

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

1 день Понедельник - Дети (7-11 лет)

№ блюда по картотеке	Наименование блюда	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты	микроэлементы
Завтрак								
0	фрукты	180.00					*	
1.3 ⁰	Бутерброд с маслом и сыром	50.00	10.44	4.68	14.89	173.00	*	Вит.А, мг: 0.0738, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.06, Вит.С, мг: 0.13, К, мг: 37, Са, мг: 96, Mg, мг: 8, P, мг: 73,
3.1820 ⁰	Каша ячневая жидкая молочная с маслом сливочным	255.00	4.39	15.32	46.14	288.82	*	Вит.А, мг: 0.0706, Вит.В1, мг: 0.19, Вит.В2, мг: 0.70, Вит.С, мг: 1.48, Вит.Д, мкг: 0.09, К, мг: 514, Са, мг: 456, Mg, мг: 75, P, мг: 445,
5.376 ⁰	Чай с сахаром	200.00	0.05	0.20	15.01	61.25	*	Вит.А, мг: 0.0005, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.10, Са, мг: 15, Mg, мг: 7, P, мг: 8,
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	50.00	0.40	3.80	24.60	117.50	*	Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.10, К, мг: 47, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, P, мг: 33,
Обед								
1.45 ⁰	Салат из белокочанной капусты с морковью	100.00	5.07	1.55	9.39	90.54	*	Вит.А, мг: 0.2024, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 36.01, К, мг: 257, Са, мг: 41, Mg, мг: 17, P, мг: 30,
2.121 ⁰	Борщ "сибирский" на мясном бульоне со сметаной	300.00	6.54	3.70	24.04	171.14	*	Вит.А, мг: 0.5225, Вит.В1, мг: 0.11, Вит.В2, мг: 0.13, Вит.С, мг: 33.57, К, мг: 730, Са, мг: 78, Mg, мг: 49, P, мг: 103, F, мкг: 35, Se, мкг: 1.9,
3.307 ⁰	Тефтели	100.00	11.88	12.48	11.93	204.42	*	Вит.А, мг: 0.0032, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.10, Вит.С, мг: 1.00, К, мг: 34, Са, мг: 14, Mg, мг: 26, P, мг: 157, F, мкг: 11,
4.321 ⁰	Капуста тушеная	100.00	2.67	2.51	10.43	77.37	*	Вит.А, мг: 0.0772, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.06, Вит.С, мг: 54.50, К, мг: 407, Са, мг: 59, Mg, мг: 23, P, мг: 45, F, мкг: 1,
5.389 ^к	Сок мультифрукт	180.00			18.72	75.60	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	100.00	0.80	7.60	49.20	235.00	*	Вит.В1, мг: 0.16, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 0.20, К, мг: 93, Са, мг: 20, Mg, мг: 14, P, мг: 65,
			42.24	51.84	224.20	1494.64		Вит.А, мг: 0.9502, Вит.В1, мг: 0.73, Вит.В2, мг: 1.16, Вит.С, мг: 127.08, Вит.Д, мкг: 0.09, К, мг: 2118, Са, мг: 767, Mg, мг: 220, P, мг: 959, F, мкг: 48, Se, мкг: 1.9,

2 день Вторник - Дети (7-11 лет)

№ блюда по картотеке	Наименование блюда	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты	микроэлементы
Завтрак								
0	фрукты	180.00					*	
1.3 ⁰	Бутерброд с повидлом	40.00	0.24	2.32	21.26	95.50	*	Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.11, К, мг: 28, Са, мг: 7, Mg, мг: 5, P, мг: 20,
3.1736 ⁰	Каша вязкая молочная из пшена	200.00	4.92	13.45	41.79	268.19	*	Вит.А, мг: 0.0624, Вит.В1, мг: 0.22, Вит.В2, мг: 0.55, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 431, Са, мг: 359, Mg, мг: 74, P, мг: 347,
5.376 ⁰	Чай с сахаром	200.00	0.05	0.20	15.01	61.25	*	Вит.А, мг: 0.0005, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.10, Са, мг: 15, Mg, мг: 7, P, мг: 8,
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	80.00	0.64	6.08	39.36	188.00	*	Вит.В1, мг: 0.13, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.16, К, мг: 74, Са, мг: 16, Mg, мг: 11, P, мг: 52,
Обед								
1.69 ⁰	Салат овощной с зеленым горошком	100.00	7.15	2.86	10.85	119.77	*	Вит.А, мг: 0.5737, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 9.88, К, мг: 355, Са, мг: 22, Mg, мг: 26, P, мг: 69, F, мкг: 19, Se, мкг: 0.2,
2.88 ⁰	Щи из свежей капусты с картофелем	280.00	6.05	3.26	19.60	147.17	*	Вит.А, мг: 0.2342, Вит.В1, мг: 0.12, Вит.В2, мг: 0.09, Вит.С, мг: 42.62, К, мг: 755, Са, мг: 45, Mg, мг: 38, P, мг: 86, F, мкг: 30, Se, мкг: 0.4,
3.302 ⁰	Котлеты из говядины	100.00	14.38	14.02	5.75	208.46	*	Вит.А, мг: 0.0028, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.11, Вит.С, мг: 1.02, К, мг: 28, Са, мг: 16, Mg, мг: 22, P, мг: 162, F, мкг: 3,
3.363 ⁰	Соус томатный	30.00	1.11	0.21	1.39	16.54	*	Вит.А, мг: 0.0309, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 1.22, К, мг: 26, Са, мг: 3, Mg, мг: 2, P, мг: 4, F, мкг: 0,
4.341 ⁰	Каша гречневая рассыпчатая	150.00	5.90	7.60	34.33	220.49	*	Вит.А, мг: 0.0255, Вит.В1, мг: 0.32, Вит.В2, мг: 0.13, К, мг: 228, Са, мг: 20, Mg, мг: 121, P, мг: 181, F, мкг: 14,
5.389 ^к	Сок мультифрукт	200.00			20.80	84.00	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	100.00	0.80	7.60	49.20	235.00	*	Вит.В1, мг: 0.16, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 0.20, К, мг: 93, Са, мг: 20, Mg, мг: 14, P, мг: 65,
			41.24	57.60	259.40	1644.37		Вит.А, мг: 0.9300, Вит.В1, мг: 1.15, Вит.В2, мг: 1.03, Вит.С, мг: 56.50, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 2017, Са, мг: 502, Mg, мг: 314, P, мг: 995, F, мкг: 67, Se, мкг: 0.6,

Среда - Дети (7-11 лет)									
№ блюда по картотеке	Наименование блюда	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты	микроэлементы	
0	фрукты	180.00					Завтрак		
1.3 ⁰	Бутерброд с маслом и сыром	50.00	10.44	4.68	14.89	173.00	*		
3.173г ⁰	Каша вязкая молочная "Геркулес"	200.00	5.21	15.39	49.00	307.25	*	Вит.А, мг: 0.0738, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.06, Вит.С, мг: 0.13, К, мг: 37, Са, мг: 96, Mg, мг: 8, Р, мг: 73,	
5.383 ⁰	Какао с молоком густённым	200.00	1.80	2.62	19.75	106.25	*	Вит.А, мг: 0.0525, Вит.В1, мг: 0.29, Вит.В2, мг: 0.59, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 367, Са, мг: 374, Mg, мг: 105, Р, мг: 421,	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	50.00	0.40	3.80	24.60	117.50	*	Вит.А, мг: 0.0121, Вит.В1, мг: 0.02, Вит.В2, мг: 0.11, Вит.С, мг: 0.30, К, мг: 30, Са, мг: 10, Mg, мг: 10, Р, мг: 13,	
								Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.10, К, мг: 47, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, Р, мг: 33,	
1.18 ⁰	Салат из свежих огурцов	100.00	12.09	0.98	3.84	128.52	Обед		
2.121 ⁰	Борщ "сибирский" на мясном бульоне со сметаной	284.00	6.01	2.53	16.71	131.87	*	Вит.А, мг: 0.0088, Вит.В1, мг: 0.04, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 10.80, К, мг: 159, Са, мг: 28, Mg, мг: 15, Р, мг: 49, F, мкг: 182,	
3.363 ⁰	Соус томатный	30.00	1.11	0.21	1.39	16.54	*	Вит.А, мг: 0.1910, Вит.В1, мг: 0.07, Вит.В2, мг: 0.09, Вит.С, мг: 22.79, К, мг: 494, Са, мг: 59, Mg, мг: 33, Р, мг: 68, F, мкг: 24, Se, мкг: 0.1,	
3.227 ⁰	Рыба припущенная (минтай) с маслом	140.00	8.40	19.92	0.86	159.06	*	Вит.А, мг: 0.0309, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 1.22, К, мг: 26, Са, мг: 3, Mg, мг: 2, Р, мг: 4, F, мкг: 0,	
4.312а ⁰	Пюре картофельное	150.00	4.43	5.94	26.36	170.23	*	Вит.А, мг: 0.0575, Вит.В1, мг: 0.14, Вит.В2, мг: 0.15, Вит.С, мг: 4.03, К, мг: 21, Са, мг: 6, Mg, мг: 1, Р, мг: 8, F, мкг: 1,	
5.389к ⁰	Сок мультифрукт	180.00			18.72	75.60	*	Вит.А, мг: 0.0366, Вит.В1, мг: 0.16, Вит.В2, мг: 0.25, Вит.С, мг: 19.75, Вит.Д, мкг: 0.03, К, мг: 855, Са, мг: 130, Mg, мг: 46, Р, мг: 168, F, мкг: 39, Se, мкг: 0.5,	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	100.00	0.80	7.60	49.20	235.00	*	Вит.В1, мг: 0.16, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 0.20, К, мг: 93, Са, мг: 20, Mg, мг: 14, Р, мг: 65,	
			50.69	63.67	225.30	1620.82		Вит.А, мг: 0.4632, Вит.В1, мг: 1.01, Вит.В2, мг: 1.38, Вит.С, мг: 60.52, Вит.Д, мкг: 0.10, К, мг: 2129, Са, мг: 722, Mg, мг: 239, Р, мг: 902, F, мкг: 247, Se, мкг: 0.7,	

Четверг - Дети (7-11 лет)									
№ блюда по картотеке	Наименование блюда	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты	микроэлементы	
0	фрукты	180.00					Завтрак		
1.3 ⁰	Бутерброд с маслом	40.00	7.49	2.36	14.89	136.60	*		
4.195 ⁰	Каша манная молочная	205.00	4.33	13.40	46.83	282.92	*	Вит.А, мг: 0.0450, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.06, К, мг: 28, Са, мг: 8, Mg, мг: 4, Р, мг: 23,	
5.377 ⁰	Чай с лимоном	200.00	0.11	0.46	15.26	65.03	*	Вит.А, мг: 0.0620, Вит.В1, мг: 0.14, Вит.В2, мг: 0.57, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 410, Са, мг: 358, Mg, мг: 55, Р, мг: 306, F, мкг: 7,	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	50.00	0.40	3.80	24.60	117.50	*	Вит.А, мг: 0.0011, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 3.00, К, мг: 11, Са, мг: 23, Mg, мг: 12, Р, мг: 18, F, мкг: 1,	
								Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.10, К, мг: 47, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, Р, мг: 33,	
1.342 ⁰	Салат из помидоров и огурцов	100.00	8.08	0.78	2.51	86.60	Обед		
2.131 ⁰	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	300.00	7.92	3.20	18.96	161.22	*	Вит.А, мг: 0.0336, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 12.00, К, мг: 157, Са, мг: 21, Mg, мг: 14, Р, мг: 35, F, мкг: 180,	
3.161 ⁰	Запеканка картофельная с мясом	130.00	12.07	12.56	22.79	250.12	*	Вит.А, мг: 0.2521, Вит.В1, мг: 0.12, Вит.В2, мг: 0.11, Вит.С, мг: 35.59, К, мг: 703, Са, мг: 50, Mg, мг: 35, Р, мг: 87, F, мкг: 31, Se, мкг: 0.4,	
5.389к ⁰	Сок мультифрукт	180.00			18.72	75.60	*	Вит.А, мг: 0.0181, Вит.В1, мг: 0.19, Вит.В2, мг: 0.14, Вит.С, мг: 18.85, К, мг: 687, Са, мг: 34, Mg, мг: 45, Р, мг: 194, F, мкг: 39, Se, мкг: 0.5,	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	100.00	0.80	7.60	49.20	235.00	*	Вит.В1, мг: 0.16, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 0.20, К, мг: 93, Са, мг: 20, Mg, мг: 14, Р, мг: 65,	
			41.20	44.16	213.80	1410.59		Вит.А, мг: 0.4119, Вит.В1, мг: 0.77, Вит.В2, мг: 0.96, Вит.С, мг: 71.00, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 2136, Са, мг: 510, Mg, мг: 183, Р, мг: 759, F, мкг: 257, Se, мкг: 0.8,	

Пятница - Дети (7-11 лет)

Продолжение меню

№ блюда по картотеке	Наименование блюда	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты	микроэлементы
Завтрак								
0	фрукты	180.00					*	
1.3 ⁰	Бутерброд с сыром	40.00	3.19	4.60	14.76	106.90	*	Вит.А, мг: 0.0288, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 0.13, К, мг: 37, Са, мг: 94, Mg, мг: 8, Р, мг: 70,
3.1826 ⁰	Каша ячневая жидкая молочная с маслом сливочным	255.00	4.39	15.32	46.14	288.82	*	Вит.А, мг: 0.0706, Вит.В1, мг: 0.19, Вит.В2, мг: 0.70, Вит.С, мг: 1.48, Вит.Д, мкг: 0.09, К, мг: 514, Са, мг: 456, Mg, мг: 75, Р, мг: 445,
5.420 ⁰	Чай	180.00	0.03	0.13	14.40	58.34	*	Вит.А, мг: 0.0003, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.06, Са, мг: 11, Mg, мг: 5, Р, мг: 5,
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	50.00	0.40	3.80	24.60	117.50	*	Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.10, К, мг: 47, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, Р, мг: 33,
Обед								
1.20 ⁰	Винегрет овощной с растительным маслом	100.00	8.20	2.01	9.69	121.87	*	Вит.А, мг: 0.2466, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 11.44, К, мг: 348, Са, мг: 31, Mg, мг: 27, Р, мг: 60, F, мкг: 86, Se, мкг: 12.0,
2.112 ⁰	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	300.00	2.77	2.62	18.01	108.00	*	Вит.А, мг: 0.1992, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 9.72, К, мг: 344, Са, мг: 13, Mg, мг: 19, Р, мг: 51, F, мкг: 20, Se, мкг: 0.2,
3.2886 ⁰	Курица отварная	100.00	22.11	21.95	0.63	288.77	*	Вит.А, мг: 0.0865, Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.18, Вит.С, мг: 3.61, К, мг: 17, Са, мг: 22, Mg, мг: 23, Р, мг: 203, F, мкг: 1,
3.363 ⁰	Соус томатный	30.00	1.11	0.21	1.39	16.54	*	Вит.А, мг: 0.0309, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 1.22, К, мг: 26, Са, мг: 3, Mg, мг: 2, Р, мг: 4, F, мкг: 0,
4.309 ⁰	Макаронные изделия отварные с маслом	150.00	3.94	5.82	37.07	207.20	*	Вит.А, мг: 0.0203, Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.03, К, мг: 65, Са, мг: 11, Mg, мг: 8, Р, мг: 47, F, мкг: 12,
5.376 ⁰	Чай с сахаром	200.00	0.05	0.20	15.01	61.25	*	Вит.А, мг: 0.0005, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.10, Са, мг: 15, Mg, мг: 7, Р, мг: 8,
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	100.00	0.80	7.60	49.20	235.00	*	Вит.В1, мг: 0.16, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 0.20, К, мг: 93, Са, мг: 20, Mg, мг: 14, Р, мг: 65,
			46.99	64.26	230.90	1610.19	Вит.А, мг: 0.6837, Вит.В1, мг: 0.83, Вит.В2, мг: 1.12, Вит.С, мг: 28.05, Вит.Д, мкг: 0.09, К, мг: 1490, Са, мг: 668, Mg, мг: 190, Р, мг: 990, F, мкг: 120, Se, мкг: 12.2,	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Продолжение перспективного меню

6 день Понедельник - Дети (7-11 лет)

№ блюда по картотеке	Наименование блюда	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты	микроэлементы
Завтрак								
0	фрукты	180.00					*	
1.3 ⁰	Бутерброд с маслом	40.00	7.49	2.36	14.89	136.60	*	Вит.А, мг: 0.0450, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.06, К, мг: 28, Са, мг: 8, Mg, мг: 4, Р, мг: 23,
3.173г ⁰	Каша вязкая молочная "Геркулес"	200.00	4.59	14.16	42.82	272.05	*	Вит.А, мг: 0.0525, Вит.В1, мг: 0.24, Вит.В2, мг: 0.58, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 367, Са, мг: 369, Mg, мг: 93, Р, мг: 389,
5.376 ⁰	Чай с сахаром	200.00	0.05	0.20	15.01	61.25	*	Вит.А, мг: 0.0005, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.10, Са, мг: 15, Mg, мг: 7, Р, мг: 8,
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	50.00	0.40	3.80	24.60	117.50	*	Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.10, К, мг: 47, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, Р, мг: 33,
Обед								
1.39а ⁰	Салат с кукурузой и морковью	100.00	6.23	1.54	8.95	99.10	*	Вит.А, мг: 0.5010, Вит.В1, мг: 0.04, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 6.00, К, мг: 220, Са, мг: 14, Mg, мг: 18, Р, мг: 33, F, мкг: 8, Se, мкг: 0.1,
2.95 ⁰	Рассольник домашний	310.00	8.35	3.04	21.99	176.24	*	Вит.А, мг: 0.2608, Вит.В1, мг: 0.12, Вит.В2, мг: 0.10, Вит.С, мг: 16.78, К, мг: 619, Са, мг: 37, Mg, мг: 35, Р, мг: 89, F, мкг: 34, Se, мкг: 0.4,
3.307 ⁰	Тефтели	100.00	11.80	12.80	11.33	203.84	*	Вит.А, мг: 0.0032, Вит.В1, мг: 0.04, Вит.В2, мг: 0.09, Вит.С, мг: 1.00, К, мг: 25, Са, мг: 13, Mg, мг: 19, Р, мг: 139, F, мкг: 4,
4.321 ⁰	Капуста тушёная	150.00	4.04	3.37	9.66	90.47	*	Вит.А, мг: 0.0890, Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.08, Вит.С, мг: 77.70, К, мг: 531, Са, мг: 86, Mg, мг: 30, Р, мг: 61, F, мкг: 2,
5.389г ⁰	Сок мультифрукт	200.00			20.80	84.00	*	
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	100.00	0.80	7.60	49.20	235.00	*	Вит.В1, мг: 0.16, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 0.20, К, мг: 93, Са, мг: 20, Mg, мг: 14, Р, мг: 65,
			43.75	48.87	219.30	1476.05	Вит.А, мг: 0.9520, Вит.В1, мг: 0.79, Вит.В2, мг: 0.98, Вит.С, мг: 103.15, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 1930, Са, мг: 562, Mg, мг: 223, Р, мг: 839, F, мкг: 47, Se, мкг: 0.5,	

Вторник - Дети (7-11 лет)

№ блюда по карточке	Наименование блюда	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты	микроэлементы
Завтрак								
0	фрукты	180.00					*	
1.16 ⁰	Сыр	15.00	4.43	3.48		54.60	*	Вит.А, мг: 0.0432, Вит.В1, мг: 0.01, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 0.11, К, мг: 13, Са, мг: 132, Mg, мг: 5, Р, мг: 75,
3.182 ⁰	Каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	200.00	4.24	12.17	44.78	268.82	*	Вит.А, мг: 0.0615, Вит.В1, мг: 0.12, Вит.В2, мг: 0.56, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 398, Са, мг: 354, Mg, мг: 64, Р, мг: 324, F, мкг: 16,
5.377 ⁰	Чай с лимоном	200.00	0.11	0.46	15.26	65.03	*	Вит.А, мг: 0.0011, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 3.00, К, мг: 11, Са, мг: 23, Mg, мг: 12, Р, мг: 18, F, мкг: 1,
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	80.00	0.64	6.08	39.36	188.00	*	Вит.В1, мг: 0.13, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.16, К, мг: 74, Са, мг: 16, Mg, мг: 11, Р, мг: 52,
Обед								
1.342 ⁰	Салат из помидоров и огурцов	100.00	8.08	0.78	2.51	86.60	*	Вит.А, мг: 0.0336, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 12.00, К, мг: 157, Са, мг: 21, Mg, мг: 14, Р, мг: 35, F, мкг: 180,
2.131 ⁰	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	300.00	7.92	3.20	18.96	161.22	*	Вит.А, мг: 0.2521, Вит.В1, мг: 0.12, Вит.В2, мг: 0.11, Вит.С, мг: 35.59, К, мг: 703, Са, мг: 50, Mg, мг: 35, Р, мг: 87, F, мкг: 31, Se, мкг: 0.4,
3.246 ⁰	Гуляш из отварного мяса (говядины) в томатно-сметанном соусе	100.00	16.78	15.74	4.23	231.09	*	Вит.А, мг: 0.0524, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.15, Вит.С, мг: 5.26, К, мг: 105, Са, мг: 21, Mg, мг: 30, Р, мг: 187, F, мкг: 3,
4.341 ⁰	Каша гречневая рассыпчатая	150.00	5.90	7.60	34.33	220.49	*	Вит.А, мг: 0.0255, Вит.В1, мг: 0.32, Вит.В2, мг: 0.13, К, мг: 228, Са, мг: 20, Mg, мг: 121, Р, мг: 181, F, мкг: 14,
5.376 ⁰	Чай с сахаром	200.00	0.05	0.20	15.01	61.25	*	Вит.А, мг: 0.0005, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.10, Са, мг: 15, Mg, мг: 7, Р, мг: 8,
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	100.00	0.80	7.60	49.20	235.00	*	Вит.В1, мг: 0.16, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 0.20, К, мг: 93, Са, мг: 20, Mg, мг: 14, Р, мг: 65,
			48.95	57.31	223.60	1572.10	Вит.А, мг: 0.4699, Вит.В1, мг: 0.96, Вит.В2, мг: 1.12, Вит.С, мг: 57.61, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 1783, Са, мг: 644, Mg, мг: 308, Р, мг: 1032, F, мкг: 244, Se, мкг: 0.4,	

нь Среда - Дети (7-11 лет)

№ блюда по картотеке	Наименование блюда	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты	микроэлементы
Завтрак								
0	Суп-лапша молочный	205.00	3.59	13.29	40.97	252.40	*	Вит.А, мг: 0.0570, Вит.В1, мг: 0.14, Вит.В2, мг: 0.56, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 404, Са, мг: 357, Mg, мг: 54, Р, мг: 303, F, мкг: 7,
0	фрукты	180.00					*	
1.3	Бутерброд с повидлом	50.00	0.24	2.34	24.51	108.00	*	Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.14, К, мг: 28, Са, мг: 8, Mg, мг: 5, Р, мг: 21,
5.377	Чай с лимоном	200.00	0.11	0.46	15.26	65.03	*	Вит.А, мг: 0.0011, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 3.00, К, мг: 11, Са, мг: 23, Mg, мг: 12, Р, мг: 18, F, мкг: 1,
6.18	Хлеб из муки пшеничной	80.00	0.64	6.08	39.36	188.00	*	Вит.В1, мг: 0.13, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 0.16, К, мг: 74, Са, мг: 16, Mg, мг: 11, Р, мг: 52,
Обед								
1.69	Салат овощной с зеленым горошком	100.00	7.15	2.86	10.85	119.77	*	Вит.А, мг: 0.5737, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 9.88, К, мг: 355, Са, мг: 22, Mg, мг: 26, Р, мг: 69, F, мкг: 19, Se, мкг: 0.2,
2.826	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250.00	2.88	2.39	16.50	101.90	*	Вит.А, мг: 0.2000, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 9.00, К, мг: 339, Са, мг: 15, Mg, мг: 21, Р, мг: 52, F, мкг: 20, Se, мкг: 0.2,
3.283	Жаркое по-домашнему (говядина)	100.00	12.33	11.65	9.03	193.74	*	Вит.А, мг: 0.0042, Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.11, Вит.С, мг: 8.76, К, мг: 311, Са, мг: 16, Mg, мг: 29, Р, мг: 153, F, мкг: 17, Se, мкг: 0.2,
5.389к	Сок мультифрукт	200.00			20.80	84.00	*	
6.18	Хлеб из муки пшеничной	100.00	0.80	7.60	49.20	235.00	*	Вит.В1, мг: 0.16, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 0.20, К, мг: 93, Са, мг: 20, Mg, мг: 14, Р, мг: 65,
			27.74	46.67	226.50	1347.84		Вит.А, мг: 0.8360, Вит.В1, мг: 0.73, Вит.В2, мг: 0.86, Вит.С, мг: 32.33, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 1616, Са, мг: 467, Mg, мг: 169, Р, мг: 734, F, мкг: 64, Se, мкг: 0.6,

блюда по картотеке		Наименование блюда	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты	микроэлементы	
0	фрукты		180.00							
1.3	0	Бутерброд с маслом	40.00	7.49	2.36	14.89	136.60	*		
4.195	0	Каша манная молочная	255.00	4.33	13.40	46.83	282.92	*	Вит.А, мг: 0.0450, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.06, К, мг: 28, Са, мг: 8, Mg, мг: 4, Р, мг: 23,	
5.377	0	Чай с лимоном	200.00	0.11	0.46	15.26	65.03	*	Вит.А, мг: 0.0620, Вит.В1, мг: 0.14, Вит.В2, мг: 0.57, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 410, Са, мг: 358, Mg, мг: 55, Р, мг: 306, F, мкг: 7,	
6.18	0	Хлеб из муки пшеничной	40.00	0.32	3.04	19.68	94.00	*	Вит.А, мг: 0.0011, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.00, Вит.С, мг: 3.00, К, мг: 11, Са, мг: 23, Mg, мг: 12, Р, мг: 18, F, мкг: 1,	
0	фрукты		180.00						Вит.В1, мг: 0.06, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.08, К, мг: 37, Са, мг: 8, Mg, мг: 6, Р, мг: 26,	
0	фрукты		180.00							
1.45	0	Салат из белокочанной капусты с морковью	100.00	5.07	1.55	9.39	90.54	*		
2.95	0	Рассольник домашний на курином бульоне	300.00	8.07	2.93	21.26	170.40	*	Вит.А, мг: 0.2024, Вит.В1, мг: 0.03, Вит.В2, мг: 0.04, Вит.С, мг: 36.01, К, мг: 257, Са, мг: 41, Mg, мг: 17, Р, мг: 30,	
3.2886	0	Курица отварная	100.00	22.11	21.95	0.63	288.77	*	Вит.А, мг: 0.2523, Вит.В1, мг: 0.11, Вит.В2, мг: 0.10, Вит.С, мг: 16.24, К, мг: 599, Са, мг: 36, Mg, мг: 33, Р, мг: 86, F, мкг: 33, Se, мкг: 0.4,	
3.331	0	Соус сметанный	20.00	0.85	0.34	1.40	14.78	*	Вит.А, мг: 0.0865, Вит.В1, мг: 0.09, Вит.В2, мг: 0.18, Вит.С, мг: 3.61, К, мг: 17, Са, мг: 22, Mg, мг: 23, Р, мг: 203, F, мкг: 1,	
4.312a	0	Пюре картофельное	150.00	4.43	5.94	26.36	170.23	*	Вит.А, мг: 0.0113, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.В2, мг: 0.02, Вит.С, мг: 0.83, К, мг: 24, Са, мг: 6, Mg, мг: 2, Р, мг: 6,	
5.389к	0	Сок мультифрукт	200.00			20.80	84.00	*	Вит.А, мг: 0.0366, Вит.В1, мг: 0.16, Вит.В2, мг: 0.25, Вит.С, мг: 19.75, Вит.Д, мкг: 0.03, К, мг: 855, Са, мг: 130, Mg, мг: 46, Р, мг: 168, F, мкг: 39, Se, мкг: 0.5,	
6.18	0	Хлеб из муки пшеничной	100.00	0.80	7.60	49.20	235.00	*	Вит.В1, мг: 0.16, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 0.20, К, мг: 93, Са, мг: 20, Mg, мг: 14, Р, мг: 65,	
				53.58	59.57	225.70	1632.27		Вит.А, мг: 0.6972, Вит.В1, мг: 0.81, Вит.В2, мг: 1.26, Вит.С, мг: 80.98, Вит.Д, мкг: 0.10, К, мг: 2332, Са, мг: 639, Mg, мг: 208, Р, мг: 930, F, мкг: 80, Se, мкг: 0.9,	

Пятница - Дети (7-11 лет)

продолжение стр.11

продолжение стр.11

Блюда по карточке	Наименование блюда	Выход, г	жиры	белки	углеводы	ккал	Диеты	микроэлементы
Завтрак								
0	фрукты	180.00						
0	Суп-лапша молочный	255.00	4.41	14.07	46.93	286.66	*	
1.3 ⁰	Бутерброд с сыром	40.00	3.19	4.60	14.76	106.90	*	Вит.А, мг: 0.0615, Вит.В1, мг: 0.15, Вит.В2, мг: 0.56, Вит.С, мг: 1.20, Вит.Д, мкг: 0.08, К, мг: 413, Са, мг: 359, Mg, мг: 55, Р, мг: 310, F, мкг: 9,
5.376 ⁰	Чай с сахаром	200.00	0.05	0.20	15.01	61.25	*	Вит.А, мг: 0.0288, Вит.В1, мг: 0.05, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 0.13, К, мг: 37, Са, мг: 94, Mg, мг: 8, Р, мг: 70,
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	50.00	0.40	3.80	24.60	117.50	*	Вит.А, мг: 0.0005, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.10, Са, мг: 15, Mg, мг: 7, Р, мг: 8, Вит.В1, мг: 0.08, Вит.В2, мг: 0.03, Вит.С, мг: 0.10, К, мг: 47, Са, мг: 10, Mg, мг: 7, Р, мг: 33,
Обед								
1.54 ⁰	Салат из свеклы с черносливом	100.00	10.12	1.50	13.30	151.61	*	Вит.А, мг: 0.0027, Вит.В1, мг: 0.02, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 8.70, К, мг: 331, Са, мг: 39, Mg, мг: 29, Р, мг: 45, F, мкг: 17, Se, мкг: 2.4,
2.102 ⁰	Суп картофельный с горохом	250.00	12.89	13.18	19.45	246.98	*	Вит.А, мг: 0.2792, Вит.В1, мг: 0.14, Вит.В2, мг: 0.13, Вит.С, мг: 12.69, К, мг: 473, Са, мг: 36, Mg, мг: 42, Р, мг: 153, F, мкг: 24, Se, мкг: 0.2,
3.29 ⁰	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	100.00	5.57	10.40	5.09	113.11	*	Вит.А, мг: 0.3961, Вит.В1, мг: 0.10, Вит.В2, мг: 0.10, Вит.С, мг: 7.30, К, мг: 138, Са, мг: 10, Mg, мг: 13, Р, мг: 21, F, мкг: 2,
4.312a ⁰	Пюре картофельное	150.00	4.43	5.94	26.36	170.23	*	Вит.А, мг: 0.0366, Вит.В1, мг: 0.16, Вит.В2, мг: 0.25, Вит.С, мг: 19.75, Вит.Д, мкг: 0.03, К, мг: 855, Са, мг: 130, Mg, мг: 46, Р, мг: 168, F, мкг: 39, Se, мкг: 0.5,
5.376 ⁰	Чай с сахаром	200.00	0.05	0.20	15.01	61.25	*	Вит.А, мг: 0.0005, Вит.В1, мг: 0.00, Вит.С, мг: 0.10, Са, мг: 15, Mg, мг: 7, Р, мг: 8,
6.18 ⁰	Хлеб из муки пшеничной	100.00	0.80	7.60	49.20	235.00	*	Вит.В1, мг: 0.16, Вит.В2, мг: 0.05, Вит.С, мг: 0.20, К, мг: 93, Са, мг: 20, Mg, мг: 14, Р, мг: 65,
			41.91	61.49	229.80	1550.49	Вит.А, мг: 0.8059, Вит.В1, мг: 0.87, Вит.В2, мг: 1.21, Вит.С, мг: 50.26, Вит.Д, мкг: 0.10, К, мг: 2385, Са, мг: 709, Mg, мг: 223, Р, мг: 881, F, мкг: 90, Se, мкг: 3.1,	

(сборник)

Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации, под ред. академика РАМН профессора В. А. Тутельяна, 2014

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Дели плюс, 2015

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений под редакцией В.Р. Кучмы, 2016

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией С.В. Маслова, 2015

Сборник рецептур на продукцию общественного питания 2013 г.

Диетсестра _____