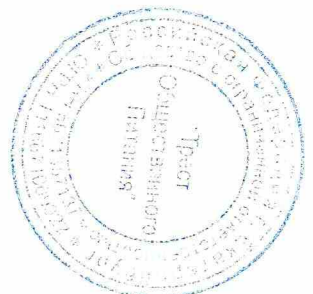


Категория: Мл. школьники

Меню приготавливаемых блюд

№ рецептуры	Прим. пища	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Мг. мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.		
				Б	Ж	У																
<b>День 1</b>																						
707	ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,012	0,012	6,3	0,48	6	0	9	0	156	21	0	0	0		
367	ЗАВТРАК	Угущ из отварного мяса	90	15,45	16,50	3,15	222,75	0,054	0	0,972	2,403	12,753	0,027	22,5	0	0	161,253	0	0	0		
291	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90	0,06	0	0,015	0,78	5,7	0	8,1	0	0	35,7	0	0	0		
507	ЗАВТРАК	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	20,79	86,40	0,018	0	3,87	0,99	19,8	0	12,6	0	0	14,4	0	0	0		
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	32,20	0,054	0,06	0,036	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	4,74	0	0		
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				530	25,72	17,93	74,94	564,85	0,298	0,048	20,897	6,823	94,153	0,027	82,3	0	156	314,353	0	0	0	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				530	25,72	17,93	74,94	564,85	0,298	0,048	20,897	6,823	94,153	0,027	82,3	0	156	314,353	0	0	0	0
<b>День 2</b>																						
114	ЗАВТРАК	Квас кабачковая	60	0,78	2,94	3,00	41,40	0,018	0	4,68	0,42	15,6	0	9	0	0	17,4	0	0	0		
429	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,135	0	5,1	1,05	39	0,045	28,5	0	0	85,5	0	0	0		
405	ЗАВТРАК	Курдюк в соусе томатном	90	10,20	10,12	3,08	144,00	0,018	0	1,728	0,747	25,497	0,018	11,997	0	0	142,497	0	0	0		
619	ЗАВТРАК	Напиток с витаминами "Валетек Классиче Витаминки"	180	0,00	0,00	17,46	67,50	0,27	0	18	0	0	0,108	0	0	0	0	0	0	0		
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	32,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	4,74	0	0	0		
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				530	17,63	20,18	59,75	489,7	0,635	0,036	39,488	4,627	124,797	0,171	85,797	0	0	344,597	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				530	17,63	20,18	59,75	489,7	0,635	0,036	39,488	4,627	124,797	0,171	85,797	0	0	344,597	0	0	0	0
<b>День 3</b>																						
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (ягоды)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0	10	2,2	16	0	9	0	0	11	0	0	0		
412	ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, лингидели припущенные	90	13,50	9,64	8,36	169,71	0,09	0	0,774	1,026	33,426	0,036	16,713	0	0	84,861	0	0	0		
253	ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,82	203,40	0,09	0	1,065	6,9	125,25	0,06	27,9	0	0	187,95	0	0	0		
509	ЗАВТРАК	Компот из яблок с лимонами	180	0,27	0,18	22,59	92,70	0	0	2,97	1,08	9,9	0	4,5	0	0	6,3	0	0	0		
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	32,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	4,74	0	0	0		
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				570	22,47	19,29	87,43	611,61	0,364	0,036	23,049	13,756	235,876	0,096	93,213	0	0	379,911	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				570	22,47	19,29	87,43	611,61	0,364	0,036	23,049	13,756	235,876	0,096	93,213	0	0	379,911	0	0	0	0
<b>День 4</b>																						
107	ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,012	0	3	0,36	13,8	0	8,4	0	0	14,4	0	0	0		
38/8	ЗАВТРАК	Запеченная картофельная, фаршированная	250	17,60	13,40	35,60	337,00	0,25	0,25	18,2	3,8	37,5	0	0	0	0	0	0	0	0		
493	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,09	0,00	13,50	54,00	0	0	0	0,27	9,9	0	0,9	0	0	2,7	0	0	0		
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	32,20	0,054	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	4,74	0	0	0		
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>				540	21,67	13,98	69,98	497,6	0,551	0,361	22,2	8,32	159,275	0	65,675	0	0	431,375	248,825	0	0	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				540	21,67	13,98	69,98	497,6	0,847	0,391	29,969	13,876	464,969	0,4	132,764	0	0	431,375	711,54	0	0	0



№ рецептуры	Применение пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг	В2, мг	С, мг	Fe, мг	Ca, мг	А, мг	Mg, мг	D, мг	K, мг	P, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
				Б	Ж	У														
<b>День 5</b>																				
701	ЗАВТРАК	Овощи натуральные соевые (помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,012	0,012	6,3	0,48	6	0	9	0	156	21	0	0	0
412	ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	13,50	9,64	8,36	169,71	0,09	0	0,774	1,026	33,426	0,036	16,713	0	0	84,861	0	0	0
237	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0	0	4,545	14,25	0,045	135,3	0	0	202,65	0	0	0
507	ЗАВТРАК	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	20,79	86,40	0,018	0	3,87	0,99	19,8	0	12,6	0	0	14,4	0	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,064	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек В)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>																				
			530	26,67	18,25	88,19	619,96	0,544	0,048	19,804	5,511	110,176	0,081	211,113	0	156	427,119	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			530	26,67	18,25	88,19	619,96	0,9	0,072	36,494	12,663	531,152	0,195	293,233	0	317,88	804,189	0	0	0
<b>День 6</b>																				
47	ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,00	5,08	51,42	0,012	0,018	11,886	0,402	31,344	0	9,606	0	169,92	20,37	0	0	0
290	ЗАВТРАК	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,1	0,92	3,06	21,81	0	22,03	0	311,5	154,15	0	0	0
291	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90	0,06	0	0,015	0,78	5,7	0	8,1	0	0	35,7	0	0	0
619	ЗАВТРАК	Напиток с витаминами "Валетек Красные Витамины"	180	0,00	0,00	17,46	67,50	0,27	0	18	0	0	0,108	0	0	0	0	0	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,064	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек В)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>																				
			540	24,73	20,98	74,33	593,62	0,546	0,154	38,361	6,432	140,154	0,148	76,236	0	481,42	323,22	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			540	24,73	20,98	74,33	593,62	0,781	0,154	49,425	11,622	379,674	0,227	157,636	0	481,42	625,74	0	0	0
<b>День 7</b>																				
107	ЗАВТРАК	Овощи натуральные соевые (супы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,012	0	3	0,36	13,8	0	8,4	0	0	14,4	0	0	0
369	ЗАВТРАК	Жаркое по-домашнему	240	28,37	25,92	18,12	413,45	0,166	0	8,28	3,72	38,184	0,048	61,08	0	0	290,184	0	0	0
507	ЗАВТРАК	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	20,79	86,40	0,018	0	3,87	0,99	19,8	0	12,6	0	0	14,4	0	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,064	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек В)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>																				
			530	32,8	26,08	59,79	606,45	0,352	0,036	29,93	7,3	122,684	0,048	113,98	0	0	404,384	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			530	32,8	26,08	59,79	606,45	0,567	0,114	32,193	9,413	476,551	0,15	160,78	0	0	661,334	0	0	0
<b>День 8</b>																				
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0	10	2,2	16	0	9	0	0	11	0	0	0
404	ЗАВТРАК	Пюре отварная	90	21,21	14,66	0,51	218,57	0,054	0	4,239	1,413	32,199	0,027	20,574	0	0	142,713	0	0	0
304	ЗАВТРАК	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0,015	0	0,525	1,365	0	16,335	0	0	60,945	0	0	0
512	ЗАВТРАК	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,00	18,09	72,90	0	0	0,72	0,54	9	0	2,7	0	0	4,74	0	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,064	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек В)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>																				
			570	29,03	20,95	84,95	646,97	0,268	0,051	23,199	7,228	109,804	0,027	83,709	0	0	40,575	309,858	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			570	29,03	20,95	84,95	646,97	0,548	0,075	30,121	10,582	324,202	0,14	151,975	0	0	259,695	583,338	0	0
<b>День 9</b>																				
52	ЗАВТРАК	Салат из свежих отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,012	0,024	3,99	0,792	21,276	0	12,42	0	161,88	24,378	0	0	0
317	ЗАВТРАК	Пудинг из творога паровой	220	30,65	23,91	48,40	530,93	0,132	0	0,44	2,046	268,4	0,154	46,926	0	0	416,526	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Молоко стуженное	25	1,80	2,12	13,88	82,00	0,015	0	0,25	0,05	76,75	0,01	8,5	0	0	54,75	0	0	0
619	ЗАВТРАК	Напиток с витаминами "Валетек Красные Витамины"	180	0,00	0,00	17,46	67,50	0,27	0	18	0	0	0,108	0	0	0	0	0	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,064	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
143	ЗАВТРАК	Суп из овощей с фасолью	200	2,94	3,32	12,22	92,40	0,08	0	12,56	1,16	39,8	0,04	26,8	0	0	80,2	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек В)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>																				
			735	39,74	33,69	116,78	927,31	0,623	0,06	35,24	5,638	429,926	0,312	108,746	0	161,88	623,254	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			735	39,74	33,69	116,78	927,31	0,987	0,06	37,529	13,992	778,022	0,744	226,157	0	161,88	1243,647	0	0	0
<b>День 10</b>																				
47	ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,00	5,08	51,42	0,012	0,018	11,886	0,402	31,344	0	9,606	0	169,92	20,37	0	0	0
236	ЗАВТРАК	Шницель рыбный натуральный (с маслом)	90	12,74	12,82	7,48	136,36	0,054	0,081	3,924	2,52	65,016	0,045	28,422	0	280,523	193,725	0	0	0
429	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,135	0	5,1	1,05	39	0,045	28,5	0	0	85,5	0	0	0
342	ЗАВТРАК	Компот из свежих плодов (Черешня, вишня)	180	0,40	0,14	25,38	104,94	0	0	2,43	0,72	18,504	0	9,954	0	84,96	10,08	0	0	0
109	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной О	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,064	0	0	1,17	10,5	0	14,1	0	0	47,4	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный (Валетек В)	20	1,52	0,16	9,84	46,60	0,06	0,036	0	0,42	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>																				
			530	20,92	23,08	74,15	589,52	0,335	0,135	23,94	6,582	183,564	0,09	102,782	0	515,403	390,275	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			530	20,92	23,08	74,15	589,52	0,615	0,393	32,302	11,206	396,588	0,203	214,968	0	1002,699	688,337	0	0	0