

№ тех. карты	Наименование блюда	7-11 лет				12-18 лет				7-11 лет				12-18 лет				7-11 лет				12-18 лет					
		масса порции		энерг. ценность		энерг. ценность		энерг. ценность		Витамины (мг)		Витамины (мг)		Витамины (мг)		Минеральные вещества(мг)		Минеральные вещества(мг)		Минеральные вещества(мг)		Минеральные вещества(мг)					
		7-11 л.	12-18 л.	Б	Ж	У	г.	ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Са	Р	Мg	Fe
Первая неделя 1 ДЕНЬ (понедельник)																											
ЗАВТРАК																											
268	Каша рисовая молоч.	150	200	4,15	6,46	24,3	192,1	5,54	8,62	32,4	229,4	0,05	1,15	0,04	0,67	0,06	1,54	0,05	0,9	108	114	23,9	0,33	143	152	31,8	0,44
496	Какао с молоком	200	200	3,6	3,3	25	144	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8	124	110	27	0,8
108	Хлеб пшеничный/	40	50	3,04	0,32	19,68	94	3,8	0,4	24,6	117,5	0,04	0	0,45	0,05	0	0,5	0	0,5	8	26	5,6	0,5	10	32,5	7	0,5
100	с сыром	10	13,5	2,65	2,61	0	34,3	3,57	3,52	0	46,3	0	0,07	0,02	0,05	0	0,09	0,03	0,07	90	59	5	0,09	122	79,6	6,75	0,12
Всего на завтрак :				15,14	23,93	70,21	586,4	17,29	26,17	83,23	647,2	0,13	2,52	0,08	1,17	0,15	2,93	0,1	1,47	330	308,8	61,5	1,72	399	373,9	72,6	1,86
ОБЕД																											
22	Салат из св. помидоров	60	100	0,6	6,12	2,1	66,8	1	10,1	3,4	109	0,03	25,5	0	3,06	0,05	42,6	0	5,1	13,8	13,2	9	0,48	23	22	15	0,8
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	250	17,6	2,36	30	98,9	22	2,95	37,5	101	0,1	8,88	0	1,02	0,12	11,1	0	1,27	13	56,8	23,4	0,88	16,3	71	29,3	1,1
423	Капуста тушеная	150	180	5,55	5,4	5,85	107,8	6,66	6,48	7,02	112	0,03	25,5	0,05	1,05	0,04	30,6	0,05	1,26	91,5	82,5	36	1,5	110	99	43,2	1,8
381	Биточек из говядины	80	100	14,24	14	11,44	228,8	17,8	17,5	14,3	266	0,07	0	0,03	0,4	0,09	0	0,04	0,5	31,2	148	20,8	2,24	39	185	26	2,8
508	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	27	110	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный/	50	60	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	141	0,05	0	0,5	0,06	0	0,6	0	0,6	10	32,5	7	0,5	12	39	8,4	0,6
109	ржаной	50	70	3,3	0,6	16,7	87,9	4,62	7,3	23,38	121	0,09	0	0,7	0,12	0	0,98	0	0,98	17,5	79	23,5	1,95	24,5	111	32,9	2,73
Всего на обед:				45,6	28,9	118	818	57,1	44,8	142	960	0,38	60,4	0,08	6,73	0,49	84,8	0,09	9,71	205	431	127	9,05	253	546	162	11,3
Всего в день:				60,73	52,81	187,9	1404	74,43	70,98	225,4	1607	0,51	62,9	0,16	7,9	0,64	87,7	0,2	11,2	535	739,8	188	10,8	651	919,5	234	13,2
Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)																											
ЗАВТРАК																											
106	Овощи порц.(св.помид	60	60	0,48	0	1,5	14,4	0,48	0	1,5	14,4	0,04	15	0	0,42	0,06	25	0	0,7	8,4	15,6	12	0,54	14	26	20	0,9
345	Котлета рыбная	80	100	11,12	1,68	7,68	90,4	13,9	2,1	9,6	113	0,04	0,28	0,01	0,7	0,07	0,4	0,02	1	24,5	112	16,1	0,42	35	160	23	0,6
453	с соусом	50	50																								
415	Рис припущенный	150	180	3,54	6,04	32,4	198,1	4,14	7,25	38,8	221,7	0,03	0	0,04	0,27	0,03	0	0,15	0,32	4,8	68,5	21,8	0,51	5,76	82,3	26,1	0,61
495	Чай с молоком	200	200	1,5	1,3	15,9	81	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	127	93	15	0,4
108	Хлеб пшеничный/	40	50	3,04	0,32	19,68	94	3,8	0,4	24,6	117,5	0,04	0	0,45	0,05	0	0,5	0	0,5	8	26	5,6	0,5	10	32,5	7	0,5
105	с маслом	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,05	0,1	0	0,05	1	1,2	1,9	0	0,02	1,2	1,9	0	0,02	
100	с сыром	10	13,5	2,65	2,61	0	34,3	3,57	3,52	0	46,3	0	0,07	0,02	0,05	0	0,09	0,03	0,07	90	59	5	0,09	122	79,6	6,75	0,12
112	Фрукты	50	50	0,2	0,2	4,9	23,5	0,2	0,2	4,9	23,5	0,02	5	0	0,1	0,02	5	0	0,1	8	5,5	4,5	1,1	8	5,5	4,5	1,1
Всего на завтрак :				22,6	20,4	82,1	611	27,6	23	95,4	692	0,2	21,7	0,14	2,09	0,27	31,8	0,26	3,69	272	381,5	80	3,58	322	481	102	4,25
ОБЕД																											
76	Винегрет	60	100	0,78	8,9	4,08	78	1,3	10,8	6,8	130	0	5	0	2,8	0	8,4	0	4,6	14	24	11	0,5	23	40	18	0,8

