

2 гр. 4,6,7,8,69 3гр.38,53,54 4 гр.37,43,34,32,79 5 гр.45,60 6 гр.51,52,36,75,42 7гр.41,30,89 8гр.23,40 9гр.15,19, 77,29 0гр. 58,44,67,88														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1-ая неделя													
	Понедельник													
13/10.	Салат из свежих огурцов с маслом	60	0,60	4,86	2,67	58,28	0,02	0,00	2,58	0,00	16,39	30,02	9,98	0,43
ТТК-1н	Колбасные изделия отварные (сосиски)	100	12,98	31,40	42,40	504,12	0,02	0,00	0,00	0,00	25,00	0,00	0,00	1,80
511/04.	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	2,00	0,00	0,18	1,4	60,95	16,34	0,53
685/04	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,10	0,00	19,00	8,25	18,00	0,20
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
			21,22	42,10	119,63	941,70	0,12	2,00	2,68	0,74	73,21	143,19	55,82	3,88
	Вторник													
	Десерт фр. "Яблоко"	100	0,40	0,00	9,80	44,00	0,03	0,00	10,00	0,15	16,00	11,00	9,00	0,20
ТТК-65	Морковь тертая с сахаром	60	0,60	0,06	6,96	30,00	0,02	0,00	2,88	0,02	15,66	14,20	21,89	0,41
ТТК-449	Грудки куриные отварные с соусом томатным	75/50	14,53	11,60	4,50	181,00	0,07	0,02	1,18	0,18	6,75	135,75	18,00	1,05
516/04	Макароны отварные	150	5,55	5,12	30,25	189,30	0,09	0,00	0,00	1,19	19,80	29,7	8,88	0,36
692/04	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,10	0,04	0,00	1,30	0,00	125,7	90,00	14,00	0,13
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
			28,03	19,92	90,34	657,00	0,30	0,02	15,36	2,10	195,39	324,63	83,28	3,08
	Среда													
	Десерт фр "Груша"	100	0,40	0,00	9,00	57,00	0,02	0,00	5,00	0,20	19,00	16,00	12,00	0,45
43/04	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,33	52,21	0,01	0,01	21,00	3,00	4,20	1,07	12,75	0,00
ТТК-734	Котлеты рыбные "Морячка" с маслом	75/5	15,82	6,66	7,33	152,50	0,06	0,30	2,29	1,72	37,70	27,10	26,78	0,80
520/04	Картофельное пюре	150	3,00	4,80	20,40	140,00	0,16	0,00	18,10	0,37	38,60	57,9	16,30	0,98
685/04	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,10	0,00	19,00	8,25	18,00	0,20
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
			24,05	14,98	79,94	571,31	0,31	0,31	46,49	5,85	129,95	154,30	97,34	3,36
	Четверг													
	Помидор свежий порционный	60	0,48	0,00	1,08	6,00	0,03	0,00	4,38	0,00	12,80	0,00	0,00	0,38
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	37,50	15,50	59,00	525,00	0,60	0,02	3,70	3,90	30,98	215,10	40,21	2,05
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7.	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	2,83	0,00	5,25	8,25	4,40	0,30
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
			42,07	15,97	98,16	702,60	0,69	0,02	10,91	4,46	60,48	267,33	56,12	3,66

	<u>Пятница</u>													
	Десерт фр "Апельсин"	150	1,35	0,00	12,10	57,00	0,04	0,00	90,00	0,20	34,0	23,00	13,00	0,30
	Огурец свежий порционный	60	0,42	0,00	1,08	6,00	0,02	0,00	4,20	0,00	10,20	0,00	0,00	0,30
433/04	Мясо тушеное	60/30.	15,30	5,90	3,90	132,00	0,09	1,34	2,00	0,43	20,00	197,00	30,00	1,23
508/04.	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,86	6,00	39,81	248,00	0,25	2,00	0,00	0,62	15,9	210,10	140,0	4,80
ТТК-305	Какао с молоком	200	3,28	3,60	25,36	146,96	0,08	0,00	2,40	0,00	229,40	191,80	33,40	0,82
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
			33,00	15,97	105,13	701,56	0,54	3,34	98,60	1,81	320,95	665,88	227,91	8,38
	<u>Суббота</u>													
	Десерт фр "Банан"	150	2,25	0,00	31,50	142,50	0,04	0,00	15,00	0,40	8,0	20,00	42,00	0,60
ТТК-62	Салат из отварной свеклы	60	0,60	3,60	4,80	54,00	0,02	0,00	5,70	1,65	35,15	40,97	20,90	1,30
ТТК-28н	Запеканка картофельная с мясом "Школьная" с маслом	180/5	11,20	14,90	25,70	276,18	0,20	0,02	28,90	0,70	24,20	184,00	46,10	2,70
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7.	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	2,83	0,00	5,25	8,25	4,40	0,30
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
			18,14	18,97	100,08	644,28	0,32	0,02	52,43	3,31	84,05	297,20	124,91	5,83
	2-ая неделя													
	<u>Понедельник</u>													
	Помидор свежий порционный	60	0,48	0,00	1,08	6,00	0,03	0,00	4,38	0,00	12,80	0,00	0,00	0,38
ТТК-650	Котлеты "Челнинские"с маслом	75/5	9,88	13,50	7,38	190,00	0,05	2,40	0,35	1,68	12,79	23,90	23,25	0,87
508/04.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,86	6,00	39,81	248,00	0,25	2,00	0,00	0,62	15,9	210,10	140,0	4,80
ТТК-305	Какао с молоком	200	3,28	3,60	25,36	146,96	0,08	0,00	2,40	0,00	229,40	191,80	33,40	0,82
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
			26,29	23,57	96,51	702,56	0,47	4,40	7,13	2,86	282,34	469,78	208,16	7,80
	<u>Вторник</u>													
	Десерт фр. "Яблоко"	110	0,44	0,00	10,78	48,40	0,03	0,00	11,00	0,15	16,00	11,00	9,00	0,20
	Огурец свежий порционный	60	0,42	0,00	1,08	6,00	0,02	0,00	4,20	0,00	10,20	0,00	0,00	0,30
ТТК-819	Жаркое из мякоти птицы	50/150	18,00	10,00	19,00	338,40	0,18	0,05	27,90	0,20	158,00	171,50	27,30	1,99
692/04	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,10	0,04	0,00	1,30	0,00	125,7	90,00	14,00	0,13
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
			25,81	13,14	69,69	605,50	0,33	0,05	44,40	0,91	321,38	316,48	61,81	3,55
	<u>Среда</u>													
43/04	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,33	52,21	0,01	0,01	21,00	3,00	4,20	1,07	12,75	0,00
437/04	Гуляш из говядины	50/50.	13,90	6,50	4,00	132,00	0,03	0,14	0,06	0,43	283,00	218,00	12,00	0,96
516/04	Макароны отварные	150	5,55	5,12	30,25	189,30	0,09	0,00	0,00	1,19	19,80	29,7	8,88	0,36
685/04	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,10	0,00	19,00	8,25	18,00	0,20
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
			24,28	15,14	77,46	543,11	0,19	0,15	21,16	5,18	337,45	301,00	63,14	2,45

	Четверг													
	Десерт фр "Груша"	100	0,40	0,00	9,00	57,00	0,02	0,00	5,00	0,20	19,00	16,00	12,00	0,45
ТТК-65	Морковь тертая с сахаром	60	0,60	0,06	6,96	30,00	0,02	0,00	2,88	0,02	15,66	14,20	21,89	0,41
ТТК-734	Котлеты рыбные "Морячка" с маслом	75/5	15,82	6,66	7,33	152,50	0,06	0,30	2,29	1,72	37,70	27,10	26,78	0,80
520/04	Картофельное пюре	150	3,00	4,80	20,40	140,00	0,16	0,00	18,10	0,37	38,60	57,9	16,30	0,98
ТТК-305	Какао с молоком	200	3,28	3,60	25,36	146,96	0,08	0,00	2,40	0,00	229,40	191,80	33,40	0,82
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
			26,89	15,59	91,93	638,06	0,39	0,30	30,67	2,88	351,81	350,98	121,88	4,39
	Пятница													
	Десерт фр. "Яблоко"	170	0,68	0,00	16,66	74,80	0,03	0,00	17,00	0,15	16,00	11,00	9,00	0,20
	Помидор свежий порционный	60	0,48	0,00	1,08	6,00	0,03	0,00	4,38	0,00	12,80	0,00	0,00	0,38
ТТК-649	Биточки "Рябушка" с маслом	75/5	9,05	14,40	11,28	207,50	0,08	0,12	0,00	1,15	11,44	125,27	21,20	1,15
511/04.	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	2,00	0,00	0,18	1,4	60,95	16,34	0,53
686/04	Чай с сахаром с лимоном	200/7.	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	2,83	0,00	5,25	8,25	4,40	0,30
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
			17,95	20,24	103,78	669,60	0,22	2,12	24,21	2,04	58,31	249,45	62,45	3,49
	Суббота													
	Десерт фр. "Мандарин"	100	0,93	0,00	10,04	43,92	0,07	0,00	27,58	0,24	40,88	19,85	12,85	0,12
13/10.	Салат из свежих огурцов с маслом	60	0,60	4,86	2,67	58,28	0,02	0,00	2,58	0,00	16,39	30,02	9,98	0,43
440/10.	Пельмени отварные с маслом	180/5	20,77	9,10	37,60	315,20	0,18	2,12	0,36	1,48	30,16	22,00	41,60	1,50
685/04	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,10	0,00	19,00	8,25	18,00	0,20
	Хлеб "Дарницкий"	1/23,2	1,51	0,23	8,12	40,60	0,02	0,00	0,00	0,23	5,45	24,48	7,31	0,60
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
			26,29	14,43	88,19	587,00	0,32	2,12	30,62	2,28	117,88	124,10	93,93	3,17

			Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за 12 дней		231,58	230,02	1005,04	7049,99	3,59	2,13	179,94	29,99	2640,52	3962,51	749,98	36,01
	Среднее в день		19,30	19,17	83,75	587,50	0,30	0,18	15,00	2,50	220,04	330,21	62,50	3,00

	с 7 до 11 лет
Белки (г)	15,4-19,3
Жиры (г)	15,8-19,75
Углеводы (г)	67-83,75
Энергетич. ценность, ккал	470-587,5
Витамин В ₁ (мг)	0,24-0,3
Витамин А (мг)	0,14-0,18
Витамин С (мг)	12-15.
Витамин Е (мг)	2-2,5
Кальций (мг)	220-275
Фосфор (мг)	330-412,5
Магний (мг)	50-62,5
Железо (мг)	2,4-3