

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 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| 140 | Суп картофельный с лапшой | 250 | 2,9 | 2,5 | 21 | 120 | 0,15 | 1 | 0 | 0 | 82 | 328 | 48 | 2,2 |
| 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 |
| 42 | Сыр твердый (порц) | 20 | 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 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 | | 30,92 | 36,97 | 88,82 | 777,59 | 0,247 | 62,7 | 62 | 0 | 280,4 | 368,76 | 87,46 | 5,12 |

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 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| 110 | Борщ с картофелем и капустой | 250 | 2,5 | 2,8 | 13,6 | 90 | 0,05 | 10,8 | 0 | 0 | 58 | 200 | 30 | 1,3 |
| 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 | 25 | 1,7 | 0,33 | 9,96 | 50,29 | 0,046 | 0 | 0 | 0 | 11,76 | 39,26 | 12,26 | 0,99 |
| 701 | Компот из фруктов 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 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 138 | Рассольник Ленинградский | 250 | 2,25 | 2,75 | 15,5 | 95 | 0,026 | 0 | 0 | 0 | 32,5 | 222,5 | 22,5 | 0,5 |
| 366 | Запеканка из творога со сметаной | 125/25 | 18 | 15,96 | 16,44 | 286,8 | 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) | 20 | 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 |
| | Фрукты по сезону | 100 | 0,8 | 0,4 | 7,5 | 41 | 0,03 | 60 | 0 | 0 | 40 | 23 | 18 | 1,2 |
| | ИТОГО | | 29,92 | 34,3 | 63,8 | 686,1 | 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 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| 139 | Суп картофельный с горохом | 250 | 7,5 | 3,2 | 17,3 | 135 | 0,15 | 1 | 0 | 0 | 82 | 328 | 48 | 2,2 |
| 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 | 25 | 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 |
| | Кондитерское изделие | 25 | 4,2 | 1,1 | 26,8 | 134 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 10 | 41 | 8 | 0,7 |
| | ИТОГО | | 17,58 | 13,87 | 91,87 | 565,29 | 0,249 | 9,3 | 15 | 0 | 78,26 | 231,76 | 67,96 | 3,57 |

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 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| | Суп рисовый с мясными фрикадельками | 250/25 | 2,25 | 2,75 | 15,5 | 95 | 0,026 | 0 | 0 | 0 | 32,5 | 222,5 | 22,5 | 0,5 |
| 340 | Омлет с сыром | 170 | 10,5 | 17,54 | 2 | 209 | 0,05 | 0 | 210 | 0 | 54 | 193 | 11 | 2,1 |
| | 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 | 25 | 1,7 | 0,33 | 9,96 | 50,29 | 0,046 | 0 | 0 | 0 | 11,76 | 39,26 | 12,26 | 0,99 |
| 701 | Компот из фруктов 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 | | 16,28 | 18,71 | 54,42 | 462,79 | 0,179 | 64 | 210 | 0 | 125,8 | 288,76 | 53,46 | 7,42 |

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 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| 138 | Суп картофельный с лапшой | 250 | 2,25 | 2,75 | 15,5 | 95 | 0,026 | 0 | 0 | 0 | 32,5 | 222,5 | 22,5 | 0,5 |
| кп | Поджарка из филе куриного | 75/25 | 13 | 9,9 | 0 | 141 | 0,04 | 0 | 38 | 0 | 24 | 96 | 12 | 1 |
| 516 | Макароны отварные с маслом сливочным | 100 | 3,6 | 5 | 20 | 98 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 6,67 | 24 | 6 | 0,6 |
| 42 | Сыр твердый (порц) | 20 | 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 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 |
| | Фрукты по сезону | 100 | 0,8 | 0,4 | 7,5 | 41 | 0,03 | 60 | 0 | 0 | 40 | 23 | 18 | 1,2 |
| | ИТОГО | | 27,02 | 21,97 | 72,42 | 565,59 | 0,217 | 64,3 | 90 | 0 | 278,4 | 315,76 | 67,46 | 7,12 |

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 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| 110 | Борщ с картофелем и капустой | 250 | 2,5 | 2,8 | 13,6 | 90 | 0,05 | 10,8 | 0 | 0 | 58 | 200 | 30 | 1,3 |
| 424 | Поджарка из говядины | 50/15 | 16,2 | 8,8 | 2,6 | 154 | 0,07 | 1,4 | 0 | 0 | 20 | 170 | 20 | 1,9 |
| 518 | Каша пшеничная 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 | 25 | 1,7 | 0,33 | 9,96 | 50,29 | 0,046 | 0 | 0 | 0 | 11,76 | 39,26 | 12,26 | 0,99 |
| 638 | Компот из сухофруктов с витамином С | 200 | 0,4 | 0,2 | 27,6 | 114 | 0,02 | 2,4 | 0 | 0 | 22 | 12 | 12 | 0,2 |
| | 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 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| 139 | Рассольник Ленинградский | 250 | 7,5 | 3,2 | 17,3 | 135 | 0,15 | 1 | 0 | 0 | 82 | 328 | 48 | 2,2 |
| кп | Биточек куринный запеченный с сыром | 100 | 9 | 12 | 12,75 | 196,5 | 0,09 | 6,9 | 15 | 0 | 28,5 | 120 | 31,5 | 1,35 |
| 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 | 25 | 1,7 | 0,33 | 9,96 | 50,29 | 0,046 | 0 | 0 | 0 | 11,76 | 39,26 | 12,26 | 0,99 |
| 635 | 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 | | 16,31 | 18,17 | 87,27 | 546,89 | 0,319 | 73 | 17,67 | 0 | 134,9 | 269,76 | 97,96 | 4,74 |

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 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| 140 | Суп картофельный с горохом | 250 | 2,9 | 2,5 | 21 | 120 | 0,15 | 1 | 0 | 0 | 82 | 328 | 48 | 2,2 |
| 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 |
| 518 | Рис припущенный | 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 |
| 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 | | 30,38 | 16,44 | 106,44 | 655,79 | 0,331 | 9,72 | 18,75 | 0 | 155,8 | 413,26 | 91,21 | 4,13 |

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 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| 138 | Суп рисовый с мясными фрикадельками | 250/25 | 2,25 | 2,75 | 15,5 | 95 | 0,026 | 0 | 0 | 0 | 32,5 | 222,5 | 22,5 | 0,5 |
| 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 |
| 42 | Сыр твердый (порц) | 20 | 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 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 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 | | 16,39 | 17,53 | 80,28 | 513,19 | 0,261 | 67 | 54,67 | 0 | 295,6 | 313,96 | 84,86 | 4,07 |