



1 неделя  
Комплекс № 1

Возрастная категория 7-10 лет сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
413	Сосиска отварная	50	6,00	14,40	1,20	160,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,40	94,80	12,00	1,20
516	Каша гречневая рассыпчатая с м/с.	100	5,90	4,41	28,70	163,00	0,19	0,00	0,02	0,00	11,49	138,30	92,50	3,11
	Овощи по сезону	30	0,50	0,00	1,60	8,50	0,03	6,50	0,32	0,00	10,00	17,00	8,50	0,40
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
379	Напиток из цикория	200	1,80	1,30	14,20	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60
	Сырок глазированный в пром. Упаковке	45	7,90	27,70	32,00	260,00	0,03	0,40	20,50	0,00	114,00	186,00	39,00	1,50
	<b>Итого:</b>		<b>25,90</b>	<b>48,31</b>	<b>102,60</b>	<b>777,50</b>	<b>0,33</b>	<b>6,90</b>	<b>20,84</b>	<b>0,00</b>	<b>290,89</b>	<b>597,60</b>	<b>187,50</b>	<b>7,61</b>

Комплекс № 2

Возрастная категория 7-10 лет сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
451	Запеканка творожная (с курагой, изюмом) со сгущенным молоком	100/30	19,25	14,78	32,25	339,00	0,07	0,77	0,09	0,00	254,18	288,50	35,13	0,72
	Какао	200	3,80	3,90	25,80	148,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60
	Выпечные изделия	50	4,88	5,27	39,36	223,00	0,08	3,84	0,01	0,00	16,87	55,30	9,80	1,20
	<b>Итого:</b>		<b>27,93</b>	<b>23,95</b>	<b>97,41</b>	<b>710,00</b>	<b>0,15</b>	<b>4,61</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>393,05</b>	<b>463,80</b>	<b>62,93</b>	<b>2,52</b>

## Комплекс № 3

Возрастная категория 7-10 лет сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
388	Катлета из птицы	50	12,50	7,16	8,21	148,00	0,06	0,00	0,05	0,00	15,27	115,10	16,50	1,21
520	Макароны отварные	100	3,65	3,32	23,25	141,00	0,08	0,00	0,02	0,00	27,30	40,04	16,39	0,66
	Овощи по сезону	30	0,50	0,00	1,60	8,50	0,03	6,50	0,32	0,00	10,00	17,00	8,50	0,40
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
686	Напиток из ягод с/м.	200	5,40	0,00	24,80	118,00	0,00	22,00	0,00	0,00	48,00	20,00	9,00	0,50
	Фрукты по сезону	100	0,40	0,00	9,80	38,00	0,08	16,00	0,04	16,00	11,00	9,00	9,00	0,60
	<b>Итого:</b>		<b>26,25</b>	<b>10,98</b>	<b>92,56</b>	<b>563,50</b>	<b>0,33</b>	<b>44,50</b>	<b>0,43</b>	<b>16,00</b>	<b>124,57</b>	<b>242,64</b>	<b>76,89</b>	<b>4,17</b>

## Комплекс № 4

Возрастная категория 7-10 лет сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
493	Плов из говядины	50/100	19,20	7,50	28,10	258,00	0,10	4,60	0,90	0,00	22,00	207,00	36,00	2,20
	Овощи по сезону	30	0,50	0,00	1,60	8,50	0,03	6,50	0,32	0,00	10,00	17,00	8,50	0,40
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	23,00	12,00	2,00
	<b>Итого:</b>		<b>23,80</b>	<b>8,00</b>	<b>69,80</b>	<b>436,50</b>	<b>0,21</b>	<b>11,10</b>	<b>1,22</b>	<b>0,00</b>	<b>59,00</b>	<b>288,50</b>	<b>74,00</b>	<b>5,40</b>

## Комплекс № 5

Возрастная категория 7-10 лет сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
366	Рыба припущенная с овощами	50/30	11,80	7,70	4,90	136,00	0,14	5,01	0,00	0,00	55,10	177,30	34,60	0,90
	Картофельное пюре	100	2,16	3,73	14,70	104,00	0,10	17,30	0,02	0,00	46,30	64,40	22,90	0,93
	Овощи по сезону	30	0,50	0,00	1,60	8,50	0,03	6,50	0,32	0,00	10,00	17,00	8,50	0,40
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,80	102,00	1,00	7,40	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Выпечные изделия	50	4,88	5,27	39,36	223,00	0,08	3,84	0,01	0,00	16,87	55,30	9,80	1,20
	<b>Итого:</b>		<b>18,26</b>	<b>17,20</b>	<b>108,26</b>	<b>683,50</b>	<b>1,43</b>	<b>40,05</b>	<b>0,85</b>	<b>0,00</b>	<b>141,27</b>	<b>355,50</b>	<b>93,30</b>	<b>4,23</b>

## Комплекс № 6

Возрастная категория 7-10 лет сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
413	Сарделька отварная	50	5,00	12,00	1,00	133,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	79,00	10,00	1,00
534	Капуста тушеная	100	2,00	3,30	9,60	75,00	0,24	17,00	0,00	0,00	58,00	40,00	20,00	0,80
	Овощи по сезону	30	0,50	0,00	1,60	8,50	0,03	6,50	0,32	0,00	10,00	17,00	8,50	0,40
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
634	Напиток из сиропа	200	0,64	0,00	26,30	106,00	0,00	0,84	0,00	0,00	22,60	23,20	28,50	0,87
	Йогурт молочный	110	5,00	3,20	3,50	68,00	0,04	0,60	20,00	0,00	122,00	96,00	15,00	0,10
	<b>Итого:</b>		<b>16,94</b>	<b>19,00</b>	<b>66,90</b>	<b>500,50</b>	<b>0,39</b>	<b>24,94</b>	<b>20,32</b>	<b>0,00</b>	<b>242,60</b>	<b>296,70</b>	<b>99,50</b>	<b>3,97</b>



## Комплекс № 7

Возрастная категория 7-10 лет сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
431	Печень по-строгановски	50/50	14,20	13,60	1,60	185,00	0,23	25,00	6,80	0,00	36,00	254,00	39,00	5,30
	Картофельное пюре	100	2,16	3,73	14,70	104,00	0,10	17,30	0,02	0,00	46,30	64,40	22,90	0,93
	Овощи по сезону	30	0,50	0,00	1,60	8,50	0,03	6,50	0,32	0,00	10,00	17,00	8,50	0,40
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
686	Напиток из ягод с/м.	200	5,40	0,00	24,80	118,00	0,00	22,00	0,00	0,00	48,00	20,00	9,00	0,50
	Выпечные изделия	50	4,88	5,27	39,36	223,00	0,08	3,84	0,01	0,00	16,87	55,30	9,80	1,20
	<i>Итого:</i>		<b>30,94</b>	<b>23,10</b>	<b>106,96</b>	<b>748,50</b>	<b>0,52</b>	<b>74,64</b>	<b>7,15</b>	<b>0,00</b>	<b>170,17</b>	<b>452,20</b>	<b>106,70</b>	<b>9,13</b>

## Комплекс № 8

Возрастная категория 7-10 лет сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Щицель из индейки	50	23,60	10,40	16,80	171,00	0,04	1,05	0,01	0,00	12,80	92,40	40,60	0,92
337	Рис припущенный с м/с	100	2,46	3,23	25,01	142,00	0,02	0,00	0,02	0,00	3,22	53,10	17,50	0,35
	Овощи по сезону	30	0,50	0,00	1,60	8,50	0,03	6,50	0,32	0,00	10,00	17,00	8,50	0,40
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
379	Напиток из цикория	200	1,80	1,30	14,20	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60
	Фрукты по сезону	100	0,40	0,00	9,80	38,00	0,08	16,00	0,04	16,00	11,00	9,00	9,00	0,60
	<i>Итого:</i>		<b>32,56</b>	<b>15,43</b>	<b>92,31</b>	<b>545,50</b>	<b>0,25</b>	<b>23,55</b>	<b>0,39</b>	<b>16,00</b>	<b>172,02</b>	<b>333,00</b>	<b>111,10</b>	<b>3,67</b>

## Комплекс № 9

Возрастная категория 7-10 лет сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
494	Бефстроганов из говядины	50/50	17,50	12,40	5,60	205,00	0,12	2,40	0,07	0,00	39,80	203,50	30,90	1,90
516	Каша гречневая рассыпчатая с м/с.	100	5,90	4,41	28,70	163,00	0,19	0,00	0,02	0,00	11,49	138,30	92,50	3,11
	Овощи по сезону	30	0,50	0,00	1,60	8,50	0,03	6,50	0,32	0,00	10,00	17,00	8,50	0,40
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	23,00	12,00	2,00
	Выпечные изделия	50	4,88	5,27	39,36	223,00	0,08	3,84	0,01	0,00	16,87	55,30	9,80	1,20
	<i>Итого:</i>		<b>32,88</b>	<b>22,58</b>	<b>115,36</b>	<b>769,50</b>	<b>0,50</b>	<b>12,74</b>	<b>0,42</b>	<b>0,00</b>	<b>105,16</b>	<b>478,60</b>	<b>171,20</b>	<b>9,41</b>

## Комплекс № 10

Возрастная категория 7-10 лет сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Птица отварная	50	5,00	12,00	1,00	133,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	79,00	10,00	1,00
520	Макаронные отварные	100	3,65	3,32	23,25	141,00	0,08	0,00	0,02	0,00	27,30	40,04	16,39	0,66
	Овощи по сезону	30	0,50	0,00	1,60	8,50	0,03	6,50	0,32	0,00	10,00	17,00	8,50	0,40
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,45	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,80	102,00	1,00	7,40	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрукты по сезону	100	0,40	0,00	9,80	38,00	0,08	16,00	0,04	16,00	11,00	9,00	9,00	0,60
	<i>Итого:</i>		<b>13,35</b>	<b>15,77</b>	<b>83,35</b>	<b>532,50</b>	<b>1,27</b>	<b>29,90</b>	<b>0,88</b>	<b>16,00</b>	<b>78,30</b>	<b>186,54</b>	<b>61,39</b>	<b>3,46</b>

## Комплекс № 11

Возрастная категория 7-10 лет сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Каша рисовая молочная с м/сл	20	5,90	11,80	32,10	256,00	0,06	1,32	0,06	0,00	125,70	138,40	29,40	0,42
	Яйцо отванное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,45	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
	Какао	200	3,80	3,90	25,80	148,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60
	Выпечные изделия	50	4,88	5,27	39,36	223,00	0,08	3,84	0,01	0,00	16,87	55,30	9,80	1,20
	<b>Итого:</b>		<b>23,48</b>	<b>26,02</b>	<b>122,46</b>	<b>800,00</b>	<b>0,25</b>	<b>5,16</b>	<b>100,07</b>	<b>0,00</b>	<b>299,57</b>	<b>432,20</b>	<b>79,70</b>	<b>4,02</b>

## Комплекс № 12

Возрастная категория 7-10 лет сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Тефтели из индейки	60/50	26,40	12,50	20,06	204,00	0,05	2,89	0,02	0,00	21,18	110,10	47,90	1,10
520	Макаронны отварные	100	3,65	3,32	23,25	141,00	0,08	0,00	0,02	0,00	27,30	40,04	16,39	0,66
	Овощи по сезону	30	0,50	0,00	1,60	8,50	0,03	6,50	0,32	0,00	10,00	17,00	8,50	0,40
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,45	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
686	Напиток из ягод с/м.	200	5,40	0,00	24,80	118,00	0,00	22,00	0,00	0,00	48,00	20,00	9,00	0,50
	Фрукты по сезону	125	0,40	0,00	9,80	38,00	0,08	16,00	0,04	16,00	11,00	9,00	9,00	0,60
	<b>Итого:</b>		<b>40,15</b>	<b>16,27</b>	<b>104,41</b>	<b>619,50</b>	<b>0,27</b>	<b>47,39</b>	<b>0,40</b>	<b>16,00</b>	<b>130,48</b>	<b>237,64</b>	<b>108,29</b>	<b>4,06</b>



## Комплекс № 13

Возрастная категория 7-10 лет сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Зразы "Кубанские" (рыбные)	50	1,61	9,34	6,77	118,00	0,02	3,00	0,07	0,00	14,70	27,50	6,33	0,45
	Картофельное пюре	100	2,16	3,73	14,70	104,00	0,10	17,30	0,02	0,00	46,30	64,40	22,90	0,93
	Овощи по сезону	30	0,50	0,00	1,60	8,50	0,03	6,50	0,32	0,00	10,00	17,00	8,50	0,40
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	23,00	12,00	2,00
	Выпечные изделия	50	4,88	5,27	39,36	223,00	0,08	3,84	0,01	0,00	16,87	55,30	9,80	1,20
	<b>Итого:</b>		<b>13,25</b>	<b>18,84</b>	<b>102,53</b>	<b>623,50</b>	<b>0,31</b>	<b>30,64</b>	<b>0,42</b>	<b>0,00</b>	<b>114,87</b>	<b>228,70</b>	<b>77,03</b>	<b>5,78</b>

## Комплекс № 14

Возрастная категория 7-10 лет сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Птица тушенная в сметанном соусе	50/30	40,40	23,60	21,20	311,00	0,06	4,30	0,07	0,00	40,80	169,60	68,40	1,31
337	Рис припущенный с м/с	100	2,40	3,20	25,01	142,00	0,02	0,00	0,02	0,00	3,22	53,10	17,50	0,35
	Икра овощная	30	0,80	2,20	4,50	46,00	0,01	2,20	0,00	0,00	13,00	19,00	6,00	1,10
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,80	102,00	1,00	7,40	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>47,40</b>	<b>29,50</b>	<b>98,41</b>	<b>711,00</b>	<b>1,17</b>	<b>13,90</b>	<b>0,57</b>	<b>0,00</b>	<b>70,02</b>	<b>283,20</b>	<b>91,90</b>	<b>3,56</b>



## Комплекс № 15

Возрастная категория 7-10 лет сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	Поджарка из говядины	30/15	10,50	5,30	1,80	103,00	0,06	2,20	0,03	0,00	19,10	161,10	24,20	1,50
516	Каша гречневая рассыпчатая с м/с	100	5,90	4,41	28,70	163,00	0,19	0,00	0,02	0,00	11,49	138,30	92,50	3,11
	Овощи по сезону	30	0,50	0,00	1,60	8,50	0,03	6,50	0,32	0,00	10,00	17,00	8,50	0,40
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
634	Напиток из сиропа	200	0,64	0,00	26,30	106,00	0,00	0,84	0,00	0,00	22,60	23,20	28,50	0,87
	<b>Итого:</b>		<b>21,34</b>	<b>10,21</b>	<b>83,30</b>	<b>490,50</b>	<b>0,36</b>	<b>9,54</b>	<b>0,37</b>	<b>0,00</b>	<b>76,19</b>	<b>381,10</b>	<b>171,20</b>	<b>6,68</b>

## Комплекс № 16

Возрастная категория 7-10 лет сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	Плов фруктовый	200	3,80	8,60	43,80	268,00	0,07	1,99	0,05	0,00	56,60	108,20	50,20	1,47
	Яйцо отварное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
	Сыр твердых сортов	30	6,90	8,70	0,00	108,00	0,01	0,48	0,07	0,00	300,00	162,00	15,00	0,33
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,00	0,00	0,05	0,00	1,20	1,90	0,04	0,02
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
379	Напиток из цикория	200	1,80	1,30	14,20	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60
	<b>Итого:</b>		<b>21,45</b>	<b>31,95</b>	<b>83,28</b>	<b>700,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,47</b>	<b>100,17</b>	<b>0,00</b>	<b>514,80</b>	<b>510,60</b>	<b>105,74</b>	<b>4,22</b>

## Комплекс № 17

Возрастная категория 7-10 лет сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Пудинг творожный со сгущенным молоком	80/20	16,60	12,50	39,20	302,00	0,08	0,68	0,08	0,00	232,50	264,60	35,09	0,99
	Какао	200	3,80	3,90	25,80	148,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,00	120,00	18,00	0,60
	Выпечные изделия	50	4,88	5,27	39,36	223,00	0,08	3,84	0,01	0,00	16,87	55,30	9,80	1,20
	<b>Итого:</b>		<b>25,28</b>	<b>21,67</b>	<b>104,36</b>	<b>673,00</b>	<b>0,16</b>	<b>4,52</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>371,37</b>	<b>439,90</b>	<b>62,89</b>	<b>2,79</b>

## Комплекс № 18

Возрастная категория 7-10 лет сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Оладьи печеночные с м/с	60/5	10,60	7,91	7,44	144,00	0,16	15,40	3,83	0,00	60,30	176,60	13,60	3,62
	Картофельное пюре	100	2,16	3,73	14,70	104,00	0,10	17,30	0,02	0,00	46,30	64,40	22,90	0,93
	Овощи по сезону	30	0,50	0,00	1,60	8,50	0,03	6,50	0,32	0,00	10,00	17,00	8,50	0,40
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
686	Напиток из ягод с/м.	200	5,40	0,00	24,80	118,00	0,00	22,00	0,00	0,00	48,00	20,00	9,00	0,50
	Фрукты по сезону	125	0,40	0,00	9,80	38,00	0,08	16,00	0,04	16,00	11,00	9,00	9,00	0,60
	<b>Итого:</b>		<b>22,86</b>	<b>12,14</b>	<b>83,24</b>	<b>522,50</b>	<b>0,45</b>	<b>77,20</b>	<b>4,21</b>	<b>16,00</b>	<b>188,60</b>	<b>328,50</b>	<b>80,50</b>	<b>6,85</b>

## Комплекс № 19

Возрастная категория 7-10 лет сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Биточки из птицы паровой	50	4,90	9,13	12,97	141,00	0,03	0,99	0,01	0,00	18,80	82,03	36,49	0,73
520	Макароны отварные	100	3,65	3,32	23,25	141,00	0,08	0,00	0,02	0,00	27,30	40,04	16,39	0,66
	Овощи по сезону	30	0,50	0,00	1,60	8,50	0,03	6,50	0,32	0,00	10,00	17,00	8,50	0,40
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,45	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,80	102,00	1,00	7,40	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Выпечные изделия	50	4,88	5,27	39,36	223,00	0,08	3,84	0,01	0,00	16,87	55,30	9,80	1,20
	<b>Итого:</b>		<b>17,73</b>	<b>18,17</b>	<b>124,88</b>	<b>725,50</b>	<b>1,30</b>	<b>18,73</b>	<b>0,86</b>	<b>0,00</b>	<b>85,97</b>	<b>235,87</b>	<b>88,68</b>	<b>3,79</b>

## Комплекс № 20

Возрастная категория 7-10 лет сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Гуляш из говядины	50/50	16,10	7,02	4,79	147,00	0,10	3,12	0,02	0,00	16,90	178,60	25,60	8,85
516	Каша гречневая рассыпчатая с м/с	100	5,90	4,41	28,70	163,00	0,19	0,00	0,02	0,00	11,49	138,30	92,50	3,11
	Овощи по сезону	30	0,50	0,00	1,60	8,50	0,03	6,50	0,32	0,00	10,00	17,00	8,50	0,40
	Хлеб пшеничный	2/20	3,80	0,50	24,90	110,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,00	41,50	17,50	0,80
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	23,00	12,00	2,00
	<b>Итого:</b>		<b>26,60</b>	<b>11,93</b>	<b>75,19</b>	<b>488,50</b>	<b>0,40</b>	<b>9,62</b>	<b>0,36</b>	<b>0,00</b>	<b>65,39</b>	<b>398,40</b>	<b>156,10</b>	<b>15,16</b>

ход II блюдо, овощей будет регулироваться в зависимости от цен на продукты и суммы собираемых родительских денежных ср-в.

Витаминизация III блюд производится ежедневно согласно норм СанПиН 2.4.5.2409-08  
При приготовлении II блюд используется йодированная соль.

Генеральный директор

Технолог



Г.Ю. Качура

Л.Б. Дуриндина