

КОМПЛЕКС №1

Сезон: Осень - Зима

7 - 11 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
	Овощи по сезону	60	1,128	0,204	3,876	24,48	0,061	29,8	0	0	13,2	24,31	25,5	0,88
413	Сосиска отварная	55	17,5	24,9	9	331	0,07	0	10	0	18	151	28	1,6
508	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	100	3,6	5	20	98	0,04	0	0	0	6,67	24	6	0,6
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
707	Сок фруктовый т/п	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
	ИТОГО		26,28	31,07	88,82	704,79	0,239	62,4	10	0	104,4	268,76	80,46	4,92

КОМПЛЕКС №2

Сезон: Осень - Зима

7 - 11 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
	Овощи по сезону	60	1,128	0,204	3,876	24,48	0,061	29,8	0	0	13,2	24,31	25,5	0,88
436	Жаркое по-домашнему	50/100	14,63	9	24,98	243	0,18	10,4	0	0	36	211,5	49,5	3,15
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
701	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
	ИТОГО		20,41	10,17	77,4	496,79	0,309	74,4	0	0	107,8	307,26	91,96	8,47

КОМПЛЕКС №3

Сезон: Осень - Зима

7 - 11 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
366	Запеканка из творога со сметаной	125/25	18	15,96	16,44	308,3	0,05	0,3	20	0	113	183	23	0,5
41	Масло сливочное (порц)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	40	0	2	3	0	0
42	Сыр твердый (порц)	15	4,64	5,9	0	72,8	0,008	0,34	52	0	176	100	7	0,2
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Какао с молоком с витамином С	200	4,9	5	32,5	190	0,2	2,6	60	0	0	0	0	0
	ИТОГО		29,92	34,3	63,8	707,6	0,291	3,24	172	0	297	305,5	34,2	1,03

КОМПЛЕКС №4

Сезон: Осень - Зима

7 - 11 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
	Овощи по сезону	60	1,128	0,204	3,876	24,48	0,061	29,8	0	0	13,2	24,31	25,5	0,88
кп	Поджарка из филе куриного	75/25	13	9,9	0	141	0,04	0	38	0	24	96	12	1
510	Картофель отварной с маслом сливочным	100	3,6	5	20	98	0,04	0	0	0	6,67	24	6	0,6
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
631	Компот из фруктов с витамином С	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	ИТОГО		21,58	15,67	64,92	451,79	0,179	4	38	0	62,43	192,76	42,46	5,72

КОМПЛЕКС №5

Сезон: Осень - Зима

7 - 11 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
	Овощи по сезону	60	1,128	0,204	3,876	24,48	0,061	29,8	0	0	13,2	24,31	25,5	0,88
443	Плов из говядины	50/100	9	12	12,75	196,5	0,09	6,9	15	0	28,5	120	31,5	1,35
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
635	Напиток из фруктов с витамином С	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
	ИТОГО		14,18	13,17	72,57	472,29	0,219	69,3	15	0	108,3	213,76	77,96	4,07

КОМПЛЕКС №6

Сезон: Осень - Зима

7 - 11 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
	Овощи по сезону	60	1,128	0,204	3,876	24,48	0,061	29,8	0	0	13,2	24,31	25,5	0,88
340	Омлет натуральный	105	10,5	17,54	2	209	0,05	0	210	0	54	193	11	2,1
42	Сыр твердый (порц)	15	4,64	5,9	0	72,8	0,008	0,34	52	0	176	100	7	0,2
41	Масло сливочное (порц)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	40	0	2	3	0	0
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
кп	Напиток из цикория с молоком с витамином С	200	4,9	5	32,5	190	0,2	2,6	60	0	0	0	0	0
	ИТОГО		24,12	36,21	59,32	658,59	0,337	2,94	362	0	249,8	354,76	34,46	3,62

КОМПЛЕКС №7

Сезон: Осень - Зима

7 - 11 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
	Овощи по сезону	60	1,128	0,204	3,876	24,48	0,061	29,8	0	0	13,2	24,31	25,5	0,88
424	Поджарка из говядины	50/15	16,2	8,8	2,6	154	0,07	1,4	0	0	20	170	20	1,9
516	Макароны отварные с маслом сливочным	100	3,6	5	20	98	0,04	0	0	0	6,67	24	6	0,6
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
638	Компот из фруктов с витамином С	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
	ИТОГО		20,58	9,57	54,92	388,79	0,169	3,8	0	0	59,76	240,76	48,46	3,42

КОМПЛЕКС №8

Сезон: Осень - Зима

7 - 11 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
362	Пудинг из творога запеченный с молоком сгущенным	125/25	18	15,96	16,44	302,8	0,05	0,3	20	0	113	183	23	0,5
41	Масло сливочное (порц)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	40	0	2	3	0	0
42	Сыр твердый (порц)	15	4,64	5,9	0	72,8	0,008	0,34	52	0	176	100	7	0,2
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,76	46,6	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
693	Какао с молоком с витамином С	200	4,9	5	32,5	190	0,2	2,6	60	0	0	0	0	0
	ИТОГО		29,92	34,3	63,8	678,2	0,291	3,24	172	0	297	305,5	34,2	1,03

КОМПЛЕКС №9

Сезон: Осень - Зима

7 - 11 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
	Овощи по сезону	60	1,128	0,204	3,876	24,48	0,061	29,8	0	0	13,2	24,31	25,5	0,88
374	Рыба тушеная в томате с овощами	75/50	18,2	9,57	7,32	189	0,132	7,32	18,75	0	99,4	277,5	48,75	1,31
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	100	3	0,6	23,7	75	0,15	21,8	0	0	18	81	33	1,2
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
686	Чай с сахаром	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	Выпечное изделие	50	4,2	1,1	26,8	134	0,06	0	0	0	10	41	8	0,7
	ИТОГО		29,78	12,04	110,14	632,79	0,441	31,5	18,75	0	167,2	470,26	118,21	4,73

КОМПЛЕКС №10

Сезон: Осень - Зима

7 - 11 лет

№ рец	наименование блюда	выход, г	пищевые вещества (г)			ЭЦ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
	Овощи по сезону	60	1,128	0,204	3,876	24,48	0,061	29,8	0	0	13,2	24,31	25,5	0,88
462	Тефтели из говядины с овощами	90/45	4,44	5,46	5,76	90	0,024	0,54	0	0	13,2	64,2	11,4	0,48
520	Картофель отварной с маслом сливочным	100	2,13	5	14,7	74,6	0,1	3,7	2,67	0	26,67	56	20	0,67
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,7	0,33	9,96	50,29	0,046	0	0	0	11,76	39,26	12,26	0,99
707	Сок фруктовый т/п	200	0,4	0,2	27,6	114	0,02	2,4	0	0	22	12	12	0,2
	Фрукты по сезону	100	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0	40	23	18	1,2
	ИТОГО		11,75	11,63	80,28	440,39	0,253	66,6	2,67	0	119,6	213,96	77,86	3,87