УТВЕРЖДА

Директор

«RИНАПМОЗ/RAGOH» 000

Комбинат писольного питания №1

А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО Директор

МБОУ Школа №

г.о. Самара

1 OB. Japacha

Примерное 10-дневное цикличное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях возрастной категории с 7 до 11 лет в весенне-летный период

(Основание: Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся вовсех образовательных учреждениях/Под редакцией М.П.Могильного иВ.А.Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.)

День I Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Наименование блюда	Выход	Энергетич	Пище	Пищевые вещества (г)	ства (г)		Витамины, мг	, MF	Z	Минеральные вещества, мг	е вещества	I, Mr	Номер
		(ккал)	Белки	Жиры	Углевод	BI	0	A	Ca	d	Mg	Fe	pbi
Бутерброд с сыром	09	175	2000	П	Первый завтрак	IDAK							
Каша геркупесовая молочная с	3	6/1	/,/00	2,300	24,700	0,001	0,070	40,000	2,400	3,000	0,000	0.020	3
маслом	200	259	8 137	0.080	27,000	101 70							
Фрукт сезонный пор.	130	61	0.520	0.520	12 740	20,107	13,000	14,800	156,550	261,860	72,050	2,100	173
Кофейный напиток	200	87	1 150	1 350	01/67	0,044	13,000	0,000	37,400	25,300	14,300	0,330	338
Mmozo:	530	582	17.807	16.150	01,5/0	0,000	0,650	0,000	16,000	0,020	000'9	0,800	379
			10061	10,100	21,010	30,137	15,020	54,800	212,350	290,18	92,35	3,25	
Сун картофельный с кепмишетко													
на курином бульоне с/н	200	110	2,12	2,22	19,38	0,15	09'9	0,000	41,03	83,61	33,87	1.26	103
Илов из курицы	200	322	16 400	16.90	00 %								C
Напиток из смеси сухофруктов	200	99	0.32	10,07	00,02	0,04	1,280	29,09	9,32	123,46	22,26	1,96	291
Хлеб пшеничный	50	118	2 000	C+0,0	16,00	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0.70	340
Хлеб рэканой	35	80	2,000	0,400	72 200	0,050	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0.550	
Mmozo:	685	909	36 20	0,000	13,70	0.12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0.80	0
Полдник		200	40,03	79,41	107,006	0,47	25,84	43,50	129,778	318,94	100,58	5,63	1
Булочка с повидлом обсыпная	75	240	1050	110					-				
Компот из смеси сухофруктов	200	+	0.66,7	10,77	50,85	0,04	0,030	0,00	9,32	123,46	22,26	1.96	426
Mmozo:	275	272	0,00	0,090	32,01	0,012	0,73	0,000	32,480	23,440	17.460	0.70	340
	011	3/3	2,01	10.86	67 XXX	900	1 74 0	000	1000	-	-	0,10	242

1: 7-11 ле

День: 3 Неделя: первая

Сезон: весенне-легний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Наименование блюда		1 - HIGHNATHE							The second second second		-	-	
	Выход (г)	еская пенность		Пищевые веще	вещества (г)		Витамины, мг	, MI	M	Минеральные вещества, мг	ле вещест	3a, MF	Номер
		(ккал)	Белки	Жиры	УГЛЕВОД	BI	O	\ \	Ca	D	Max		pei
				Пер	Первый завтрак	Dak			3	I .	IMIS	re	
Икра кабачковая	09	80	2.700	7 000	14 400	0.013	4 600	0000				-	
Курина тушенная в сорсо	100	100	19 000	2004	35+5+7	0,013	4,000	0,000	14,983	16,984	9,055	0,280	45
Каша гренирава пасопината	001	701	13,280	10,840	2,900	0,040	0,350	30,100	76,930	14,060	0.610	000	290
The state of the s	OCI	C87	9,360	8,760	42,000	0,150	2,200	53,000	301,000	45,000	1.10	1	171
Напиток из смеси сухофруктов	200	99	0.33	0,045	16,00	0,012	0.73	0.000	32 480	23.440	17 460	000	
Хлеб пшеничный	30	72	2,30	0,24	14,70	0.03	000	000	87.99	32 30	004,11	0,70	349
Wrore;	540	999	27.97	26.89	00.00	0.25	7 00	0,00	0,40	07,22	4,20	0,53	0
				1000	0000	0,940	006/	04,0	431,8/	121,68	32,43	2,5	
		The Party of the P			Tigno					The state of the s	-		
Огурцы натуральные соленые	09	9	0,480	090,0	1,020	0,027	2,100	0,000	7,905	0,000	0,000	0,247	70
Суп картофельный с клецками	200	106	2,84	3,67	15,03	0,160	4,600	0,000	83.535	33.100	1 243	86	
Оладын из печени с соусом	100	190	10,200	12,000	8.500	0.040	0.350	20 100	000 25	14000	Ci orio	00	108
Пюре картофельное	150	137	3.10		20.40	0.16	00001	20,100	0550/	14,000	0,610	0,02	282
Напиток из плодов шиповника	200	112	0.240	0.110	28.00	0,10	02,01	10,00	19,51	79,70	29,03	1,17	312
Хлеб пшеничный	50	118	3 800	0.400	24 600	0.050	0.000	0,000	5,590	3,390	0,590	,	388
Хлеб рэканой	35	80	2.54	0,60	13.76	0,000	0,000	0,000	10,800	37,000	7,000	0,550	0
MTOFO:	795	749	23,20	21.64	111.31	0.57	104 100	0,00	333 074	304 77	12,00	0,80	0
					Office		0016021	20,071	4629714	204,/2	20,47	89,578	
Булочка Дорожная	75	241	000		Coci			The second secon					
Наинток из иподоо иниводина	0000	147	5,09		31,61	0,00	0,00	0,00	19,51	79,70	29,03	1.17	425
Итого:	2007	711	0,240	0,110	28,00	0,01	99,710	0,000	3,390	3,390	0.590	-	388
	0/7	353	5,33	10,58	59,61	0,01	99.710	0.000	22 004	83.00	2063	1001	000

Геделя: первая ень: 4

озрастная категория: 7-11 лет езон: весение-летний

		Энергетич								-			House
Наименование блюда	Выход	еская	IIIII	Пищевые вещества (г)	ства (г)		Витамины, мг	MI	Σ	инеральны	Минеральные вещестет ва, мг	a, Mr	рецепту
		(ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	BI	0	A	Ca	d	Max		pei
And the second s			The second secon		Первый завтрак	BIDAK	Annual and the second s				givi	1.6	
леный горошек пор.	40	15	1,200	0.134	2,400	0.210	1,600	40.000	002.90	207250	140.5	-	
этлеты из филе куриного с усом	100	190	09'6	5,00	8,14	0,13	0.45	25,900	07 660	73.440	0.40,5	-	2
якаронные изделия									00047	0++,67	7,400	0,360	794
вварные с маслом	150	961	4,065	3,445	30,977	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63.36	0.000	203
еб тиепичный	30	71	230	DC 0	14.70	0.02	000	000				01010	40.7
питок из свежей вишни	200	88	0710	0,000	0/,11	CO.50	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0.33	0.00
.010:	230	530	0,100	0,040	14,100	0,020	1,350	0,000	32,312	29,181	20.98	0.640	340
	240	330	17,325	8,725	70,317	1,040	3,400	85,900	158,122	496.391	238 de	N 580	1
					Обел						OL COLO	00000	
лат "Свекольные											The same of the sa		
TOUK!!	100	93	1,408	6.012	8 026	0.210	6 650	40,000	000	1			
и из свежей капусты с						O Toylo	000,0	40,000	70,390	207,350	140,52 €	4,740	52
тофелем	700	64	1,360	3,650	5,610	0,050	15,770	0,000	49,000	22,120	0.820	0	
бтели тушеные с соусом	110	142	12.830	14 800	112 340	0.050	0.410	000000	000				000
ма перловая с маслом	150	220	8.850	9 550	30 860	0.000	0,410	000,66	30,360	6,850	17,470	5,1	279
питок из свежих ягод	200	28	0.160	0.040	14 100	0,270	0,000	40,000	26,390	207,350	140,52	4,740	171
эб тиеничный	30	71	230	0,040	14,100	0,010	3,6/0	20,000	112,550	185,540	€080,66	18,420	342
гб рэкиной	35	08	254	17,0	13.40	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0.00
)r6:	200	730	20 4 40	0,00	13,/0	0,12	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0.80	2
The second secon	040	07/	27,440	24,892	208,396	0,680	26,640	133,000	273,270	688,910	414,61	36.430	
					Полдник	K							
очка ванильная	7.5	242	5,920	060.9	33.360	0.210	0000	40.000	26 200	020 000			
ипот из черной родины	200	58	0,160.	0,040	14,100	0,010	3,670	-	112.550	185 540	140,520	10 420	422
.FO:	275	300	080.9	6.130	47.460	0 220	2 670	-	000000	010600	000,00	10,470	242
		-		20262	1 001611	0,440	3,0/0	00,000	138,940	392,890	239,600	23.160	

День: 5 Неделя: первая

Сезон: весение-летний

лет
house
yeard
1
-
52
Nage.
5
-
~
24
700
(fine
296
3
trans.
05
2
New
700
Sec.
C
2
0
24
0

Наименование блюда	Выход	Энергетич		Пищевые вещества (г)	ства (г)	Parti	Витамины, мг	, MI	Z	Минеральные вещества, мг	е вещества	I, MI	Номер рецепту
	=	(ккал)	Белки	Жиры	Углевод	BI	0	A	Ca	P	Mg	F	per
				П	Первый завтрак	трак					0		
Яйца вареные	40	63	5.08	4,60	0.03	0.08	000	72 ACS	102.00	07 300	7 7 7 7		
Бутерброд с маслом сливочным	09	181	3,860	8,000	25,000	0.001	0000	40.000	60°CO)	2,000	16,14	2,64	209
Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200	286	7,310	1097,000	39.200	0.140	000 1	0009	32,600	70 400	20,400	0,020	
Кофейный напиток с молоком	200	87	1,450	1.250	17.370	0000	0.650	0,000	16,000	004,07	30,400	1,460	174
MTOPO:	500	617	17.70	1110.85	81 60	0000	1,000	200000	10,000	0,020	6,000	0.800	379
			2016	2060277	00,400	0,444	1,050	9/0/2/0	144,09	307,200	52,540	4,92	
and measurement and the second	lancate and the same of the sa		-		Оред								
Суп картофельный с бобовыми	200	130	3,08	4,43	17,20	0,15	28,53	0,000	41.03	83.61	33.87	1 26	100
и олуоцы с мясом и рисом с соусом (ленивые)	110	130	5,90	4,11	14,00	0,23	7,50	0,000	45,30	125,30	21.40	0.0%	787
Картофель отварной с луком	150	167	2,840	066'9	20,840	0.040	21 540	40.000	161 270	01 100	0.000		
Напиток из смеси сухофруктов	200	99	0,33	0.045	16.00	0.010	0.73	0,000	0/2,101	27,100	0,930	0	126
Хлеб пшеничный	50	118	3.800	0.400	24 600	0.050	0000	0,000	10,400	23,440	1/,460	0,70	349
Хлеб рэканой	35	80	3.63	0.86	10.66	0.50	0,000	0,000	10,000	000,75	800,	0,550	0
MTOFO:	745	. 169	10 58	16.94	112 30	0.40	0,00	0,00	20,30	62,50	20,00	1,40	0
The same and the s			200	10,04	114,00	0,00	26,30	40,000	327,38	352,95	115,850	4,01	
					HOUGHIE								
пирожок печеный с ягодон	75	125	4,110	1,440	36,530	0,040	0,000	40,000	161,270	21,100	0,950	0	405
Напиток из смеси сухофруктов	200	99	0,33	0,045	16,00	0,012	0.73	0.000	32.480	23 440	17.460	07.0	240
M10F6:	275	191	4,44	1,49	52,53	0.05	0.73	40.000	103.75	44 54	115 050	0,,0	349

День 6

Сезон: весенне-летний Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Энергет ическая почиост	Пище	Пищевые вещества (г)	ества (г)		Витамины, мг	MI	M	Минеральные вещества, мг	не вещестн	а, мг	Номер рецепту
		Б (ККАЛ)	Белки	Жиры	Углевод	B1	C	A	Ca	Б	Mg	Fe	pbi
120				Пе	Первый завтрак	rbak							
Бутерброд с сыром	09	175	7,700	5.300	24 700	0001	0.105	40.000	2 400	0000	0000		
Фрукт сезонный пор.	130	19	0.520	0.50	12 740	0,001	13 000	40,000	2,400	3,000	0,000	0,020	3
Каша жидкая молочная манная с			04060	0,000	14,770	0,044	13,000	0,000	37,400	25,300	14,300	0,330	338
сахаром и маслом сливочным	200	291	6,11	10.72	42 36	0.06	117	6400	100/1	1			
Кофейный напиток	200	87	1,450	1,250	17,370	0,000	0,650	0.000	16.000	0.020	56,46	09,0	181
									2000	0,000	0,000	0,000	3/9
MT0F0;	590	614	15,78	17,79	97,17	0,11	14,93	94,8	186,47	185,76	56,76	1,75	
92 9	The second secon				Обед								
гассольник Ленинградский	200	98	1,62	4,07	9.58	0.04	6.70	000	30.78	12 60	00 00	000	200
Биточиси из филе кур с соусом	100	195	096	10.88	1164	0.04	2000	2000	27,10	43,00	20,30	0,98	96
Макаронные изделия отварные с			2,000	10,00	+0,11	0,04	CC'n	60,67	9,32	123,46	22,26	1,96	294
мастом	150	961	4,060	3,440	30,970	0,649	0,000	20,000	65,280	164,220	63,360	0.010	203
компот из черной смородины	200	123	0,52	0,18	28.86	0.01	27.60	0.00	3 30	2.20	07.0	00.00	1 2 0
Алео ишеничный	30	7.1	2,30	0.24	14.70	0.03	0.00	000	C 40	20,00	00,00	39,00	343
Хлеб рэканой	35	80	2.54	090	13.76	0.10	0,00	0,00	0,40	07,77	4,20	0,33	0
MTOFO:	715	751	21.0%	33 65	116.00	0,14	1,14 F. 0.0	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
		1	07617	44,00	113,90	0,99	52,09	63,50	160,40	408,39	131,31	43,45	
A. S. A.					Полдник								
Плюшка Московская	75	263	5,250	6,000	42.000	0.649	9510	20.000	000 39	161 330	07007	0.000	,
Компот из черной смородины	200	123	0,52	0,18	28.86	0.01	27.60	0000	2 20	077,401	000,00	0,010	
MTOFO:	815	811	5.77	6.18	70.86	0.66	37.76	30,00	3,37	2,3%	0,00	39,00	345
The state of the s				2722	00601	0060	0/6/7	70,00	09.00	10.791	63.96	39.01	

Неделя: вторая Сезон: весение-летний

День 7

Сезон: Весенне-летний Возрастная категория: 7 - 11 лет

Наименование блюда	Выход	- Энергет ическая	Пище	Пищевые вещества (г)	ства (г.)	Ш	Витамины, мг	, MT	Σ	инеральнь	Минеральные вещества, мг	a, Mľ	Номер
		ь (ккал)	Белки	Жиры	Углевод	BI	C	A	Ca	4	Mg	E. P.	DPI
7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7				Пер	Первый завтрак)ak					0		
жира осощная (каоачковая)	09	80	51,200	5.800	\$ 000	0.010	4 600	0000	041 60			The same of the sa	
Котлена рыбная из минтая с соусом	100	156	7,900	10,000	8.100	0.025	2 800	0000	325,000	20,300	10,340	9,0	73
Пюре картофельное	150	137	2.10	00 1	07.00		4,000	0,000	000,002	7,600	15,000	22	235
Напиток из смеси сухофруктов	200	99	0.33	0.045	16.00	0,16	18,20	28,57	19,51	79,70	29,03	1,17	312
Хлеб пшеничный	30	71	0.30	0.34	14.70	210,0	0,73	0,000	32,480	23,440	17,460	0,70	349
TOLO:	6.40	610	0000	47,0	14,/0	0,03	0,00	0,00	6,48	22,20	4.20	0.33	0
A C A COMMENSATION OF A COMMEN	240	nic	64,83	20,885	64,20	0,23	26,33	28,57	310,64	148,24	76,03	24,80	
Manuel acomeric	Commission of the Party of the	The same of the same of the same of			Обед					entransporture in contrast of		OCCUPATION OF THE PERSON OF TH	Contractor of the last
Pana Counting	100	91	2,01	0,1	20,5	0.04	4.22	0	16.5	0.00	200	-	-
Суп картофельный с вермимелью на курином бульоне с/н	200	110	2,12	2,22	19,37	0,15	09.9	0000	41.03	92.61	37.07		75
Котлета из говядины с соусом	1001	100	0000	13 770	10.40		-		,0	10,00	79,00	1,20	103
Каша перловая рассыпчатияс маслом	200	707	0,0000	13,70	10,10	0,04	0,000	29,09	9,32	123,46	22,26	1.96	268
стивочным Напиток из свежену яблок	150	220	4,640	7,790	32,910	0,210	0.000	40.000	06 300	207 250	140 500	2 2 2	
Van Milania	7007	115	0,160	0,160	27.880	13 600	0.000	0.010	110 550	101,130	140,320	4,740	
O machining M	30	71	2.30	0.24	14.70	0.03	0000	0,010	000,711	185,540	99,080	18,420	342
Алео рысанои	35	80	254	0 60	12.76	0,00	0,00	0,00	6,48	22,20	4,20	0,33	0
MT010:	500	0000	33 67	3401	130.70	21,0	0,14	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	2
The second secon		200	1 C 6 19 2 1	10,62	139,44	14,20	11,86	101,69	264,177	720,56	344,13	28,51	
Пирожок прионый с паможой	3.5	-			Полдник								
Напиток из сухофичето	0	+	5,480	4,080	31,530	0,210	14,200	40,000	26.390	207 350	1005 01	0 7 7 6	101
MTOPO:	7007	+	0,330	0,050	16,010	13,600	0.900	0.010	112 550	185 540	000,000	10,400	461
	275	251	5.00	4.13	47 54	12 01	15 10	01000	00000	0+6,001	77,000	18,470	349

Неделя: вторая

День 8

Сезон: весение-летний

Tell	
Trens	
-	
1	
٠.	
181	
50	
0	۰
2	
0	
994	
8	
2	
0	
No.	
100	
S.	
23	
30	
50	
20	
No.	

		Энергети								-	The state of the s	The state of the s	
Наименование блюда	Выход	ческая	Пище	Пищевые вещества (г)	ства (г.)		Витамины. мг	ME	2	пополи	0.00		Номер
	(L)	ценность								паперальн	ительтральные вещества, МГ	a, MF	рецепту
		(ккал)	Белки	Жиры	N TITIEBOIL	B1	J	A	3	10	1 1	ļ	ppl
				Ho		-		***	Ca	1	Mg	Fe	
Vinentinod C Chinow \$0/10				110	HCOBBIN SABIBAR	Dak							
A Landon MILL	00	1/5	7,700	5,300	24,700	0,001	0,105	40,000	2,400	3.000	0000	0000	0
анеканка рисовая с творогом	200	404	12,130	096'6	66,480	0.040	0.107	55.71	52.80	100 001		0,020	0
толоко сеушенное	30	86	2,160	2,550	16,650	0.010	0.300	17,00	000000	16,57	70,44	0,83	174
	4		The second secon			03040	0,000	12,700	23,000	000,00	10,300	0,060	0
ай с сахаром	710	40	0,200	0,000	13,600	0,000	2,830	0,000	16,000	0.020	000 9	0.800	376
лео виеничный	30	71	2.30	0.24	14.70	0.00	000	0000				0,000	0/6
TOFO;	530	788	24.40	10.05	2000	0,03	0,00	0,00	6,48	1 22,20	4,20	0.33	0
		007	44,47	10,03	156,13	80,0	3,34	108,414	171,77	214,191	46.94	7370	
					Обел					-		0106	
алат из свеклы отварной	100	93	1 400	6.012	036.9	0000	000						
уп из овощей на куршном бульоне				2,012	0,700	0,009	0,200	0,000	17,732	20,316	10,348	0,662	52
I	200	76	1.27	3.99	731	0.15	0 30	000					
рица отварная с соусом	100	176	12 590	12 210	1 000	0000	0,00	0,00	41,03	83,61	33,87	1,26	66
оре из гороха с маслом	150	242	12.65	2,210	0605	0,020	0,/00	49,100	83,500	10,140	0,950	2.8	288
THUMOK U3 CBENCUX 9200	0000	71.7	Co'C	0,50	00,00	0,16	20,60	28,57	19,51	79,70	29.03	117	100
еб писничный	007	28	0,16	0,04	14,10	0,01	1,35	0,000	7.86	4 99	4.00	1,17	040
25 St. 10 Control of the Control of	30	/ 1	2,30	0,24	14,70	0.03	00.0	000	6.40	3000	100	1,00	247
ео рэканон	35	80	2,54	09.0	13.76	CIO	0.14	00,00	0,40	07,77	4,20	0,33	0
.010:	815	796	18.65	7 78	77.56	0.33	47.0	0,00	7,30	37,50	12,00	0,80	2
Wile construction of the second construction of	-		-		0001/	U,3 %	60,22	28,571	55,76	144,394	49,31	7.370	
Jungon Il Comment		-		human	Полдник						The second secon		
спосла с ахарный	75	277	5,40	06'6	42.00	0.16	09 06	79.57	10.61	00 00			
ниток из свежих ягод	200	58	0.16	0.04	14.10	000	00,00	10,00	12,51	0/,6/	29,03	1,17	1
010;	275	335	5.56	0.04	26,10	0,01	CC,1	0,000	7,86	4,99	4,09	1,00	342.
	3	-	2062	1974	20,10	100	10	- CV XC	27 20	04 604	44 66	0 000	-

деля: вторая

зон: весенне-летинй

прастная категория: 7-11 лет

	Control of the Contro	-										
Наименование блюда	Выход	Энергетич еская	Пнще	Пищевые вещества (г)	тва (г)	B	Витамины, мг	MI	M	неральны	Минеральные вещестн	a, Mr
		(ккал)	Белки	Жиры	Углевод	BI	C	A	Ca	Ь	Mg	Fe
				Первы	Первый завтрак							-
оцы натуральные соленые	09	9	0,48	90,0	1,02	80,0	2,10	0.00	15.91	47.32	18.72	0.75
точки из говядины с соусом	06	181	7.920	00.6	000	100	0.630	00.00	000	1000	77,01	0,7
арониые изделия отватить				200	(20)	10,04	0,000	77,03	9,32	123,46	22,26	1,96
NOU	150	961	4,060	3,440	30,970	0,649	0,000	20,000	65.280	164 220	093 360	0.01
с сахаром и лимоном	217	10	1 010								00000	0,0
Contraction of the contraction o	7177	74.	4,510	1,140	7,740	0,010	3,670	0,010	112,550	185,540	99 080	18.40
, machitalin	30	7.1	2,30	0.24	14.70	0.03	000	000	6.10	00000	7,000	10,1
FO:	547	496	18.70	12.97	60 60	0,00	0,00	0,00	0,40	07,77	4,20	0,33
			109/7	13,0%	05,20	0,/3	4,30	49,10	193,63	495,42	188,90	20,72
				C	Обен						AND THE RESIDENCE OF THE PERSON OF THE PERSO	
т из белокочанной канусты					-							

рецепту Номер

pel

Fe

268

70

0,75 1,96 203

0.010

377

18,420

0

0,33

20,72

100 60 1.31 3.25 6.47 0.09 17,09 14,41 14,24 12,24	100 60 1,31 3,25 6,47 0,09 17,09 14,41 14,24 14,24 250 77 1,440 3,930 8,740 0,050 8,530 0,000 49,725 308 17,940 16,670 21,500 0,030 16,000 40,000 17,040 200 123 0,52 0,180 28,86 0,012 27,60 0,000 32,480 35 80 3,63 0,86 19,66 0,20 0,000 36,50 36			-		The same of the sa	Оред									
фенем 250 77 1,440 3,930 8,740 0,050 8,530 0,000 49,725 54,600 26,125 1,225 фенем 250 308 17,940 16,670 21,500 0,030 16,000 40,000 17,040 82,380 27,890 0,590 30 71 2,30 0,180 28,86 0,012 27,60 0,000 32,480 23,440 17,460 0,70 35 80 3,63 0,24 14,70 0,03 0,00 0,00 6,48 22,20 4,20 0,33 35 80 3,63 0,86 19,66 0,20 0,00 0,00 6,48 22,20 4,20 0,33 31 36 3,63 0,41 69,22 54,41 156,47 259,05 10,36 1,40 35 185 5,480 4,080 31,530 0,41 69,22 54,41 156,47 259,05 103,67 4,61 <t< td=""><td>фелем 250 77 $1,440$ $3,930$ $8,740$ $0,050$ $8,530$ $0,000$ $49,725$ фелем 250 308 $17,940$ $16,670$ $21,500$ $0,030$ $16,000$ $40,000$ $17,040$ 200 123 $0,52$ $0,180$ $28,86$ $0,012$ $27,60$ $0,000$ $17,040$ 35 80 3.63 $0,24$ $14,70$ $0,03$ $0,00$ $0,00$ $0,00$ $0,48$ 35 80 3.63 $0,86$ $19,66$ $0,20$ $0,00$ $0,00$ $0,00$ $0,00$ $0,48$ 815 719 $27,14$ $25,13$ $99,93$ $0,41$ $69,22$ $54,41$ $156,47$ 75 185 $5,480$ $31,530$ $0,21$ $14,200$ $40,000$ $20,00$ 2</td><td>т из оелокочаннои капусты сей(квашеной) с морковью</td><td>100</td><td>09</td><td>1,31</td><td>3,25</td><td>6,47</td><td>60,0</td><td>17,09</td><td>14,41</td><td>14,24</td><td>13,93</td><td>7.99</td><td>-</td><td>137</td><td>45</td></t<>	фелем 250 77 $1,440$ $3,930$ $8,740$ $0,050$ $8,530$ $0,000$ $49,725$ фелем 250 308 $17,940$ $16,670$ $21,500$ $0,030$ $16,000$ $40,000$ $17,040$ 200 123 $0,52$ $0,180$ $28,86$ $0,012$ $27,60$ $0,000$ $17,040$ 35 80 3.63 $0,24$ $14,70$ $0,03$ $0,00$ $0,00$ $0,00$ $0,48$ 35 80 3.63 $0,86$ $19,66$ $0,20$ $0,00$ $0,00$ $0,00$ $0,00$ $0,48$ 815 719 $27,14$ $25,13$ $99,93$ $0,41$ $69,22$ $54,41$ $156,47$ 75 185 $5,480$ $31,530$ $0,21$ $14,200$ $40,000$ $20,00$ $20,00$ $20,00$ $20,00$ $20,00$ $20,00$ $20,00$ $20,00$ $20,00$ $20,00$ $20,00$ $20,00$ 2	т из оелокочаннои капусты сей(квашеной) с морковью	100	09	1,31	3,25	6,47	60,0	17,09	14,41	14,24	13,93	7.99	-	137	45
фенем 250 77 1,440 3,930 8,740 0,050 8,530 0,000 49,725 54,600 26,125 1,225 фенем 250 308 17,940 16,670 21,500 0,030 16,000 40,000 17,040 82,380 27,890 0,590 30 123 0,52 0,180 28,86 0,012 27,60 0,000 32,480 27,440 17,460 0,70 35 80 3,63 0,86 19,66 0,20 0,00 0,00 6,48 27,20 4,20 0,33 815 719 27,14 25,13 99,93 0,41 69,22 54,41 156,47 259,05 103,67 4,61 75 185 5,480 4,080 31,530 0,21 27,40 40,000 26,390 207,350 17,460 0,70 200 123 30,8 0,012 27,60 0,000 26,390 207,350 10,460 4,460	фенем 250 77 $1,440$ $3,930$ $8,740$ $0,050$ $8,530$ $0,000$ $49,725$ фенем 250 308 $17,940$ $16,670$ $21,500$ $0,030$ $16,000$ $40,000$ $17,040$ 200 123 $0,52$ $0,180$ $28,86$ $0,012$ $27,60$ $40,000$	со свежей капустой и				-								Total S		2
фенем 250 308 17,940 16,670 21,500 0,030 16,000 40,000 17,040 82,380 27,890 0,590 200 123 0,52 0,180 28,86 0,012 27,60 0,000 32,480 27,890 0,700 35 80 3,63 0,86 19,66 0,20 0,00 6,48 22,20 4,20 0,33 815 719 27,14 25,13 99,93 0,41 69,22 54,41 156,47 259,05 103,67 4,61 75 185 5,480 4,080 31,530 0,210 40,000 26,390 20,350 103,67 4,61 200 123 0,52 0,180 28,86 0,012 27,60 0,000 36,41 156,47 259,05 103,67 4,61 75 185 5,480 4,080 31,530 0,210 0,000 26,390 20,350 140,60 47,40 47,40 47,40	фелем 250 308 $17,940$ $16,670$ $21,500$ $0,030$ $16,000$ $40,000$ $17,040$ $17,040$ $16,02$ $0,024$ $14,70$ $0,03$ $0,012$ $27,60$ $0,000$ $17,040$ $17,040$ $18,80$ 1	фенем	200	77	1,440	3,930	8.740	0.050	8 530	0.000	207.01	21 600	201.70			
200 123 0,52 0,180 27,60 0,000 32,480 27,890 0,590 30 71 2,30 0,24 14,70 0,012 27,60 0,000 32,480 23,440 17,460 0,70 30 71 2,30 0,24 14,70 0,03 0,00 0,00 36,50 62,50 4,20 0,70 815 719 27,14 25,13 99,93 0,41 69,22 54,41 156,47 259,05 103,67 4,61 75 185 5,480 4,080 31,530 0,210 14,200 40,000 26,390 207,350 14,61 4,740 4,740 200 123 0,52 0,180 27,60 0,000 26,390 207,350 17,460 0,70 200 123 0,52 0,180 27,60 0,000 26,390 207,350 17,460 0,70 200 123 0,52 0,180 27,60 0,000	200 123 0,52 0,180 28,86 0,012 27,60 40,000 17,040 30 71 2,30 0,24 14,70 0,03 0,00 0,000 32,480 815 719 27,14 25,13 99,93 0,41 69,22 54,41 156,47 Полиник 75 185 5,480 4,080 31,530 0,210 14,200 40,000 26,390 200 123 0,52 0,180 28,86 0,012 27,60 0,000 32,480 275 308 6,00 4,26 0,012 27,60 0,000 32,480	з куриного филе с картофелем	250	308	17 040	16.670	00310	000	2000	00040	13,143	24,000	20,123		225	82
200 123 0,52 0,180 28,86 0,012 27,60 0,000 32,480 23,440 17,460 0,70 30 71 2,30 0,24 14,70 0,03 0,00 0,00 6,48 22,20 4,20 0,33 35 80 3,63 0,86 19,66 0,20 0,00 36,50 62,50 20,00 1,40 815 719 27,14 25,13 99,93 0,41 69,22 54,41 156,47 259,05 103,67 4,61 That That That A,41 156,47 259,05 103,67 4,61 200 180 31,530 0,210 14,200 40,000 26,390 207,350 140,520 4,740 200 123 0,62 0,180 28,86 0,012 27,60 0,000 26,390 207,350 140,520 4,740 6,70 275 308 6,00 4,26	200 123 0,52 0,180 28,86 0,012 27,60 0,000 32,480 30 71 2,30 0,24 14,70 0,03 0,00 0,00 6,48 815 719 27,14 25,13 99,93 0,41 69,22 54,41 156,47 Поллник Поллник 75 185 5,480 4,080 31,530 0,210 14,200 40,000 26,390 200 123 0,52 0,180 28,86 0,012 27,60 0,000 32,480 275 308 6,00 4,26 60,39 0,22 41,80 40,00 58,87	т из периой смоподиил	000	100	1/1/10	10,070	21,200	0,030	16,000	40,000	17,040	82,380	27,890	0.	590	289
30 71 2,30 0,24 14,70 0,03 0,00 0,00 6,48 22,20 4,20 0,33 3	30 71 2,30 0,24 14,70 0,03 0,00 0.00 6,48 35 80 3,63 0,86 19,66 0,20 0,00 0,00 36,50 815 719 27,14 25,13 99,93 0,41 69,22 54,41 156,47 Тотлник 75 185 5,480 4,080 31,530 0,210 14,200 40,000 26,390 200 123 0,52 0,180 28,86 0,012 27,60 0,000 32,480 275 308 6,00 4,26 60,39 0,22 41,80 40,00 58,87	202000000000000000000000000000000000000	7007	173	0,52	0,180	28,86	0,012	27,60	0.000	32,480	23.440	17.460		707	315
35 80 3.63 0,86 19,66 0,20 0,00 36,50 52,50 7,00 1,40 815 719 27,14 25,13 99,93 0,41 69,22 54,41 156,47 259,05 103,67 4,61 7 185 5,480 4,080 31,530 0,210 14,200 40,000 26,390 207,350 140,520 4,740 200 123 0,52 0,180 28,86 0,012 27,60 0,000 32,480 23,440 17,460 0,70 275 308 6,00 4,26 60,39 0,22 41,80 40,00 58,87 230,79 157,98 5.44	35 80 3.63 0,86 19,66 0,20 0,00 0,00 36,50 815 719 27,14 25,13 99,93 0,41 69,22 54,41 156,47 Полдник 75 185 5,480 4,080 31,530 0,210 14,200 40,000 26,390 200 123 0,52 0,180 28,86 0,012 27,60 0,000 32,480 275 308 6,00 4,26 60,39 0,22 41,80 40,00 58,87	меничный	30	71	2,30	0,24	14,70	0.03	0.00	0.00	6.48	22.20	4.20		075	3
815 719 27,14 25,13 99,93 0,41 69,22 54,41 156,47 25,00 20,00 1,40 ТРОЛИНИК ПОЛДНИК ПОЛДНИК ПОЛДНИК 11,530 0,210 14,200 40,000 26,390 207,350 140,520 4,740 200 123 0,52 0,180 28,86 0,012 27,60 0,000 32,480 23,440 17,460 0,70 275 308 6,00 4,26 60,39 0,22 41,80 40,00 58,87 230,79 157,98 5.44	815 719 27,14 25,13 99,93 0,41 69,22 54,41 156,47 Тридник Полдник 75 185 5,480 4,080 31,530 0,210 14,200 40,000 26,390 200 123 0,52 0,180 28,86 0,012 27,60 0,000 32,480 275 308 6,00 4,26 60,39 0,22 41,80 40,00 58,87	эканом	35	80	3.63	0.86	10 66	000	000	0000	2000	77,77	1,40	0	500	
75 185 5,480 4,080 31,530 0,210 14,200 40,000 26,390 207,350 140,520 4,740 200 123 0,52 0,180 28,86 0,012 27,60 0,000 32,480 23,440 17,460 0,70 275 308 6,00 4,26 60,39 0,22 41,80 40,00 58,87 230,79 17,460 0,70	75 185 5,480 4,080 31,530 0,210 14,200 40,000 26,390 200 123 0,52 0,180 28,86 0,012 27,60 0,000 32,480 275 308 6,00 4,26 60,39 0,22 41,80 40,00 58,87		215	710	Am a a	0000	17,00	0,70	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	-	40	0
75 185 5,480 4,080 31,530 0,210 14,200 40,000 26,390 207,350 140,520 4,740 200 123 0,52 0,180 28,86 0,012 27,60 0,000 32,480 23,440 17,460 0,70 275 308 6,00 4,26 60,39 0,22 41,80 40,00 58,87 230,79 157,98 5.44	Полдник 75 185 5,480 4,080 31,530 0,210 14,200 40,000 26,390 200 123 0,52 0,180 28,86 0,012 27,60 0,000 32,480 275 308 6,00 4,26 60,39 0,22 41,80 40,00 58,87		010	/13	\$1,12	72,13	99,93	0,41	69,22	54,41	156,47	259,05	103,67	4	19	
75 185 5,480 4,080 31,530 0,210 14,200 40,000 26,390 207,350 140,520 4,740 200 123 0,52 0,180 28,86 0,012 27,60 0,000 32,480 23,440 17,460 0,70 275 308 6,00 4,26 60,39 0,22 41,80 40,00 58,87 230,79 157,98 5.44	75 185 5,480 4,080 31,530 0,210 14,200 40,000 26,390 200 123 0,52 0,180 28,86 0,012 27,60 0,000 32,480 275 308 6,00 4,26 60,39 0,22 41,80 40,00 58,87					По.	ДИНИК									
75 185 5,480 4,080 31,530 0,210 14,200 40,000 26,390 207,350 140,520 4,740 200 123 0,52 0,180 28,86 0,012 27,60 0,000 32,480 23,440 17,460 0,70 275 308 6,00 4,26 60,39 0,22 41,80 40,00 58,87 230,79 157,98 5.44	75 185 5,480 4,080 31,530 0,210 14,200 40,000 26,390 200 123 0,52 0,180 28,86 0,012 27,60 0,000 32,480 275 308 6,00 4,26 60,39 0,22 41,80 40,00 58,87														_	-
200 123 0,52 0,180 28,86 0,012 27,60 0,000 32,480 23,440 17,460 0,70 275 308 6,00 4,26 60,39 0,22 41,80 40,00 58.87 230.79 17,460 0,70	200 123 0,52 0,180 28,86 0,012 27,60 40,000 32,480 275 308 6,00 4,26 60,39 0,22 41,80 40,00 58,87	сок печеный с капустой	75	185	5.480	4.080	31 530	0.210	14 200	40.000	00000		8			
275 308 6,00 4,26 60,39 0,22 41,80 40,00 58.87 230.79 157.08 5.44	275 308 6,00 4,26 60,39 0,22 41,80 40,00 58,87	т из черной смородины	000	100	000	0000	0000	0,410	17,200	40,000	70,390		140,520	4	740	461
308 6,00 4,26 60,39 0,22 41,80 40,00 58.87 230.79 157.98 5.44	308 6,00 4,26 60,39 0,22 41,80 40,00 58,87	The state of the s	2007	C71	0,52	0,180	28,86	0,012	27,60	0,000	32,480	23,440	17,460	0	70	345
			6/7	308	00,9	4,26	66,39	0,22	41,80	40.00	58.87	230 70	157 09	14	1	3

День 10

Неделя: вторая

Сезон: весение-летинй

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Энергетич	Пише	Пищевые вещества (г)	CTBa (F)	B	Витамины, мг	MF	M	Минеральные вещества, мг	е веществ	a, MF	Номер рецепту
		(ккал)	Белки	Жиры	Углевод	B1	O	A	Ca	Ъ	Mg	Fe	Ida
				He	Первый завтрак	Dak		A	Acres de la company de la comp				
Булочка домашияя/ Печенье	09	191	4,36	7,51	26.35	0.00	0.11	40.00	07 7	3.00	000	COO	VCV
Каша вязкая молочная из			-	-			23.4.2	20,00	2,12	2,00	0,00	0,02	575
виченной крупы с маслом и													
сахаром	200	284	4,97	10,46	42,34	90.0	1.14	54.80	130.67	157.44	36.46	1.10	183
Яйца виреные	40	63	5,08	4,60	0,03	0,08	0.00	324.57	103.09	225.78	16.14	2,10	200
Кофейный напиток	200	87	1,450	1.250	17.370	0 000	0.650	0000	16,000	0000	6.000	0000	200
Mroro:	500	625	15.86	23.82	86.00	0.14	1 00	410 27	35000	3000	0,000	0,000	3/9
	and the same of th		2062	W060W	70600	U92.F	1,70	417,31	432,10	900,24	38,00	4,56	
					Обед								
Суп картофельный с рыбными консервами	200	130	4,39	4,22	13,22	0,19	4,66	0,00	51,29	104,51	42,34	1,57	102
Cepoue s coyce	100	152	13,00	00.6	2,10	0,13	1.20	25.90	27.66	73.44	0 40	0.87	090
Каша пшеничная рассыпчатая	150	260	6,840	8,010	40.060	0.649	0.000	20.000	65 280	164 220	63.360	0.010	171
Напиток из свежих ягоо	200	58	0,160	0,044	14,100	0,020	1.350	0.000	32.312	29 181	20 986	0,010	243
Хлеб пшеничный	30	71	2,30	0,24	14.70	0.03	0.00	0.00	6.48	22.20	4.20	0.33	250
Хлеб рэканой	35	80	2,54	0,60	13,76	0,12	0.14	0.00	21.90	37.50	10.00	0.80	0
Kroro:	715	751	29,23	22,11	97,94	1,14	7,35	45,90	204,92	431.05	152,29	4.22	7
					Полдник		-						
Пирожок печеный с повидлом	7.5	200	4,320	1,760	41,670	0,649	0.030	20.000	65.280	164 220	098 89	0.010	406
Напиток из свежей вшипи	200	58	0,160	0,044	14,100	0,020	1,350	0.000	32.312	29.181	20.986	0,010	342
MTOTO:	275	258	4.48	1 00	Sales and the	0 (19)	000	0000		The same of the sa		2,26	2.4