

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник управления торговли и
отдела надзора за условиями
бытового обслуживания населения
администрации муниципального
образования города Краснодара

И.А. Косинкова

«14» ноября 20 15 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Зам. Руководителя Управления
Роспотребнадзора
по Краснодарскому краю

Ю.Г. Ананич

«14» ноября 20 15 г.



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«АНПРИС»**

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7 – 11 ЛЕТ
(ОСЕНЬ - ЗИМА)**

«Ознакомлена»
Для
З.Д. Овчинников



Город Краснодар

Первая неделя

День: Понедельник
 Сезон: Осень- Зима
 Возрастная категория: 7- 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
413	Сосиска отварная	50	8,1	11,7	3	156	0,1	0	0,1	0	17,5	80	10	0,9
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	105	3,6	7,7	23,6	184	0,04	0	0	0	8	23	12	0,6
	Овощи по сезону	80	0,02	0	1,9	16	0,04	10	0,06	0	8	16	8	1
	Сок Фруктовый	200	0	0	22,8	92	0,1	7,4	0,5	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный или лаваш	40	4,56	3,13	25	120	0	0	0	0	7	32	8	0,8
	Хлеб ржаной	35	0,93	0	17,5	86	0	0	0	0	8,17	37,3	9,3	0,93
	Йогурт	100	2,7	8,1	17,9	125	0,06	1,2	20	0	248	190	30	0,2
	ИТОГО		19,91	30,63	111,7	779	0,34	18,6	20,66	0	296,67	378,3	77,3	4,43

День: Вторник
 Сезон: Осень- Зима
 Возрастная категория: 7- 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
424	Поджарка из говядины	50/15	13,8	14,4	3	156	0,03	0,7	0	0	8,9	80	12	1,1
508	Каша гречневая с маслом сливочным	100	5,8	5,2	28,4	186	0,09	4	0	0	28	55	20	0,7
	Овощи по сезону	80	0,02	0	1,9	16	0,04	10	0,06	0	8	16	8	1
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	0	2,2	0	0	14	23	18	0,2
	Хлеб пшеничный или лаваш	40	4,56	3,13	25	120	0	0	0	0	7	32	8	0,8
	ИТОГО		24,48	22,73	73,5	538	0,16	16,9	0,06	0	65,9	206	66	3,8

День: *Среда*
 Сезон: *Осень- Зима*
 Возрастная категория: *7- 11 лет*

№ реп.	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
518	Филе птицы тушеное	50/50	9,5	8,55	3,25	220	0,2	16	4,1	0	4,5	160	9	3,1	
	Картофель отварной с маслом сливочным	105	2,1	7,7	16,3	148	0,06	2,7	0	0	18,7	36,7	13,3	0,47	
	Овощи по сезону	80	0,02	0	1,9	16	0,04	10	0,06	0	8	16	8	1	
631	Компот из фруктов	200	0,2	0	35,8	142	0	55	0	0	7	1	2	0,3	
	Хлеб пшеничный или лаваш	40	4,56	3,13	25	120	0	0	0	0	7	32	8	0,8	
	Хлеб ржаной	35	0,93	0	17,5	86	0	0	0	0	8,17	37,3	9,3	0,93	
	Фрукты свежие по сезону	50	0,28	0	7	20	0,02	11,4	0,02	0	11,4	7,8	6,4	0,4	
	ИТОГО		17,59	19,38	106,75	752	0,32	95,1	4,18	0	64,77	290,8	56	7	

День: *Четверг*
 Сезон: *Осень- Зима*
 Возрастная категория: *7- 11 лет*

№ реп. к/п	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
362	Пудинг творожный со стуженным молоком	125/20	16,4	14,5	23,7	301	0,07	0,58	42	0	159	218	30	0,58	
	Йогурт	100	2,7	8,1	17,9	125	0,06	1,2	20	0	248	190	30	0,2	
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0	0	0	0	10	20	7,25	0	
	Хлеб пшеничный или лаваш	30	3,42	2,35	90	90	0	0	0	0	5,25	24	6	0,6	
	Фрукты свежие по сезону	50	0,28	0	7	20	0,02	11,4	0,02	0	11,4	7,8	6,4	0,4	
	ИТОГО		27,7	29,95	171,1	726	0,15	13,18	62,02	0	433,65	459,8	79,65	1,78	

День: Пятница
 Сезон: Осень- Зима
 Возрастная категория: 7- 11 лет

№ ре.	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
377	Рыба жареная (филе)	50	9,75	3,5	4	130	0,005	1,6	0,01	0	22,7	13,3	13,3	1,1	
518	Картофель отварной с маслом сливочным	105	2,1	7,7	16,3	148	0,06	2,7	0	0	18,7	36,7	13,3	0,47	
	Овощи по сезону	80	0,02	0	1,9	16	0,04	10	0,06	0	8	16	8	1	
631	Компот из фруктов	200	0,2	0	35,8	142	0	55	0	0	7	1	2	0,3	
	Хлеб пшеничный или лаваш	40	4,56	3,13	25	120	0	0	0	0	7	32	8	0,8	
	Хлеб ржаной	35	0,93	0	17,5	86	0	0	0	0	8,17	37,3	9,3	0,93	
	Фрукты свежие по сезону	50	0,28	0	7	20	0,02	11,4	0,02	0	11,4	7,8	6,4	0,4	
	ИТОГО		17,84	14,33	107,5	662	0,125	80,7	0,09	0	82,97	144,1	60,3	5	

День: Суббота
 Сезон: Осень- Зима
 Возрастная категория: 7- 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г				Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
311	Каша молочная с маслом	200/5	6	6,25	21,4	207	0,23	0	0	0	57,5	210	72,5	1		
518	Горячий бутерброд с отварной сосиской	50/50	8,5	12,8	24,5	356	0,02	0	0	0	18	90	10	1		
631	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142	0	55	0	0	7	1	2	0,3		
	Фрукты свежие по сезону	50	0,28	0	7	20	0,02	11,4	0,02	0	11,4	7,8	6,4	0,4		
	Йогурт	100	2,7	8,1	17,9	125	0,06	1,2	20	0	248	190	30	0,2		
	ИТОГО		17,68	27,15	106,6	850	0,33	67,6	20,02	0	341,9	498,8	120,9	2,9		
														4		

Вторая неделя

День: Понедельник
 Сезон: Осень- Зима
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре.	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
342	Омлет натуральный с маслом сливочным, сыром	120	14,9	22,4	2,1	270	0,07	0	0,38	0	95	221	16	2,3	
	Овощи по сезону	80	0,02	0	1,9	16	0,04	10	0,06	0	8	16	8	1	
	Сок Фруктовый	200	0	0	22,8	92	0,1	7,4	0,5	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный или лаваш	40	4,56	3,13	25	120	0	0	0	0	7	32	8	0,8	
	Фрукты свежие по сезону	100	0,56	0	14	40	0,04	22,8	0,04	0	11,8	15,6	12,8	0,8	
	Хлеб ржаной	35	0,93	0	17,5	86	0	0	0	0	8,17	37,3	9,3	0,93	
	ИТОГО		20,97	25,53	83,3	624	0,25	40,2	0,98	0	129,97	321,9	54,1	5,83	

День: Вторник
 Сезон: Осень- Зима
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре.	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
433	Говядина тушеная	50/50	13,9	6,5	4	132	0,06	0	0	0	8	98	21	1,12	
508	Каша гречневая с маслом сливочным	105	5,8	8,8	28,4	223	0,09	4	0	0	28	55	20	0,7	
	Овощи по сезону	80	0,02	0	1,9	16	0,04	10	0,06	0	8	16	8	1	
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	0	2,2	0	0	14	23	18	0,2	
	Хлеб пшеничный или лаваш	40	4,56	3,13	25	120	0	0	0	0	7	32	8	0,8	
	ИТОГО		24,58	18,43	74,5	551	0,19	16,2	0,06	0	65	224	75	3,82	

День: **Среда**
 Сезон: **Осень- Зима**
 Возрастная категория: **7- 11 лет**

№ ре- к/п	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества,г			Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg		Fe
518	Поджарка из филе птицы	50/15	9,5	8,55	3,25	164	0,2	16	4,1	0		4,5	160	9		3,1
	Картофель отварной с маслом сливочным	105	2,1	7,7	16,3	148	0,06	2,7	0	0		18,7	36,7	13,3		0,48
	Овощи по сезону	80	0,02	0	1,9	16	0,04	10	0,06	0		8	16	8		1
631	Компот из фруктов	200	0,2	0	35,8	142	0	55	0	0		7	1	2		0,3
	Хлеб пшеничный или лаваш	40	4,56	3,13	25	120	0	0	0	0		7	32	8		0,8
	Хлеб ржаной	35	0,93	0	17,5	86	0	0	0	0		8,17	37,3	9,3		0,93
	Фрукты свежие по сезону	50	0,28	0	7	20	0,02	11,4	0,02	0		11,4	7,8	6,4		0,4
	ИТОГО		17,59	19,38	106,75	696	0,32	95,1	4,18	0		64,77	290,8	56		7,01

День: **Четверг**
 Сезон: **Осень- Зима**
 Возрастная категория: **7- 11 лет**

№ ре- к/п	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества,г			Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg		Fe
362	Пудинг творожный со сметаной	150/15	18,8	16,6	27,1	355	0,08	0,67	48	0		182	250	34,2		0,67
692	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0	0	0	0		10	20	7,25		0
	Хлеб пшеничный или лаваш	30	3,42	2,35	90	120	0	0	0	0		5,25	24	6		0,6
	Йогурт	100	2,7	8,1	17,9	125	0,06	1,2	20	0		248	190	30		0,2
	ИТОГО		29,82	32,05	167,5	790	0,14	1,87	68	0		445,25	484	77,45		1,47

День: Пятница
 Сезон: Осень- Зима
 Возрастная категория: 7- 11 лет

№ ре.	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
95	Рыба под маринадом (филе)	50/30	10,4	6,3	7,8	170	0,006	1,8	0,05	0	27	15	15,3	1,2	
518	Картофель отварной с маслом сливочным	105	2,1	7,7	16,3	148	0,06	2,7	0	0	18,7	36,7	13,3	0,48	
	Овощи по сезону	80	0,02	0	1,9	16	0,04	10	0,06	0	8	16	8	1	
631	Компот из фруктов	200	0,2	0	35,8	142	0	55	0	0	7	1	2	0,3	
	Хлеб пшеничный или лаваш	40	4,56	3,13	25	120	0	0	0	0	7	32	8	0,8	
	Хлеб ржаной	35	0,93	0	17,5	86	0	0	0	0	8,17	37,3	9,3	0,93	
	ИТОГО		18,21	17,13	104,3	682	0,106	69,5	0,11	0	75,87	138	55,9	4,71	

День: Суббота
 Сезон: Осень- Зима
 Возрастная категория: 7- 11 лет

№ ре.	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
311	Каша молочная с маслом	200/5	4	6,25	21,4	207	0,23	0	0	0	57,5	210	72,5	1	
к/п	Хачапури с сыром	100	10,1	7,8	30,2	300	0	0	0	0	367	176	20	0	
	Сок Фруктовый	200	0	0	22,8	92	0,1	7,4	0,5	0	0	0	0	0	
	Йогурт	100	2,7	8,1	17,9	125	0,06	1,2	20	0	248	190	30	0,2	
	Фрукты свежие по сезону	50	0,28	0	7	20	0,02	11,4	0,02	0	11,4	7,8	6,4	0,4	
	ИТОГО		17,08	22,15	99,3	744	0,41	20	20,52	0	683,9	583,8	128,9	1,6	

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник управления торговли и
отдела надзора за условиями
бытового обслуживания населения
администрации муниципального
образования города Краснодара

И.А. Косинкова

«14» марта 20 15 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. Руководителя Управления
Роспотребнадзора
по Краснодарскому краю

Ю.Г. Ананич

«14» марта 20 15 г.

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«АНПРИС»

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7 – 11 ЛЕТ

(ВЕСНА)

«Ознакомлена»
Майор З.В. Сиренко

Первая неделя

День: Понедельник

Сезон: Весна

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г				Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
413	Сосиска отварная	50	8,1	11,7	3		156	0,1	0	0,1	0		17,5	80	10	0,9	
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	105	3,6	7,7	23,6		184	0,04	0	0	0		8	23	12	0,6	
	Овощи по сезону	80	0,02	0	1,9		16	0,04	10	0,06	0		8	16	8	1	
	Сок Фруктовый	200	0	0	22,8		92	0,1	7,4	0,5	0		0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный или лаваш	40	4,56	3,13	25		120	0	0	0	0		7	32	8	0,8	
	Хлеб ржаной	35	0,93	0	17,5		86	0	0	0	0		8,17	37,3	9,3	0,93	
	Йогурт	100	2,7	8,1	17,9		125	0,06	1,2	20	0		248	190	30	0,2	
	ИТОГО		19,91	30,63	111,7		779	0,34	18,6	20,66	0		296,67	378,3	77,3	4,43	

День: Вторник

Сезон: Весна

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г				Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
424	Поджарка из говядины	50/15	13,8	14,4	3		156	0,03	0,7	0	0		8,9	80	12	1,1	
508	Каша гречневая с маслом сливочным	100	5,8	5,2	28,4		186	0,09	4	0	0		28	55	20	0,7	
	Овощи по сезону	80	0,02	0	1,9		16	0,04	10	0,06	0		8	16	8	1	
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2		60	0	2,2	0	0		14	23	18	0,2	
	Хлеб пшеничный или лаваш	40	4,56	3,13	25		120	0	0	0	0		7	32	8	0,8	
	ИТОГО		24,48	22,73	73,5		538	0,16	16,9	0,06	0		65,9	206	66	3,8	

День: Среда
Сезон: Весна
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
518	Филе птицы тушеное	50/50	9,5	8,55	3,25	220	0,2	16	4,1	0	4,5	160	9	3,1
	Картофель отварной с маслом сливочным	105	2,1	7,7	16,3	148	0,06	2,7	0	0	18,7	36,7	13,3	0,47
	Овощи по сезону	80	0,02	0	1,9	16	0,04	10	0,06	0	8	16	8	1
631	Компот из фруктов	200	0,2	0	35,8	142	0	55	0	0	7	1	2	0,3
	Хлеб пшеничный или лаваш	40	4,56	3,13	25	120	0	0	0	0	7	32	8	0,8
	Хлеб ржаной	35	0,93	0	17,5	86	0	0	0	0	8,17	37,3	9,3	0,93
	Фрукты свежие по сезону	50	0,28	0	7	20	0,02	11,4	0,02	0	11,4	7,8	6,4	0,4
	ИТОГО		17,59	19,38	106,75	752	0,32	95,1	4,18	0	64,77	290,8	56	7

День: Четверг
Сезон: Весна
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец. к/п	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
362	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150/20	16,4	14,5	23,7	365	0,07	0,58	42	0	159	218	30	0,58
	Йогурт	100	2,7	8,1	17,9	125	0,06	1,2	20	0	248	190	30	0,2
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0	0	0	0	10	20	7,25	0
	Хлеб пшеничный или лаваш	30	3,42	2,35	90	90	0	0	0	0	5,25	24	6	0,6
	Фрукты свежие по сезону	50	0,28	0	7	20	0,02	11,4	0,02	0	11,4	7,8	6,4	0,4
	ИТОГО		27,7	29,95	171,1	790	0,15	13,18	62,02	0	433,65	459,8	79,65	1,78

День: Пятница
Сезон: Весна
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
377	Рыба жареная (филе)	50	9,75	3,5	4	130	0,005	1,6	0,01		0	22,7	13,3	13,3	1,1	
518	Картофель отварной с маслом сливочным	105	2,1	7,7	16,3	148	0,06	2,7	0		0	18,7	36,7	13,3	0,47	
	Овощи по сезону	80	0,02	0	1,9	16	0,04	10	0,06		0	8	16	8	1	
631	Компот из фруктов	200	0,2	0	35,8	142	0	55	0		0	7	1	2	0,3	
	Хлеб пшеничный или лаваш	40	4,56	3,13	25	120	0	0	0		0	7	32	8	0,8	
	Хлеб ржаной	35	0,93	0	17,5	86	0	0	0		0	8,17	37,3	9,3	0,93	
	Фрукты свежие по сезону	50	0,28	0	7	20	0,02	11,4	0,02		0	11,4	7,8	6,4	0,4	
	ИТОГО		17,84	14,33	107,5	662	0,125	80,7	0,09		0	82,97	144,1	60,3	5	

День: Суббота
Сезон: Весна
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
311	Каша молочная с маслом	200/5	6	6,25	21,4	207	0,23	0	0	0	57,5	210	72,5	1		
518	Горячий бутерброд с отварной сосиской	50/50	8,5	12,8	24,5	356	0,02	0	0	0	18	90	10	1		
631	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	35,8	142	0	55	0	0	7	1	2	0,3		
	Фрукты свежие по сезону	50	0,28	0	7	20	0,02	11,4	0,02	0	11,4	7,8	6,4	0,4		
	Йогурт	100	2,7	8,1	17,9	125	0,06	1,2	20	0	248	190	30	0,2		
	ИТОГО		17,68	27,15	106,6	850	0,33	67,6	20,02	0	341,9	498,8	120,9	2,9		

Вторая неделя

День: Понедельник
 Сезон: Весна
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
342	Омлет натуральный с маслом сливочным, сыром	120	14,9	22,4	2,1	270	0,07		0	0,38	0	95	221	16	2,3	
	Овощи по сезону	80	0,02	0	1,9	16	0,04	10	0,06	0		8	16	8	1	
	Сок Фруктовый	200	0	0	22,8	92	0,1	7,4	0,5	0		0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный или лаваш	40	4,56	3,13	25	120	0	0	0	0		7	32	8	0,8	
	Фрукты свежие по сезону	100	0,56	0	14	40	0,04	22,8	0,04	0		11,8	15,6	12,8	0,8	
	Хлеб ржаной	35	0,93	0	17,5	86	0	0	0	0		8,17	37,3	9,3	0,93	
	ИТОГО		20,97	25,53	83,3	624	0,25	40,2	0,98	0		129,97	321,9	54,1	5,83	

День: Вторник
 Сезон: Весна
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
433	Говядина тушеная	50/50	13,9	6,5	4	132	0,06		0	0		8	98	21	1,12	
508	Каша гречневая с маслом сливочным	105	5,8	8,8	28,4	223	0,09		4	0		28	55	20	0,7	
	Овощи по сезону	80	0,02	0	1,9	16	0,04	10	0,06	0		8	16	8	1	
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	0	2,2	0	0		14	23	18	0,2	
	Хлеб пшеничный или лаваш	40	4,56	3,13	25	120	0	0	0	0		7	32	8	0,8	
	ИТОГО		24,58	18,43	74,5	551	0,19	16,2	0,06	0		65	224	75	3,82	

День: **Среда**
 Сезон: **Весна**
 Возрастная категория: **7-11 лет**

№ реп. к/п	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г				Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
518	Поджарка из филе птицы	50/15	9,5	8,55	3,25		164	0,2	16	4,1	0		4,5	160	9	3,1	
	Картофель отварной с маслом сливочным	105	2,1	7,7	16,3		148	0,06	2,7	0	0		18,7	36,7	13,3	0,48	
	Овощи по сезону	80	0,02	0	1,9		16	0,04	10	0,06	0		8	16	8	1	
631	Компот из фруктов	200	0,2	0	35,8		142	0	55	0	0		7	1	2	0,3	
	Хлеб пшеничный или лаваш	40	4,56	3,13	25		120	0	0	0	0		7	32	8	0,8	
	Хлеб ржаной	35	0,93	0	17,5		86	0	0	0	0		8,17	37,3	9,3	0,93	
	Фрукты свежие по сезону	50	0,28	0	7		20	0,02	11,4	0,02	0		11,4	7,8	6,4	0,4	
	ИТОГО		17,59	19,38	106,75		696	0,32	95,1	4,18	0		64,77	290,8	56	7,01	

День: **Четверг**
 Сезон: **Весна**
 Возрастная категория: **7-11 лет**

№ реп. к/п	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г				Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
362	Пудинг творожный со сметаной	150/15	18,8	16,6	27,1		355	0,08	0,67	48	0		182	250	34,2	0,67	
692	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5	32,5		190	0	0	0	0		10	20	7,25	0	
	Хлеб пшеничный или лаваш	30	3,42	2,35	90		120	0	0	0	0		5,25	24	6	0,6	
	Йогурт	100	2,7	8,1	17,9		125	0,06	1,2	20	0		248	190	30	0,2	
	ИТОГО		29,82	32,05	167,5		790	0,14	1,87	68	0		445,25	484	77,45	1,47	

День: Пятница
 Сезон: Весна
 Возрастная категория: 7- 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
95	Рыба под маринадом (филе)	50/30	10,4	6,3	7,8	170	0,006	1,8	0,05	0	27	15	15,3	1,2	
518	Картофель отварной с маслом сливочным	105	2,1	7,7	16,3	148	0,06	2,7	0	0	18,7	36,7	13,3	0,48	
	Овощи по сезону	80	0,02	0	1,9	16	0,04	10	0,06	0	8	16	8	1	
631	Компот из фруктов	200	0,2	0	35,8	142	0	55	0	0	7	1	2	0,3	
	Хлеб пшеничный или лаваш	40	4,56	3,13	25	120	0	0	0	0	7	32	8	0,8	
	Хлеб ржаной	35	0,93	0	17,5	86	0	0	0	0	8,17	37,3	9,3	0,93	
	ИТОГО		18,21	17,13	104,3	682	0,106	69,5	0,11	0	75,87	138	55,9	4,71	

День: Суббота
 Сезон: Весна
 Возрастная категория: 7- 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
311	Каша молочная с маслом	200/5	4	6,25	21,4	207	0,23	0	0	0	57,5	210	72,5	1	
к/п	Хачапури с сыром	100	10,1	7,8	30,2	300	0	0	0	0	367	176	20	0	
	Сок Фруктовый	200	0	0	22,8	92	0,1	7,4	0,5	0	0	0	0	0	
	Йогурт	100	2,7	8,1	17,9	125	0,06	1,2	20	0	248	190	30	0,2	
	Фрукты свежие по сезону	50	0,28	0	7	20	0,02	11,4	0,02	0	11,4	7,8	6,4	0,4	
	ИТОГО		17,08	22,15	99,3	744	0,41	20	20,52	0	683,9	583,8	128,9	1,6	