

День: Понедельник сироты 7-11 лет неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак - 26,1 %													
	ОБЕД													
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
106	Суп с рыбными фрикад.	250/15	10,1	9,9	15,7	192,9	0,14	8,25	18	1,05	37,9	210,8	55,2	1,5
262	Сердце в соусе	90	6,6	10,8	0,6	126,4	-	-	-	0,2	11,1	34,8	4,4	0,4
302	Каша гречневая рассып	150	1,1	3,6	35,3	143	0,29	-	-	-	20,7	199,3	132,6	7,1
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	75	0,5	-	2,2	55,5	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	Всего:	915	26,1	25,3	136,4	773,6	7,6	35,2	18	2,45	136	608,1	342,4	16,8

День: Вторник сироты 7-11 лет

Неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
	Завтрак -		Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
	Наименование блюда													
	обед													
71	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
84	Борщ с фасолью и сметаной т/о	205	2,1	5,8	14,1	218	0,06	12,3	-	2,88	41,3	63,6	31,4	1,4
278	Тефтели мясные с соусом	80/30	10,05	6,1	22,8	187	0,08	0,08	15	-	27,7	102,6	20,3	1,08
204	Макароны с маслом	150	3,6	8,2	17,7	174,1	0,03	0,1	60	-	12,1	10,5	10,5	0,5
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	196,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	100	0,5	-	2,2	55,5	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	Всего:	900	23,0	14,6	138,3	891,7	8,4	45,4	41,8	4,2	168,5	396,3	225,1	11,2

День: Среда сироты 7-11 лет

Неделя: Первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ОБЕД													
71	Огурцы, помидоры свежие	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
96	Рассольник со сметаной т\о	250	2,6	6,2	18,6	141,4	0,18	17,1	-	2,9	19,8	41,9	33,6	22
294	Котлета рубленая из птиц.	75	16	13,6	14,5	236,8	0,06	0,4	16	0,6	44	96	17,3	1,3
144	Рагу овощное	150	2,1	6,9	15,3	236	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
	Всего:	810	28,5	27,7	131	870	7,4	35,9	40	4,7	123,6	331,6	203,5	26,4

День: Четверг сироты 7-11 лет

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ОБЕД													
52	Салат из свеклы отварной	50	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
76	Сельдь с луком	25	5,06	6,6	0,96	87	0,03	70	2,5	-	21,2	81,7	10,3	0,41
102	Суп картофельный с горохом	250	6,58	3,3	19,84	177,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
128	Картофельное пюре с маслом	130	2,6	1,7	16,6	95,4	1,1	3	26,8	0,1	33,2	66,9	23,2	0,9
281	Биточек паровой	50	5,1	6,2	15,4	181,8	0,02	0,1	7,8	-	17,8	62,3	18,3	0,8
388	Отвар шиповника	180	0,4	0,27	7,2	2,8	0,01	100	-	-	7,7	2,1	2,67	0,53
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	100	0,5	-	2,2	55,5	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	всего	880	21,8	12,2	106,6	652,8	8,4	130,5	34,6	4,1	218,2	641,5	218,4	11,8

День: Пятница сироты 7-11 лет

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценн.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
101	Суп с гречневой крупой	250	1,9	2,7	12,1	85,7	0,09	8,2	-	-	26,7	55,9	22,8	0,87
259	Жаркое по - домашнему	220	23,2	26,6	27,7	474	0,5	42,7	-	3,2	55,2	43,5	86,7	6,6
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	100	0,5	-	2,2	55,5	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	Всего:	905	33,4	30,3	124,6	871	7,7	77,9	-	4,4	148,2	262,6	259,7	15,3

День: Понедельник сироты 7-11 лет

Неделя: Вторая

№ рецеп.	Наименование блюда Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ОБЕД													
75	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
99	Суп овощной сметана т/о	250	8,0	3,9	20,7	153,9	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
282	Оладьи из печени	90	16,8	22,4	13,4	328	0,04	0,3	11,7	-	26,7	93,4	27,4	1,2
171	Каша пшеничная с маслом	150	1,4	2,4	2,5	59,5	0,01	-	20	-	26,1	85,5	13	0,4
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	100	0,5	-	2,2	55,5	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	Всего:	925	34,5	29,7	121,4	852,7	9,3	28,5	31,7	2,4	218,1	735,1	247,6	12,1

День : вторник сироты 7-11 лет

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ОБЕД													
71	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
102	Суп картофельный с фасолью	250	8,2	4,1	24,8	22,4	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7
235	Шницель рыбный	90	14,8	11,6	12,9	216	0,02	2,0	13,8	2,4	33	88,9	16,4	1,1
144	Рагу овощное	150	2,1	6,9	15,3	136	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	100	0,5	-	2,2	55,5	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	Всего:	925	33,4	23,6	137,8	685,7	7,4	39,1	37,8	6	220,5	693,6	241,4	12

День: среда сироты 7-11 лет

Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ОБЕД													
71	Помидор свежий	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
82	Борщ с капустой и сметаной т/о	250	2,7	7,2	17,5	271,2	0,06	12,3	-	2,9	41,3	63,6	31,4	1,4
265	Плов мясной	200	20,9	21,4	32,9	407,8	0,05	0,4	12,9	-	29,6	103,7	30,4	1,1
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	100	0,5	-	2,2	55,5	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	Всего:	885	31,9	29,6	135,2	990,3	7,3	39,7	12,9	4,1	137,2	330,5	212	10,3

День: Четверг сироты 7-11 лет Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ОБЕД													
40	Салат витаминный	70	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
76	Сельдь с луком	50	5,06	6,6	0,96	87	0,03	70	2,5	-	21,2	81,7	10,3	0,41
103	Суп картофельный с рисом и птицей	250	13,2	23,4	30,6	181,9	0,1	9,9	-	1,2	35	81,2	32,7	1,3
260	Гуляш	90	14,5	16,6	2,7	222,1	0,02	0,6	-	-	21,7	154,1	22	3,1
128	Картофельное пюре с маслом	200	4	2,6	25,4	146,6	1,6	4	41,2	0,2	55,2	102,8	35,6	1,2
342	Компот из фруктов	200	1,16	0,3	37,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
	Всего:	955	44,5	50,2	142,3	893,4	8,8	24	41,2	2,4	149,5	483,3	225,1	8,3

День: Пятница сироты 7-11 лет Неделя: Вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мп)				Минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ОБЕД													
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25
98	Суп крестьянский со сметаной т/о	250	2,3	7,3	9,1	238,2	0,05	11,8	-	-	43,5	40,2	17,01	0,7
229	Рыба тушеная с овощами	130	26,1	4	9,3	254,8	0,05	3,3	21,6	2,1	44,6	77,1	17,6	0,4
304	Рис отварной	150	3,7	5,5	37,5	215,4	0,02	-	28	0,6	2,6	63	19,4	0,5
388	Отвар шиповника	180	0,4	0,27	7,2	2,8	0,01	100	-	-	7,7	2,1	2,67	0,53
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	28,8	86,1	0,03	-	-	0,5	13,8	52,2	19,8	0,6
Пр	Хлеб ржаной	35	1,6	0,3	14,7	42,3	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9
338	Фрукты свежие	100	0,5	-	2,2	55,5	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1
	Всего:	965	39,6	17,8	110,7	906,1	7,3	141,3	49,6	3,7	158,9	299,6	173,9	8,9

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ

сирот 7-11 лет

Норма 30-35%	Наименование продуктов	Понед 1	Втор1	Среда 1	Четве1	Пятн1	Понед2	Втор2	Сред2	Четв2	Пятн2	СРЕДНЕЕ
18-21	Крупы , бобовые. макароны	50	12	12	12	10	30	12	40	10	40	23
120-140	Овощи свежие	104	130	104	103	101	110	148	154	104	114	117
33-38	Мясо	100	51			63	100		63			38
12-14	Куры 1 кат , филе кур			55	75					36		16
24-28	рыба	24			25			86		25	122	28
90	фрукты	110	110	24	110	110	110	110	110	24	110	93
23-27	БЕЛКИ	26,1	23	28,5	21,8	33,4	34,5	33,4	31,9	49,5	39,6	32
24-28	ЖИРЫ	25,3	14,6	27,7	12,2	30,3	29,7	23,6	29,6	50,2	17,8	26
100-117	УГЛЕВОДЫ	136,4	138,3	131	106,6	124,6	121,4	137,8	135,2	142,3	110,7	128
705-822	ККАЛ	773,6	891,7	870	652,8	871	852,7	685,7	990,3	893,4	906,1	838