшеничный | 40 | 0.04 | 40 | 2.24 | 0.44 | 17.32 | 79.6 | 0.044 | 0 | 0 | 0 | 13.6 | 48 | 8 | 0.92 | |
| | итого: | | | | 4.9 | 0.86 | 32.02 | 150.65 | 0.117 | 0 | 0 | 0 | 26.55 | 124.3 | 30.75 | 1.9 | |
| | ИТОГО: | | | | 16.418 | 19.22 | 105.35 | 655.95 | 0.4198 | 0.872 | 0.608 | 7.093 | 326.92 | 290.49 | 96.62 | 33.91 | |
| | полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | яблоки свежие | 185 | 0.185 | 185 | 0.34 | 0 | 20.905 | 85.1 | 0.0185 | 0.555 | 40.7 | 0.37 | 458.8 | 16.65 | 29.6 | 20.35 | |
| | итого: | | | | 0.34 | 0 | 20.905 | 85.1 | 0.0185 | 0.555 | 40.7 | 0.37 | 458.8 | 16.65 | 29.6 | 20.35 | |
| | Сбалансировать | | | | 72.9735 | 70.063 | 334.93 | 2086.56 | 2.0048 | 40.95 | 49.653 | 11.38 | 2645.02 | 1365.1 | 330.04 | 233.84 | |

ВСЕГО

| | норма | | норма |
|------------|-------|--|-------|
| сахар | 30 | | 30 |
| молоко | 300 | | 300 |
| овощи | 280 | | 0.28 |
| картофель | 187 | | 187 |
| крупа | 45 | | 45 |
| масло слив | 30 | | 0.03 |

7-11 лет

| | |
|-----------------------|------|
| белки | 77 |
| жиры | 79 |
| углеводы | 335 |
| энергетич ценность | 2350 |

СП 2.4.36.48-20

| | норма | | норма |
|-----------|-------|--|-------|
| сахар | 0.03 | | 0.024 |
| молоко | 0.3 | | 0.13 |
| овощи | 0.28 | | 0.152 |
| картофель | 0.187 | | 0.263 |

разница(+ это больш
-0.006)

-0.17

-0.128

+0,076

| | | |
|----------------------|-----|-------|
| масло растительное | 15 | 0.015 |
| хлеб пшеничный | 150 | 150 |
| хлеб ржано пшеничный | 80 | 80 |

12 лет и старше

| | |
|-------------------------|------|
| белки | 90 |
| жиры | 92 |
| углеводы | 383 |
| энергетическая ценность | 2720 |

| | | | | |
|----------------------|-------|--|--------|---------|
| крупы | 0.045 | | 0.05 | +0,005 |
| масло слив | 0.03 | | 0.023 | -0,007 |
| масло растительное | 0.015 | | 0.012 | -0,003 |
| хлеб пшеничный | 0.15 | | 0.15 | 0 |
| хлеб ржано пшеничный | 0.08 | | 0.08 | 0 |
| кондитерка | 0.01 | | 0.02 | +0,010 |
| яйцо | 1 | | 2 | +1 |
| соль | 0.003 | | 0.0036 | +0,0006 |
| какао | 0.001 | | 0.0016 | -0,0004 |
| сыр | 0.01 | | 0.01 | 0 |
| фрукты | 0.185 | | 0.18 | -0,005 |
| специи | 0.002 | | 0.0009 | -0,0007 |
| сок | 0.2 | | 0.2 | 0 |
| печень | 0.015 | | 0.081 | -0,066 |
| сметана | 0.01 | | 0.003 | -0,007 |
| мука | 0.015 | | 0.053 | +0,038 |
| дрожжи | 1E-04 | | 0.0001 | 0 |
| чай | 4E-04 | | 0.0004 | 0 |

0

le ; - это меньше)

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : понедельник

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний . Возрастная категория : 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи наименование блюда | Масса порции | выход блюд | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|-------------|-------------------------------|--------------|------------------------|--------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | брутто | нетто | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | 2 Завтрак 11:00 | | | | | | | | | | | | | |
| п/п | Яблоко свежее | 185 | 0.185 | 185 | 0.34 | 0 | 20.905 | 85.1 | 0.0185 | 0.555 | 40.7 | 0.37 | 458.8 | 16.65 | 29.6 | 20.35 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 140 | Суп картофельный с макар.изд. | 250 | | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель | | 0.1 | 75 | 1.5 | 0.075 | 14.775 | 62.25 | 0.09 | 15 | 0 | 0.075 | 0 | 43.5 | 7.5 | 0.675 |
| | соль | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | морковь | | 0.013 | 10 | 0.13 | 0.01 | 0.7 | 3.3 | 0.006 | 0.5 | 0 | 0.063 | 5.1 | 5.5 | 5.1 | 0.12 |
| | вермишель | | 0.01 | 10 | 1.07 | 0.13 | 7.42 | 33.3 | 0.025 | 0 | 0 | 0.21 | 2.4 | 11.6 | 1.6 | 0.21 |
| | специи | | 0.0004 | 0.0004 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | лук репчатый | | 0.012 | 10 | 0.17 | 0 | 0.95 | 4.3 | 0.006 | 1 | 0 | 0.02 | 3.1 | 5.8 | 3.1 | 0.08 |
| | масло сливочное 72,5% | | 0.005 | 5 | 0.04 | 3.62 | 0.065 | 33.05 | 0.0005 | 0.03 | 0.023 | 0 | 1.2 | 1.5 | 0.025 | 0.01 |
| | итого: | | | | 2.91 | 3.835 | 23.91 | 136.2 | 0.1275 | 16.53 | 0.023 | 0.368 | 11.8 | 67.9 | 17.325 | 1.095 |
| 51 | Нарезка из отварной свеклы | 40 | | | | | | | | | | | | | | |
| | свекла отварная | | 0.057 | 40 | 0.68 | 0 | 4.32 | 19.2 | 0.008 | 4 | 0 | 0 | 14.8 | 13.6 | 14.8 | 0.56 |
| | итого: | | | | 0.68 | 0 | 4.32 | 19.2 | 0.008 | 4 | 0 | 0 | 14.8 | 13.6 | 14.8 | 0.56 |
| 390 | котлеты рыбные | 90 | | | | | | | | | | | | | | |
| | раба | | 0.1 | 75 | 11.9 | 10.9 | 0 | 84 | 0.0825 | 1.35 | 0.0075 | 0.225 | 30 | 180 | 41.25 | 0.6 |
| | соль | | 0.0004 | 0.0004 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | масло растительное раф. | | 0.007 | 0.007 | 0 | 6.99 | 0 | 62.98 | 0 | 0 | 0 | 4.69 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | лук репчатый | | 0.012 | 10 | 0.17 | 0.00 | 0.95 | 4.30 | 0.006 | 1 | 0 | 0.02 | 3.1 | 5.8 | 3.1 | 0.08 |
| | хлеб пшен | | 0.004 | 4 | 0.3 | 0.02 | 2.09 | 9.32 | 0.004 | 0 | 0 | 0 | 0.8 | 2.6 | 0.56 | 0.03 |
| | яйцо | | 0.005 | 5 | 0.625 | 0.575 | 0.035 | 10.85 | 0.0035 | 0 | 0.0125 | 0 | 2.75 | 9.25 | 0.6 | 0.135 |
| | морковь | | 0.013 | 10 | 0.13 | 0.01 | 0.7 | 3.3 | 0.006 | 0.5 | 0 | 0.063 | 5.1 | 5.5 | 5.1 | 0.12 |
| | специи | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого: | | | | 12.995 | 18.485 | 3.075 | 171.450 | 0.096 | 2.350 | 0.020 | 4.935 | 36.650 | 197.650 | 45.510 | 0.845 |
| 214 | Капуста тушеная | 150 | | | | | | | | | | | | | | |
| | капуста | | 0.15 | 140 | 2.52 | 0 | 1.24 | 43.4 | 0.14 | 0.56 | 0.84 | 0.14 | 422.8 | 22.4 | 214.2 | 44.8 |
| | лук репчатый | | 0.01 | 8 | 0.136 | 0 | 0.76 | 3.44 | 0 | 0.016 | 0.064 | 0 | 14 | 1.12 | 2.48 | 4.64 |
| | соль | | 0.0004 | 0.0004 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | томат.паста | | 0.006 | 6 | 0.28 | 0 | 1.13 | 5.76 | 0.003 | 2.7 | 0.12 | 0 | 4.68 | 4.06 | 1.8 | 0.13 |
| | морковь | | 0.01 | 8.00 | 0.10 | 0.01 | 0.56 | 2.64 | 0.72 | 0.08 | 0.096 | 0.032 | 16 | 3.04 | 4.08 | 4.48 |
| | специи | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | масло сливочное 72,5% | | 0.005 | 5 | 0.04 | 3.62 | 0.065 | 33.05 | 0.0005 | 0.03 | 0.023 | 0 | 1.2 | 1.5 | 0.025 | 0.01 |
| | мука пшеничная | | 0.002 | 2 | 0.206 | 0.026 | 1.460 | 6.580 | 0.005 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.480 | 2.300 | 0.320 | 0.040 |
| | итого: | | | | 3.286 | 3.654 | 5.215 | 94.87 | 0.8685 | 3.386 | 1.143 | 0.172 | 459.16 | 34.42 | 222.91 | 54.1 |
| 648 | кисель из концентрата | 200 | | | | | | | | | | | | | | |
| | кисель из концентрата | | 20 | 20 | 0.06 | 0 | 18.01 | 75.4 | 0.01 | 0.194 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | лимонная кислота | | 0.0005 | 5 | 0.00 | 0.00 | 5.99 | 22.74 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.12 | 0.00 | 0.00 | 0.02 |
| | сахар | | 0.006 | 0.0006 | 0.00 | 0.00 | 5.99 | 22.74 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| | итого: | | | | 0.06 | 0 | 29.988 | 120.88 | 0.01 | 0.194 | 0 | 0 | 0.12 | 0 | 0 | 0.02 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 0.035 | 35 | 2.84 | 0.42 | 14.7 | 71.05 | 0.073 | 0 | 0 | 0 | 12.95 | 76.3 | 22.75 | 0.98 |
| | Хлеб ржано пшеничный | 40 | 0.04 | 40 | 2.24 | 0.44 | 17.32 | 79.6 | 0.044 | 0 | 0 | 0 | 13.6 | 48 | 8 | 0.92 |
| | итого: | | | | 5.08 | 0.86 | 32.02 | 150.65 | 0.117 | 0 | 0 | 0 | 26.55 | 124.3 | 30.75 | 1.9 |
| | итого: | | | | 25.011 | 26.834 | 98.528 | 693.25 | 1.227 | 26.46 | 1.186 | 5.475 | 549.08 | 437.87 | 331.29 | 58.52 |

День : вторник

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний . Возрастная категория : 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи наименование блюда | Масса порции | выход блю́д | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|------------------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------|----------------------|-------|---------|--------------------------------|---------------|-------|--------|-------|--------------------------|---------|---------|--------|
| | | | брутто | нетто | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 2 Завтрак 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 707 | Сок фруктовый | 200 | 0.2 | 200 | 1 | 0 | 23.40 | 94 | 0.02 | 4 | 0 | 0 | 16 | 18 | 10 | 0.4 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 78 | Свекольная икра | 60 | | | | | | | | | | | | | | |
| | свекла | | 0.08 | 60 | 1.02 | 0 | 6.48 | 28.8 | 0.012 | 6 | 0 | 0 | 22.2 | 20.4 | 22.2 | 0.84 |
| | масло растительное рафин. | | 0.002 | 2 | 0 | 1.99 | 0 | 17.98 | 0 | 0 | 0 | 1.34 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | соль | | 0.0004 | 0.0004 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | лук | | 0.02 | 16 | 0.27 | 0 | 1.52 | 6.88 | 0.008 | 1.6 | 0 | 0.032 | 0.31 | 9.28 | 4.98 | 0.128 |
| | лимонная кислота | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | томат | | 0.01 | 10 | 0.48 | 0 | 1.89 | 4.5 | 0.007 | 4.5 | 0.2 | 0 | 7.8 | 6.8 | 3 | 0.23 |
| | итого: | | | | 1.77 | 1.99 | 9.89 | 58.16 | 0.027 | 12.1 | 0.2 | 1.372 | 30.31 | 36.48 | 30.18 | 1.198 |
| 138 | Суп картофельный с крупой | 250 | | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель | | 0.1 | 75 | 1.5 | 0.075 | 14.775 | 15 | 0.015 | 0.675 | 0.675 | 0 | 441 | 17.25 | 7.5 | 43.5 |
| | морковь | | 0.013 | 10 | 0.13 | 0.01 | 0.7 | 3.3 | 0.006 | 0.5 | 0 | 0.063 | 5.1 | 5.5 | 5.1 | 0.12 |
| | лук репчатый | | 0.014 | 12 | 0.204 | 0 | 1.14 | 5.16 | 0 | 0.024 | 0.096 | 0.002 | 21 | 1.68 | 3.72 | 6.96 |
| | соль | | 0.0004 | 0.0004 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | специи | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | перловая крупа | | 0.008 | 8 | 0.93 | 0.11 | 7.37 | 32.4 | 0.012 | 0 | 0 | 0 | 3.8 | 32.3 | 4 | 0.33 |
| | масло сливочное 72,5% | | 0.005 | 5 | 0.04 | 3.62 | 0.065 | 33.05 | 0.0005 | 0.03 | 0.023 | 0 | 1.2 | 1.5 | 0.025 | 0.01 |
| | итого: | | | | 2.804 | 3.815 | 24.05 | 88.91 | 0.0335 | 1.229 | 0.794 | 0.065 | 472.1 | 58.23 | 20.345 | 50.92 |
| 452 | Котлета из мяса | 50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | мясо гов. | | 0.07 | 55 | 10.23 | 8.8 | 0 | 119.9 | 0.033 | 0 | 0 | 0.22 | 4.95 | 103.4 | 12.1 | 1.485 |
| | соль | | 0.0004 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | яйцо | | 0.003 | 3 | 0.38 | 0.35 | 0.021 | 4.71 | 0.0021 | 0 | 0.0075 | 0.033 | 1.65 | 19.23 | 0.36 | 0.075 |
| | лук репчатый | | 0.015 | 12 | 0.204 | 0 | 1.14 | 5.16 | 0 | 0.024 | 0.096 | 0.002 | 21 | 1.68 | 3.72 | 6.96 |
| | хлеб пшен | | 0.01 | 10 | 0.76 | 0.08 | 4.86 | 10.2 | 0.011 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0.092 | 1.4 | 0.11 |
| | масло растительное рафин. | | 0.004 | 4 | 0 | 3.99 | 0 | 35.96 | 0 | 0 | 0 | 2.68 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого: | | | | 11.574 | 13.22 | 6.021 | 175.93 | 0.0461 | 0.024 | 0.1035 | 2.935 | 29.6 | 124.402 | 17.58 | 8.63 |
| 332 | Макароны отварные | 70 | | | | | | | | | | | | | | |
| | макароны | | 0.035 | 35 | 3.64 | 0.385 | 24.39 | 117.95 | 0.06 | 0 | 0 | 0.735 | 6.65 | 30.45 | 5.6 | 0.56 |
| | масло сливочное 72,5% | | 0.004 | 4 | 0.032 | 2.9 | 0.052 | 26.44 | 0.0004 | 0 | 0.018 | 0.04 | 0.96 | 1.2 | 0 | 0.008 |
| | соль | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого: | | | | 3.672 | 3.285 | 24.442 | 144.39 | 0.0599 | 0 | 0.018 | 0.775 | 7.61 | 31.65 | 5.6 | 0.568 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сухофрукты | | 0.015 | 15 | 0.480 | 0.000 | 10.200 | 40.950 | 0.003 | 0.300 | 0.003 | 0.000 | 16.650 | 11.550 | 9.000 | 2.250 |
| | сахар | | 0.006 | 6 | 0 | 0 | 5.99 | 22.74 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.12 | 0 | 0 | 0.02 |
| | лимонная кислота | | 0.0004 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого: | | | | 0.48 | 0 | 16.19 | 63.69 | 0.003 | 0.3 | 0.003 | 0 | 16.77 | 11.55 | 9 | 2.27 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 0.03 | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.43 | 113.4 | 0.048 | 0 | 0 | 0 | 6.9 | 26.1 | 9.9 | 0.6 |
| | Хлеб ржано пшеничный | 40 | 0.04 | 40 | 2.24 | 0.44 | 17.32 | 79.6 | 0.044 | 0 | 0 | 0 | 13.6 | 48 | 8 | 0.92 |
| | итого: | | | | 4.61 | 0.74 | 31.75 | 193 | 0.092 | 0 | 0 | 0 | 20.5 | 74.1 | 17.9 | 1.52 |
| | ИТОГО | | | | 24.91 | 23.05 | 112.343 | 724.08 | 0.2615 | 13.65 | 1.1185 | 5.148 | 576.89 | 336.412 | 100.605 | 65.106 |
| | сбалансировать: | | | | 25.91 | 23.05 | 135.743 | 818.08 | 0.2815 | 17.65 | 1.1185 | 5.148 | 592.89 | 354.412 | 110.605 | 65.506 |

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : среда

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний . Возрастная категория : 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи наименование блюда | Масса порции | выход блюд | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|-------------|-------------------------------|--------------|------------------------|--------|----------------------|----------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | брутто | нетто | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | 2 Завтрак 11:00 | | | | | | | | | | | | | |
| п/п | Яблоко свежее | 185 | 0.185 | 185 | 0.34 | 0 | 20.905 | 85.1 | 0.0185 | 0.555 | 40.7 | 0.37 | 458.8 | 16.65 | 29.6 | 20.35 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Квашеная капуста | 40 | | | | | | | | | | | | | | |
| | капуста квашеная | | 0.075 | 35 | 0.28 | 0 | 0.63 | 4.9 | 0 | 7 | 0 | 0 | 17.85 | 11.9 | 5.95 | 0.45 |
| | масло растительное раф. | | 0.008 | 8 | 0 | 7.99 | 0 | 71.92 | 0 | 0 | 0 | 5.36 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого: | | | | 0.28 | 7.99 | 0.63 | 76.82 | 0 | 7 | 0 | 5.36 | 17.85 | 11.9 | 5.95 | 0.45 |
| 110 | Борщ | 250 | | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель | | 0.027 | 20 | 0.54 | 0.03 | 5.31 | 22.41 | 0.03 | 5.4 | 0 | 0.027 | 0 | 15.66 | 2.7 | 0.243 |
| | капуста | | 0.025 | 20 | 0.36 | 0.00 | 1.08 | 5.60 | 0.1 | 10 | 0 | 0 | 9.6 | 6.2 | 9.6 | 0.2 |
| | соль | | 0.0005 | 0.0005 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | специи | | 0.0007 | 0.0007 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | морковь | | 0.013 | 10 | 0.13 | 0.01 | 0.7 | 3.3 | 0.006 | 0.5 | 0 | 0.063 | 5.1 | 5.5 | 5.1 | 0.12 |
| | лук репчатый | | 0.012 | 10 | 0.17 | 0.00 | 0.95 | 4.30 | 0.006 | 1 | 0 | 0.02 | 3.1 | 5.8 | 3.1 | 0.08 |
| | свекла | | 0.02 | 16 | 0.27 | 0 | 1.72 | 7.68 | 0.01 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | 5.92 | 5.44 | 5.92 | 0.22 |
| | томат | | 0.008 | 8 | 0.20 | 0.00 | 0.88 | 4.50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2.5 | 3 | 1 | 0.05 |
| | масло сливочное 72,5% | | 0.005 | 5 | 0.04 | 3.62 | 0.065 | 33.05 | 0.0005 | 0.03 | 0.023 | 0 | 1.2 | 1.5 | 0.025 | 0.01 |
| | итого: | | | | 1.712 | | 10.705 | 80.84 | 0.1485 | 18.53 | 0.023 | 0.11 | 27.42 | 43.1 | 27.445 | 0.927 |
| 467 | Биточки по белорусски | 50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | мясо | | 0.07 | 55 | 10.23 | 4.80 | 0.00 | 119.90 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.22 | 4.95 | 103.40 | 12.10 | 1.49 |
| | масло растительное раф. | | 0.007 | 0.007 | 0 | 6.99 | 0 | 62.98 | 0 | 0 | 0 | 4.69 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | соль | | 0.0005 | 0.0005 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | лук репчатый | | 0.008 | 6 | 0.10 | 0.00 | 0.57 | 2.58 | 0 | 0.012 | 0.048 | 0.001 | 10.5 | 0.84 | 1.86 | 3.48 |
| | яйцо | | 0.005 | 5 | 0.63 | 0.04 | 0.04 | 7.85 | 0.003 | 0 | 0.016 | 0 | 2.75 | 9.25 | 0.6 | 0.135 |
| | итого: | | | | 10.96 | 11.83 | 0.61 | 193.31 | 0.04 | 0.01 | 0.06 | 4.91 | 18.20 | 113.49 | 14.56 | 5.10 |
| 203 | Картофель отварной | 140 | | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель | | 0.196 | 145 | 2.900 | 0.150 | 11.560 | 120.350 | 0.174 | 29.000 | 0.000 | 0.145 | 0.000 | 84.100 | 14.500 | 1.300 |
| | соль | | 0.0005 | 0.0005 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | масло сливочн | | 0.005 | 5 | 0.04 | 3.62 | 0.065 | 33.05 | 0.0005 | 0.03 | 0.023 | 0 | 1.2 | 1.5 | 0.025 | 0.01 |
| | итого: | | | | 2.94 | 3.77 | 11.63 | 153.40 | 0.17 | 29.03 | 0.02 | 0.15 | 1.20 | 85.60 | 14.53 | 1.31 |
| 639 | Компот из смеси сухофрукт | 200 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сухофрукты | | 0.015 | 15 | 0.480 | 0.000 | 10.200 | 40.950 | 0.003 | 0.300 | 0.003 | 0.000 | 16.650 | 11.550 | 9.000 | 2.250 |
| | сахар | | 0.006 | 0.0006 | 0.00 | 0.00 | 5.99 | 22.74 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 |
| | лимонная кислота | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого: | | | | 0.48 | 0 | 16.188 | 63.69 | 0.003 | 0.3 | 0.003 | 0 | 16.65 | 11.55 | 9 | 2.27 |
| | Хлеб ржано пшеничный | 40 | 0.04 | 40 | 2.24 | 17.32 | 17.32 | 79.6 | 0.044 | 0 | 0 | 0 | 13.6 | 48 | 8 | 0.92 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 0.035 | 35 | 2.84 | 0.42 | 14.7 | 71.05 | 0.073 | 0 | 0 | 0 | 12.95 | 76.3 | 22.75 | 0.98 |
| | итого: | | | | 5.08 | 38.24 | 32.02 | 150.65 | 0.117 | 0 | 0 | 0 | 26.55 | 124.3 | 30.75 | 1.9 |
| | итого: | | | | 21.454 | 113.945 | 71.773 | 718.71 | 0.479 | 54.872 | 0.113 | 10.53 | 107.87 | 389.94 | 102.23 | 11.957 |
| | сбалансировать: | | | | 21.794 | 113.945 | 92.678 | 803.81 | 0.4975 | 55.427 | 40.81 | 10.9 | 566.67 | 406.59 | 131.83 | 32.307 |

День : четверг

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний . Возрастная категория : 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи наименование блюда | Масса порции | выход блюд | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|------------------------|-------------------------------|--------------|------------|--------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | брутто | нетто | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 Завтрак 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 707 | Сок фруктовый | 200 | 0.2 | 200 | 1 | 0 | 23.40 | 94 | 0.02 | 4 | 0 | 0 | 16 | 18 | 10 | 0.4 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Нарезка из свежей моркови | 60 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | | 0.078 | 58 | 1.44 | 0.088 | 6.16 | 29.04 | 7.92 | 0.88 | 1.056 | 0.35 | 176 | 33.44 | 44.88 | 48.4 |
| | масло раст.рафин. | | 0.004 | 4 | 0 | 3.99 | 0 | 35.96 | 0 | 0 | 0 | 2.68 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | соль | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого: | | | | 1.44 | 4.078 | 6.16 | 65 | 7.92 | 0.88 | 1.056 | 3.03 | 176 | 33.44 | 44.88 | 48.4 |
| 139 | Суп картофель с бобовыми | 250 | | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель | | 0.067 | 50.000 | 0.100 | 0.050 | 9.850 | 41.500 | 0.060 | 10.000 | 0.000 | 0.050 | 0.000 | 29.000 | 5.000 | 0.450 |
| | горох | | 0.02 | 20 | 0.575 | 0.165 | 3.325 | 16.7 | 0.021 | 0 | 0 | 0 | 1.35 | 0.075 | 4.15 | 0.135 |
| | лук репчатый | | 0.012 | 10 | 0.17 | 0.00 | 0.95 | 4.30 | 0.006 | 1 | 0 | 0.02 | 3.1 | 5.8 | 3.1 | 0.08 |
| | морковь | | 0.013 | 10 | 0.13 | 0.01 | 0.7 | 3.3 | 0.006 | 0.5 | 0 | 0.06 | 5.1 | 5.5 | 5.1 | 0.12 |
| | масло сливочное 72,5% | | 0.005 | 5 | 0.04 | 3.62 | 0.065 | 33.05 | 0.0005 | 0.03 | 0.023 | 0 | 1.2 | 1.5 | 0.025 | 0.01 |
| | специи | | 0.0008 | 0.0008 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | соль | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого: | | | | 1.015 | 3.845 | 14.89 | 98.85 | 0.0935 | 11.53 | 0.023 | 0.13 | 10.75 | 41.875 | 17.375 | 0.795 |
| 489 | Рагу из курицы | 150 | | | | | | | | | | | | | | |
| | курица | | 0.08 | 50 | 9.1 | 9.2 | 0.35 | 120.5 | 0.035 | 0 | 0.035 | 0.07 | 8 | 82.5 | 9 | 0.8 |
| | лук репчатый | | 0.012 | 10 | 0.17 | 0.00 | 0.95 | 4.30 | 0.006 | 1 | 0 | 0.02 | 3.1 | 5.8 | 3.1 | 0.08 |
| | морковь | | 0.013 | 10 | 0.13 | 0.01 | 0.7 | 3.3 | 0.006 | 0.5 | 0 | 0.06 | 5.1 | 5.5 | 5.1 | 0.12 |
| | масло сливочное 72,5% | | 0.004 | 4 | 0.032 | 2.9 | 0.052 | 26.44 | 0.0004 | 0 | 0.018 | 0.04 | 0.96 | 1.2 | 0 | 0.008 |
| | масло раст.рафин. | | 0.004 | 4 | 0 | 3.99 | 0 | 35.96 | 0 | 0 | 0 | 2.68 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | специи | | 0.0008 | 0.0008 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | соль | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | картофель | | 0.097 | 70 | 1.34 | 0.06 | 13.19 | 55.61 | 0.08 | 13 | 0 | 0.06 | 0 | 38.86 | 6.7 | 0.6 |
| | томат | | 0.005 | 5 | 1.2 | 0 | 0.94 | 4.8 | 0.003 | 2.25 | 0.1 | 0 | 3.9 | 3.4 | 1.5 | 0.115 |
| | капуста | | 0.06 | 45 | 0.8 | 0 | 2.75 | 13.95 | 0.045 | 0.18 | 0.27 | 0.05 | 135.9 | 7.2 | 23.85 | 14.4 |
| | итого: | | | | 12.772 | 16.16 | 18.932 | 264.86 | 0.1754 | 16.93 | 0.423 | 2.98 | 156.96 | 144.46 | 49.25 | 16.123 |
| 648 | кисель из концентрата | 200 | | | | | | | | | | | | | | |
| | кисель из концентрата | | 0.02 | 20 | 0.06 | 0 | 16.01 | 105.6 | 0.01 | 0.194 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | лимонная кислота | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | сахар | | 0.004 | 4 | 0 | 0 | 3.99 | 14.96 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.08 | 0 | 0 | 0.012 |
| | итого: | | | | 0.06 | 0 | 20 | 120.56 | 0.01 | 0.194 | 0 | 0 | 0.08 | 0 | 0 | 0.012 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 0.035 | 35 | 2.84 | 0.42 | 14.7 | 71.05 | 0.073 | 0 | 0 | 0 | 12.95 | 76.3 | 22.75 | 0.98 |
| | Хлеб ржано. пеничный | 40 | 0.04 | 40 | 2.24 | 0.44 | 17.32 | 79.6 | 0.044 | 0 | 0 | 0 | 13.6 | 48 | 8 | 0.92 |
| | итого: | | | | 5.08 | 0.86 | 32.02 | 150.65 | 0.117 | 0 | 0 | 0 | 26.55 | 124.3 | 30.75 | 1.9 |
| | итого: | | | | 21.807 | 29.02 | 98.162 | 764.92 | 16.236 | 30.414 | 2.558 | 9.18 | 546.34 | 377.52 | 187.14 | 115.63 |
| | сбалансировать: | | | | 22.807 | 29.02 | 121.56 | 858.92 | 16.256 | 34.414 | 2.558 | 9.18 | 562.34 | 395.52 | 197.14 | 116.03 |

ГКОУ " Серафимовичская ШИ"

День : пятница

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний . Возрастная категория : 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи наименование блюда | Масса порции | выход блюд | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|------------------------|-------------------------------|--------------|------------|--------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | брутто | нетто | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 2 Завтрак 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Яблоко свежее | 185 | 0.185 | 185 | 0.34 | 0 | 20.905 | 85.1 | 0.0185 | 0.555 | 40.7 | 0.37 | 458.8 | 16.65 | 29.6 | 20.35 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Нарезка из св. капусты | 60 | | | | | | | | | | | | | | |
| | капуста белокочаная | | 0.079 | 62 | 1.116 | 0 | 3.782 | 19.22 | 0.062 | 0.248 | 0.372 | 0.062 | 187.24 | 9.92 | 32.86 | 19.84 |
| | морковь | | 0.013 | 8.00 | 0.10 | 0.01 | 0.56 | 2.64 | 0.72 | 0.08 | 0.096 | 0.032 | 16 | 3.04 | 4.08 | 4.48 |
| | масло растительное раф. | | 0.003 | 3 | 0 | 2.99 | 0 | 26.97 | 0 | 0 | 0 | 2.01 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | соль | | 0.0004 | 0.0004 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | лимонная кислота | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого: | | | | 1.22 | 2.998 | 4.342 | 48.83 | 0.782 | 0.328 | 0.468 | 2.104 | 203.24 | 12.96 | 36.94 | 24.32 |
| 135 | Суп овощной | 250 | | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель | | 0.067 | 50 | 0.100 | 0.050 | 9.850 | 41.500 | 0.060 | 10.000 | 0.000 | 0.050 | 0.000 | 29.000 | 5.000 | 0.450 |
| | морковь | | 0.013 | 10 | 0.13 | 0.01 | 0.7 | 3.3 | 0.006 | 0.5 | 0 | 0.063 | 5.1 | 5.5 | 5.1 | 0.12 |
| | лук репчатый | | 0.012 | 10 | 0.17 | 0.00 | 0.95 | 4.30 | 0.006 | 1 | 0 | 0.02 | 3.1 | 5.8 | 3.1 | 0.08 |
| | капуста белокочаная | | 0.025 | 20 | 0.36 | 0.00 | 1.08 | 5.60 | 0.1 | 10 | 0 | 0 | 9.6 | 6.2 | 9.6 | 0.2 |
| | соль | | 0.0004 | 0.0004 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | специи | | 0.00054 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | свекла | | 0.02 | 15 | 0.255 | 0 | 1.62 | 7.2 | 0.003 | 1.5 | 0 | 0 | 5.55 | 5.1 | 5.55 | 0.21 |
| | томатная паста | | 0.008 | 8 | 0.38 | 0 | 1.51 | 7.68 | 0.005 | 3.6 | 0.16 | 0 | 6.24 | 5.44 | 2.4 | 0.18 |
| | масло сливочное 72,5% | | 0.005 | 5 | 0.04 | 3.62 | 0.065 | 33.05 | 0.0005 | 0.03 | 0.023 | 0 | 1.2 | 1.5 | 0.025 | 0.01 |
| | итого: | | | | 1.435 | 3.68 | 15.775 | 102.63 | 0.1805 | 26.63 | 0.183 | 0.133 | 30.79 | 58.54 | 30.775 | 1.25 |
| 433 | Мясо тушеное | 45 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное раф. | | 0.003 | 3 | 0 | 2.99 | 0 | 26.97 | 0 | 0 | 0 | 2.01 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | лук репчатый | | 0.015 | 12 | 0.204 | 0 | 1.14 | 5.16 | 0 | 0.024 | 0.096 | 0.002 | 21 | 1.68 | 3.72 | 6.96 |
| | соль | | 0.0003 | 0.0003 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | специи | | 0.0004 | 0.0004 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | морковь | | 0.015 | 12 | 0.156 | 0.012 | 0.84 | 3.96 | 1.08 | 0.12 | 0.144 | 0.048 | 24 | 4.56 | 6.12 | 6.6 |
| | мясо | | 0.07 | 55 | 10.23 | 8.8 | 0 | 119.9 | 0.033 | 0 | 0 | 0.22 | 4.95 | 103.4 | 12.1 | 1.485 |
| | мука пшеничная | | 0.003 | 3 | 0.31 | 0.03 | 1.19 | 9.87 | 0.007 | 0 | 0 | 0 | 0.72 | 3.45 | 0.48 | 0.06 |
| | томатная паста | | 0.008 | 8 | 0.20 | 0.00 | 0.88 | 4.50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2.5 | 3 | 1 | 0.05 |
| | итого: | | | | 11.1 | 11.832 | 4.05 | 170.36 | 1.12 | 0.144 | 0.24 | 2.28 | 53.17 | 116.09 | 23.42 | 15.16 |
| 302 | Каша пшеничная вязкая | 80 | | | | | | | | | | | | | | |
| | крупа пшеничная | | 0.03 | 29 | 3.34 | 0.38 | 5.3 | 91.64 | 0.0899 | 0 | 0 | 0.38 | 0 | 75.69 | 0 | 1.276 |
| | масло сливочное 72,5% | | 0.004 | 4 | 0.032 | 2.9 | 0.052 | 26.44 | 0.0004 | 0 | 0.018 | 0.04 | 0.96 | 1.2 | 0 | 0.008 |
| | соль | | 0.0004 | 0.0004 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого: | | | | 3.372 | 3.28 | 5.352 | 118.08 | 0.0903 | 0 | 0.018 | 0.42 | 0.96 | 76.89 | 0 | 1.284 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сухофрукты | | 0.015 | 15 | 0.480 | 0.000 | 10.200 | 40.950 | 0.003 | 0.300 | 0.003 | 0.000 | 16.650 | 11.550 | 9.000 | 2.250 |
| | лимонная кислота | | 0.0005 | 0.0006 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | сахар | | 0.008 | 8 | 0 | 0 | 5.99 | 22.74 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.12 | 0 | 0 | 0.02 |
| | итого: | | | | 0.48 | 0 | 16.19 | 63.69 | 0.003 | 0.3 | 0.003 | 0 | 16.77 | 11.55 | 9 | 2.27 |
| | Хлеб ржано пшеничный | 40 | 0.04 | 40 | 2.24 | 0.44 | 17.32 | 79.6 | 0.044 | 0 | 0 | 0 | 13.6 | 48 | 8 | 0.92 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 0.035 | 35 | 2.84 | 0.42 | 14.7 | 71.05 | 0.073 | 0 | 0 | 0 | 12.95 | 76.3 | 22.75 | 0.98 |
| | итого: | | | | 5.08 | 0.86 | 32.02 | 150.65 | 0.117 | 0 | 0 | 0 | 26.55 | 124.3 | 30.75 | 1.9 |
| | итого: | | | | 22.687 | 22.65 | 77.729 | 654.24 | 2.2928 | 27.402 | 0.912 | 4.937 | 331.48 | 400.33 | 130.885 | 46.18 |
| | сбалансировать: | | | | 23.027 | 22.65 | 98.634 | 739.34 | 2.3113 | 27.957 | 41.61 | 5.307 | 790.28 | 416.98 | 160.485 | 66.53 |

ГКОУ "Серафимовичская ШИ"

День : суббота

Неделя : вторая

Сезон : осенне-зимний . Возрастная категория : 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи наименование блюда | Масса порции | выход блюдо | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные веществ | | | |
|------------------------|-----------------------------------|-----------------|-------------|--------|----------------------|---------------|---------------|----------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|---------------|---------------|----|
| | | | брутто | нетто | Б | Ж | У | | (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша молочная манная | 200 | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко 2,5% | | 0.125 | 125 | 3.52 | 3.125 | 5.91 | 65 | 0.05 | 1.63 | 0.028 | 0.112 | 150 | 112.5 | 17.5 | |
| | крупа манная | | 0.02 | 20 | 2.06 | 0.2 | 13.54 | 65.6 | 0.028 | 0 | 0 | 0.3 | 4 | 17 | 3.6 | |
| | масло сливочное 72,5% | | 0.002 | 2 | 0.03 | 1.45 | 0.02 | 13.22 | 0.0002 | 0 | 0.008 | 0.02 | 0.48 | 0.4 | 0.06 | |
| | соль | | 0.0004 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | сахар | | 0.002 | 2 | 0 | 0 | 1.99 | 7.58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.04 | 0 | 0 | |
| | итого: | | | | 5.61 | 4.775 | 21.46 | 151.4 | 0.0782 | 1.63 | 0.036 | 0.432 | 154.52 | 129.9 | 21.16 | |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко 2,5% | | 0.175 | 175 | 4.935 | 4.38 | 8.2775 | 94.5 | 0.07 | 2.275 | 0.035 | 0.158 | 210 | 157.5 | 24.5 | |
| | Кофейный напиток | | 0.002 | 2 | 0.3 | 0.072 | 0.14 | 2.38 | 0.002 | 0 | 0 | 0 | 2 | 5 | 0 | |
| | сахар | | 0.008 | 8 | 0 | 0 | 7.984 | 30.32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.06 | 0 | 0 | |
| | итого: | | | | 0.3 | 0.072 | 8.124 | 32.7 | 0.002 | 0 | 0 | 0 | 2.06 | 5 | 0 | |
| 1 | Бутерброд | 95 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 72,5% | 15 | 0.015 | 15 | 0.12 | 10.87 | 0.195 | 99.15 | 0.001 | 0.09 | 0.06 | 0 | 3.6 | 4.5 | 0.075 | |
| | хлеб пшеничный | 80 | 0.08 | 80 | 6.08 | 0.48 | 41.84 | 186.4 | 0.088 | 0 | 0 | 0 | 16 | 52 | 11.2 | |
| | итого: | | | | 6.2 | 11.35 | 42.035 | 285.55 | 0.089 | 0.09 | 0.06 | 0 | 19.6 | 56.5 | 11.275 | |
| 337 | Яйцо отварное | 1 шт. | 1 | 40 | 5.08 | 4.64 | 0.28 | 62.8 | 0.028 | 0 | 0.14 | 0 | 22 | 74 | 4.8 | |
| | соль | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | итого: | | | | 17.19 | 20.837 | 71.899 | 532.45 | 0.1972 | 1.72 | 0.236 | 0.432 | 198.18 | 265.4 | 37.235 | |
| 2 Завтрак 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 698 | ряженка 2,5% | 144 | 0.15 | 144 | 4.176 | 3.6 | 6.048 | 77.76 | 0.028 | 0.432 | 0.031 | 0 | 178.56 | 132.48 | 20.16 | |
| п/п | батон | 50 | 0.05 | 50 | 3.96 | 1.65 | 25.9 | 183 | 0.09 | 0 | 0 | 0 | 6.25 | 43 | 17.25 | |
| | итого: | | | | 4.176 | 3.6 | 6.048 | 77.76 | 0.028 | 0.432 | 0.031 | 0 | 178.56 | 132.48 | 20.16 | |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 150 | Суп картофельный с крупой | 250 | | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель | | 0.067 | 50 | 0.1 | 0.05 | 9.85 | 10 | 0.01 | 0.45 | 0.45 | 0 | 294 | 11.5 | 5 | |
| | морковь | | 0.013 | 10 | 0.13 | 0.01 | 0.7 | 3.3 | 0.006 | 0.5 | 0 | 0.063 | 5.1 | 5.5 | 5.1 | |
| | лук репчатый | | 0.012 | 10 | 0.17 | 0 | 0.95 | 4.3 | 0.005 | 1 | 0 | 0.02 | 3.1 | 0.02 | 3.1 | |
| | крупа перловая | | 0.008 | 8 | 0.56 | 0.048 | 6.184 | 25.84 | 0.006 | 0 | 0 | 0 | 15.36 | 7.76 | 4 | |
| | соль | | 0.0004 | 0.0004 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | специи | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | масло сливочное 72,5% | 15 | 0.006 | 6 | 0.048 | 4.35 | 0.078 | 39.66 | 0.0006 | 0 | 0.027 | 0.06 | 1.44 | 1.8 | 0 | |
| | итого: | | | | 1.008 | 4.458 | 17.762 | 83.1 | 0.0276 | 1.95 | 0.477 | 0.143 | 319 | 26.58 | 17.2 | |
| 390 | котлеты рыбные | 75 | | | | | | | | | | | | | | |
| | раба | | 0.1 | 75 | 15.9 | 0.9 | 0 | 54 | 0.0825 | 1.35 | 0.0075 | 0.225 | 30 | 180 | 41.25 | |
| | соль | | 0.0004 | 0.0004 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | масло растительное раф. | | 0.002 | 6 | 0 | 1.99 | 0 | 26.97 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | лук репчатый | | 0.012 | 10 | 0.17 | 0 | 0.95 | 4.3 | 0.005 | 1 | 0 | 0.02 | 3.1 | 0.02 | 3.1 | |
| | хлеб пшен | | 0.004 | 4 | 0.76 | 0.06 | 5.23 | 23.3 | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 2 | 6.5 | 1.4 | |
| | яйцо | | 0.005 | 5 | 0.625 | 0.575 | 0.035 | 7.85 | 0.0035 | 0 | 0.0125 | 0.055 | 2.75 | 9.6 | 0.6 | |
| | морковь | | 0.013 | 10 | 0.13 | 0.01 | 0.7 | 3.3 | 0.006 | 0.5 | 0 | 0.063 | 5.1 | 5.5 | 5.1 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|-----|--------|--------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---|
| | специи | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого: | | | | 17.455 | 3.525 | 6.215 | 116.42 | 0.101 | 2.35 | 0.02 | 0.3 | 37.85 | 196.12 | 46.35 | |
| 214 | Капуста тушеная | 130 | | | | | | | | | | | | | | |
| | капуста | | 0.15 | 140 | 2.52 | 0 | 8.54 | 43.4 | 0.14 | 0.56 | 0.84 | 0.14 | 422.8 | 22.4 | 214.2 | |
| | лук репчатый | | 0.01 | 8 | 0.136 | 0 | 0.76 | 3.44 | 0 | 0.016 | 0.064 | 0 | 14 | 1.12 | 2.48 | |
| | соль | | 0.0004 | 0.0004 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | томат.паста | | 0.006 | 6 | 0.28 | 0 | 1.13 | 5.76 | 0.003 | 2.7 | 0.12 | 0 | 4.68 | 4.06 | 1.8 | |
| | морковь | | 0.01 | 8.00 | 0.10 | 0.01 | 0.56 | 2.64 | 0.72 | 0.08 | 0.096 | 0.032 | 16 | 3.04 | 4.08 | |
| | специи | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | масло сливочное 72,5% | | 0.003 | 3 | 0 | 2.99 | 0 | 26.97 | 0 | 0 | 0 | 2.01 | 0 | 0 | 0 | |
| | мука пшеничная | | 0.002 | 2 | 0.206 | 0.022 | 1.378 | 6.68 | 0.0034 | 0 | 0 | 0.022 | 0.36 | 1.72 | 0.32 | |
| | итого: | | | | 3.246 | 3.02 | 12.368 | 88.89 | 0.8664 | 3.356 | 1.12 | 2.204 | 457.84 | 32.34 | 222.88 | |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сухофрукты | | 0.015 | 15 | 0.48 | 0 | 10.2 | 40.95 | 0.002 | 0.24 | 0.002 | 0 | 13.32 | 9.24 | 7.2 | |
| | лимонная кислота | | 0.0005 | 0.0006 | 0 | 0 | 5.988 | 22.74 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | сахар | | 0.01 | 0.0005 | 0 | 0 | 5.99 | 22.74 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | итого: | | | | 0.48 | 0 | 22.178 | 63.69 | 0.002 | 0.24 | 0.002 | 0 | 13.32 | 9.24 | 7.2 | |
| | Хлеб ржано пшеничный | 40 | 0.04 | 40 | 2.24 | 0.44 | 17.32 | 79.6 | 0.044 | 0 | 0 | 0 | 13.6 | 48 | 8 | |
| | Хлеб пшен. | 35 | 0.035 | 35 | 2.84 | 0.42 | 14.7 | 71.05 | 0.073 | 0 | 0 | 0 | 12.95 | 76.3 | 22.75 | |
| | итого: | | | | 5.08 | 0.86 | 32.02 | 150.65 | 0.117 | 0 | 0 | 0 | 26.55 | 124.3 | 30.75 | |
| | итого: | | | | 26.261 | 7.405 | 72.781 | 419.65 | 1.0864 | 5.946 | 1.142 | 2.504 | 535.56 | 362 | 307.18 | |
| | | | | | | | | УЖИН | | | | | | | | |
| 49 | Нарезка из св моркови | 40 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | | 0.05 | 40 | 0.52 | 0.012 | 0.84 | 3.96 | 1.08 | 0.12 | 0.144 | 0.048 | 24 | 4.56 | 6.12 | |
| | масло растительное рафин. | | 0.004 | 4 | 0 | 3.99 | 0 | 35.96 | 0 | 0 | 0 | 2.68 | 0 | 0 | 0 | |
| | соль | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | лимонная кислота | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | итого: | | | | 0.52 | 4.002 | 0.84 | 39.92 | 1.08 | 0.12 | 0.144 | 2.728 | 24 | 4.56 | 6.12 | |
| 491 | Чахохбили | 50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | курица | | 0.08 | 50 | 9.1 | 9.2 | 0.35 | 120.5 | 0.035 | 0 | 0.035 | 0.07 | 8 | 82.5 | 9 | |
| | соль | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | специи | | 0.0004 | 0.0008 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | лук репчатый | | 0.012 | 10 | 0.17 | 0 | 0.95 | 4.3 | 0.005 | 1 | 0 | 0.02 | 3.1 | 0.02 | 3.1 | |
| | масло растительное раф. | | 0.006 | 6 | 0 | 5.99 | 0 | 53.94 | 0 | 0 | 0 | 4.02 | 0 | 0 | 0 | |
| | томат | | 0.005 | 10 | 2.4 | 0 | 1.88 | 9.6 | 0.006 | 4.5 | 0.2 | 0 | 7.8 | 6.8 | 3 | |
| | мука пшеничная | | 0.003 | 3 | 0.309 | 0.033 | 2.067 | 10.02 | 0.0051 | 0 | 0 | 0.033 | 0.54 | 2.58 | 0.48 | |
| | итого: | | | | 11.979 | 15.223 | 5.247 | 198.36 | 0.0511 | 5.5 | 0.235 | 4.143 | 19.44 | 91.9 | 15.58 | |
| 203 | Картофель отварной | 140 | | | | | | | | | | | | | | |
| | соль | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | картофель | | 0.196 | 145 | 2.9 | 0.145 | 28.57 | 29 | 0.029 | 1.305 | 1.305 | 0 | 852.6 | 33.35 | 14.5 | |
| | масло слив.72,5% | | 0.007 | 7 | 0.056 | 5.075 | 0.091 | 46.27 | 0.007 | 0 | 0.0315 | 0.07 | 1.68 | 2.1 | 0 | |
| | итого: | | | | 2.956 | 5.22 | 28.661 | 75.27 | 0.036 | 1.305 | 1.3365 | 0.07 | 854.28 | 35.45 | 14.5 | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | | | | | | | | | | | | | | |
| | чай заварка | | 0.0004 | 0.0004 | 0.08 | 0 | 0.028 | 0.43 | 0.0028 | 0.4 | 0.002 | 0 | 19.8 | 33 | 17.6 | |
| | сахар | | 0.01 | 10 | 0 | 0 | 9.98 | 37.9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.2 | 0 | 0 | |
| | итого: | | | | 0.08 | 0 | 10.008 | 38.33 | 0.0028 | 0.4 | 0.002 | 0 | 20 | 33 | 17.6 | |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 0.035 | 35 | 2.84 | 0.42 | 14.7 | 71.05 | 0.073 | 0 | 0 | 0 | 12.95 | 76.3 | 22.75 | |
| | Хлеб ржано пшеничный | 40 | 0.04 | 40 | 2.24 | 0.44 | 17.32 | 79.6 | 0.044 | 0 | 0 | 0 | 13.6 | 48 | 8 | |
| | итого: | | | | 5.08 | 0.86 | 32.02 | 150.65 | 0.117 | 0 | 0 | 0 | 26.55 | 124.3 | 30.75 | |
| | итого: | | | | 20.535 | 25.305 | 66.768 | 464.2 | 1.2841 | 6.925 | 1.7155 | 6.941 | 924.27 | 256.21 | 66.95 | |

| | | | | | | | Полдник | | | | | | | | |
|-----------------|-----|-------|-----|--------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|---------|--|
| яблоки свежие | 185 | 0.185 | 185 | 0.34 | 0 | 20.905 | 85.1 | 0.0185 | 0.555 | 40.7 | 0.37 | 458.8 | 16.65 | 29.6 | |
| итого: | | | | 0.34 | 0 | 20.905 | 85.1 | 0.0185 | 0.555 | 40.7 | 0.37 | 458.8 | 16.65 | 29.6 | |
| Сбалансировать: | | | | 68.502 | 57.147 | 238.401 | 1579.16 | 2.6142 | 15.578 | 43.825 | 10.25 | 2295.4 | 1032.7 | 461.125 | |

| | норма | факт |
|----------------------|-------|-------|
| сахар | 30 | 30 |
| молоко | 300 | 300 |
| овощи | 280 | 0.28 |
| картофель | 187 | 187 |
| крупа | 45 | 45 |
| масло слив | 30 | 0.03 |
| масло растительное | 15 | 0.015 |
| хлеб пшеничный | 150 | 150 |
| хлеб ржано пшеничный | 80 | 80 |

| | норма | факт |
|----------------------|-------|-------|
| сахар | 0.03 | 0.032 |
| молоко | 0.3 | 0.3 |
| овощи | 0.28 | 0.295 |
| картофель | 0.187 | 0.296 |
| крупа | 45 | 0.028 |
| масло слив | 0.03 | 0.018 |
| масло растительное | 0.015 | 0.017 |
| хлеб пшеничный | 0.15 | 0.15 |
| хлеб ржано пшеничный | 0.08 | 0.08 |
| соль | 0.003 | 0.004 |
| кофейный напиток | 0.002 | 0.002 |
| яйцо | 1 | 1 |
| фрукты | 0.185 | 0.18 |
| специи | 0.002 | 0.003 |
| рыба | 0.058 | 0.08 |
| мука | 0.015 | 0.003 |
| сухофрукты | 0.015 | 0.012 |
| курица | 0.035 | 0.75 |
| чай | 4E-04 | 4E-04 |
| кондитерка | 0.01 | 0.05 |

| |
|--|
| |
| |
| |

Ва(мг)

Fe

| |
|-------------|
| |
| 0.07 |
| 1.2 |
| 0.004 |
| 0 |
| 0.006 |
| 1.28 |

| |
|--------------|
| 0.105 |
| 0.122 |
| 0.024 |
| 0.146 |

| |
|-------------|
| 0.03 |
| 0.72 |
| 0.75 |
| 1.08 |
| 0 |

3.256

| |
|--------------|
| 0.144 |
| 0.8 |
| 0.144 |

| |
|---------------|
| |
| 29 |
| 0.12 |
| 0.08 |
| 0.144 |
| 0 |
| 0 |
| 0.012 |
| 29.356 |

| |
|-------|
| 0.6 |
| 0 |
| 0 |
| 0.08 |
| 0.09 |
| 0.125 |
| 0.12 |

| |
|---------------|
| 0 |
| 0.895 |
| 44.8 |
| 4.64 |
| 0 |
| 0.13 |
| 4.48 |
| 0 |
| 0 |
| 0.024 |
| 54.074 |
| 1.8 |
| 0 |
| 0 |
| 1.8 |
| 0.92 |
| 0.98 |
| 1.9 |

58.669

| |
|---------------|
| 6.6 |
| 0 |
| 0 |
| 0 |
| 6.6 |
| 0.8 |
| 0 |
| 0 |
| 0.08 |
| 0 |
| 0.23 |
| 0.036 |
| 1.146 |
| 0 |
| 84.1 |
| 0.014 |
| 84.114 |
| 3.28 |
| 0.03 |
| 3.31 |
| 0.98 |
| 0.92 |
| 1.9 |

93.76

| |
|---------------|
| |
| 20.35 |
| 20.35 |
| 176.18 |

разница(+ это больше ; - это меньше)

+0,002

-0,175

+0,015

+0,109

-0,017

-0,012

+0,002

0

0

+0,0005

-0,0004

0

-0,005

+0,0005

+0,022

-0,012

-0,003

+0,04

0

+0,040

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------------------------|-----|--------|--------|--------|--------|----------|---------|--------|-------|---------|-------|---------|---------|---------|---------|--|
| | масло сливочное 72,5% | | 0.003 | 3 | 0.039 | 2.175 | 0.027 | 19.83 | 0.0003 | 0 | 0.0135 | 0.03 | 72 | 0.9 | 0.09 | 0.006 | |
| | итого: | | | | 2.939 | 2.32 | 23.64 | 135.56 | 0.0293 | 1.305 | 1.3185 | 0.03 | 924.6 | 34.25 | 14.59 | 84.106 | |
| 707 | сок фруктовый | 200 | 0.2 | 200 | 1 | 0 | 23.4 | 94 | 0.02 | 4 | 0 | 0 | 16 | 18 | 10 | 0.4 | |
| | итого: | | | | 1 | 0 | 23.4 | 94 | 0.02 | 4 | 0 | 0 | 16 | 18 | 10 | 0.4 | |
| | Хлеб ржано пшеничный | 40 | 0.04 | 40 | 2.24 | 0.44 | 17.32 | 79.6 | 0.044 | 0 | 0 | 0 | 13.6 | 48 | 8 | 0.92 | |
| | Хлеб пшен. | 35 | 0.035 | 35 | 2.84 | 0.42 | 14.7 | 71.05 | 0.073 | 0 | 0 | 0 | 12.95 | 76.3 | 22.75 | 0.98 | |
| | итого: | | | | 5.08 | 0.86 | 32.02 | 150.65 | 0.117 | 0 | 0 | 0 | 26.55 | 124.3 | 30.75 | 1.9 | |
| | ИТОГО: | | | | 25.11 | 14.521 | 177.895 | 926.23 | 1.3084 | 26.01 | 6.6257 | 5.641 | 1432.56 | 425.72 | 122.13 | 138.055 | |
| ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 297 | каша рассыпчат пшениная | 80 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | крупа пшениная | | 0.03 | 30 | 3.45 | 0.99 | 19.95 | 104.4 | 0.126 | 0 | 0 | 0 | 8.1 | 69.9 | 24.9 | 0.81 | |
| | соль | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | масло сливочное 72,5% | | 0.003 | 3 | 0.039 | 2.175 | 0.027 | 19.83 | 0.0003 | 0 | 0.0135 | 0.03 | 72 | 0.9 | 0.09 | 0.006 | |
| | итого: | | | | 3.489 | 3.165 | 19.977 | 124.23 | 0.1263 | 0 | 0.0135 | 0.03 | 80.1 | 70.8 | 24.99 | 0.816 | |
| 78 | Свекольная икра | 75 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | свекла | | 0.07 | 56 | 0.952 | 0 | 6.048 | 26.88 | 0.0056 | 0.112 | 0.784 | 0.056 | 161.28 | 24.08 | 20.72 | 24.08 | |
| | масло растительное раф. | | 0.004 | 5 | 0 | 1.99 | 0 | 17.98 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | лук | | 0.01 | 8 | 0.136 | 0 | 0.76 | 3.44 | 0 | 0.016 | 0.064 | 0 | 14 | 1.12 | 2.48 | 4.64 | |
| | томатная паста | | 0.005 | 5 | 1.2 | 0 | 0.94 | 4.8 | 0.003 | 2.25 | 0.1 | 0 | 3.9 | 3.4 | 1.5 | 0.115 | |
| | соль | | 0.0004 | 0.0004 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | лимонная кислота | | 0.0005 | 0.0005 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | итого: | | | | 2.288 | 1.99 | 7.748 | 53.1 | 0.0086 | 2.378 | 0.948 | 0.056 | 179.18 | 28.6 | 24.7 | 28.835 | |
| 726 | Блины | 100 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | дрожжи | | 0.001 | 1 | 0.56 | 0.18 | 0.37 | 3.82 | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная | | 0.05 | 50 | 5.15 | 0.55 | 34.45 | 1.67 | 0.085 | 0 | 0.55 | 9 | 0.43 | 0.08 | 0.6 | | |
| | яйцо | | 0.004 | 4 | 0.5 | 0.46 | 0.028 | 6.28 | 0.002 | 0 | 0.014 | 0 | 2.2 | 7.4 | 0.48 | 0.108 | |
| | масло сливочное 72,5% | | 0.004 | 4 | 0.032 | 2.9 | 0.052 | 26.44 | 0.0004 | 0 | 0.018 | 0.04 | 0.96 | 1.2 | 0 | 0.008 | |
| | масло раст. рафинир. | | 0.004 | 2 | 0 | 1.99 | 0 | 17.98 | 0 | 0 | 0 | 1.34 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | соль | | 0.0004 | 0.0004 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | сахар | | 0.004 | 4 | 0 | 3.99 | 14.96 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.08 | 0 | 0 | 0.012 | |
| | итого: | | | | 6.242 | 6.08 | 38.89 | 71.15 | 0.0874 | 0 | 0.032 | 1.93 | 12.24 | 9.03 | 0.56 | 0.728 | |
| п/п | Повидло фруктовое | 30 | 0.03 | 30 | 0.12 | 0 | 20.64 | 79.5 | 0.003 | 0.15 | 0 | 0 | 4.2 | 2.7 | 2.1 | 0.39 | |
| | итого: | | | | 0.12 | 0 | 20.64 | 79.5 | | | | | | | | | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | чай заварка | | 0.0004 | 0.0004 | 0.08 | 0 | 0.028 | 0.43 | 0.0028 | 0.4 | 0.002 | 0 | 19.8 | 33 | 17.6 | 3.28 | |
| | сахар | | 0.015 | 10 | 0 | 9.98 | 37.9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.2 | 0 | 0 | 0.03 | |
| | итого: | | | | 0.08 | 0 | 10.008 | 38.33 | 0.0028 | 0.4 | 0.002 | 0 | 20 | 33 | 17.6 | 3.31 | |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 0.035 | 35 | 2.84 | 0.42 | 14.7 | 71.05 | 0.073 | 0 | 0 | 0 | 12.95 | 76.3 | 22.75 | 0.98 | |
| | Хлеб ржаной пшеничный | 40 | 0.04 | 40 | 2.24 | 0.44 | 17.32 | 79.6 | 0.044 | 0 | 0 | 0 | 13.6 | 48 | 8 | 0.92 | |
| | итого: | | | | 5.08 | 0.86 | 32.02 | 150.65 | 0.117 | 0 | 0 | 0 | 26.55 | 124.3 | 30.75 | 1.9 | |
| | итого: | | | | 17.219 | 12.095 | 119.275 | 478.63 | 0.3393 | 2.378 | 0.9935 | 2.016 | 271.52 | 232.73 | 81 | 32.279 | |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Конфета | 20 | 0.02 | 20 | 0.58 | 2.14 | 15.32 | 79.2 | 0.002 | 0 | 0 | 0 | 14.6 | 19.4 | 3 | 0.2 | |
| | итого: | | | | 0.58 | 2.14 | 15.32 | 79.2 | 0.002 | 0 | 0 | 0 | 14.6 | 19.4 | 3 | 0.2 | |
| | Сбалансировать: | | | | 72.035 | 71.586 | 394.5835 | 2340.35 | 1.9145 | 38.91 | 48.7539 | 8.245 | 2719.83 | 1260.85 | 296.805 | 201.31 | |

| | норма | факич |
|----------------------|-------|-------|
| сахар | 30 | 30 |
| молоко | 300 | 300 |
| овощи | 280 | 0.28 |
| картофель | 187 | 187 |
| крупа | 45 | 45 |
| масло слив | 30 | 0.03 |
| масло растительное | 15 | 0.015 |
| хлеб пшеничный | 150 | 150 |
| хлеб ржано пшеничный | 80 | 80 |

7-11 лет

| | |
|--------------------|------|
| белки | 77 |
| жиры | 79 |
| углеводы | 335 |
| энергетич ценность | 2350 |

| | норма | факич |
|--------------|-------|--------|
| сахар | 0.03 | 0.031 |
| молоко | 0.3 | 0.3 |
| овощи | 0.28 | 0.18 |
| картофель | 0.187 | 0.223 |
| крупа | 0.045 | 0.05 |
| масло слив | 0.03 | 0.018 |
| масло растит | 0.015 | 0.018 |
| хлеб пшенич | 0.15 | 0.15 |
| хлеб ржано г | 0.08 | 0.08 |
| яйцо | 1 | 2 |
| соль | 0.003 | 0.004 |
| какао | 0.001 | 0.0028 |
| яблоко | 0.185 | 0.18 |
| специи | 0.002 | 0.0021 |
| печень | 0.015 | 0.06 |
| мука | 0.015 | 0.053 |
| сметана | 0.01 | 0.0003 |
| сок | 0.2 | 0.2 |

разница (+ это больше ; - это меньше)

+0,001

-0,170

-0,100

+0,036

+0,005

-0,012

+0,003

0

0

+1

+0,001

+0,0016

-0,005

+0,0001

+0,045

+0,038

-0,007

0

12 лет и старше

| | |
|--------------------|------|
| белки | 90 |
| жиры | 92 |
| углеводы | 383 |
| энергетич ценность | 2720 |

| | | | |
|------------|-------|--------|--------|
| дрожжи | 0.001 | 0.001 | 0 |
| чай | 4E-04 | 0.0004 | 0 |
| кондитерка | 0.01 | 0.02 | +0,010 |