Неделя: первая День: понедельник Сезон: Весенне-летний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец |  Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины(мг) | Минеральные вещества(мг) |
| (г) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
|  | Завтрак  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 68 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,2 | 1,73 | 18,34 | 109,65 | 0,06 | 0,85 |  | 127,8 |  |  | 0,35 |
| 148 | Кофейный напиток | 200 | 2,70 | 2,80 | 22,40 | 153,00 | 0,02 | 0,65 | 0,02 | 64,40 | 55,00 | 7,00 | 0,33 |
|  | Батон  | 25 | 4,25 | 0,45 | 23,85 | 113,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 15,50 | 43,50 | 44,50 | 1,97 |
|  | Сыр  | 10 | 2,70 | 2,70 | 0,00 | 36 | 0,00 | 0,30 | 0,02 | 104,00 | 50,00 | 5,00 | 0,12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | 385 | 14.85 | 7,68 | 64,59 | 476,24 | 0,16 | 1,8 | 0,4 | 311,7 | 148,5 | 56,5 | 2,77 |
|  | Обед  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 | Уха со взбитым яйцом | 200 | 10,80 | 2,88 | 10,00 | 105,60 | 0,14 | 14,96 | 0,07 | 39,36 | 208,00 | 39,44 | 1,38 |
| 209 | Каша гречневая вязкая | 150 | 5,51 | 1,21 | 33,39 | 170,56 | 0,26 | - | - | 28,88 | 152,78 | 59,33 | 0,95 |
| 69 | Суфле из мяса птиц | 80 | 8,00 | 11,90 | 3,60 | 266,30 | 0,16 | 0,10 | 0,21 | 35,60 | 213,00 | 3,60 | 1,63 |
| 141 | Соус томатный  | 20 | 0,52 | 1,92 | 1,88 | 28,00 | 0,00 | 0,78 | 0,06 | 1,03 | 3,26 | 0,17 | 0,08 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 4,25 | 0,45 | 23,85 | 113,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 15,50 | 43,50 | 44,50 | 1,97 |
|  | Хлеб дарнинский | 25 | 3,80 | 0,45 | 20,91 | 99,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 65,00 | 28,50 | 1,80 |
| 154 | Компот из изюма  | 200 | 0,4 | 0,00 | 27,4 | 106,0 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 20,40 | 32,25 | 10,5 | 0,81 |
| 12 | Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом | 100 | 1,1 | 8,3 | 13,6 | 124,0 | 0,0 | 3,1 | 0,00 | 27,2 | 0,00 | 0,00 | 1,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | 800 | 34,24 | 28,31 | 172,27 | 1190,96 | 0,93 | 19,86 | 0,68 | 207,35 | 783,17 | 187,88 | 10,56 |

Неделя: первая День: вторник Сезон: Весенне-летний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец |  Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины(мг) | Минеральные вещества(мг) |
| (г) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
|  | Завтрак  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 125 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 5,80 | 8,40 | 29,00 | 209,60 | 0,08 | 0,38 | 0,04 | 133,50 | 121,76 | 20,42 | 0,38 |
| 146 | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 0,00 | 2,90 | 0,08 | 8,05 | 9,80 | 5,24 | 0,91 |
|  | Батон  | 25 | 4,25 | 0,45 | 23,85 | 113,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 15,50 | 43,50 | 44,50 | 1,97 |
|  | Сыр  | 10 | 2,70 | 2,70 | 0,00 | 36,00 | 0,00 | 0,30 | 0,02 | 104,00 | 50,00 | 5,00 | 0,12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | 435 | 13,05 | 11,55 | 68,05 | 418,60 | 0,16 | 3,58 | 0,18 | 263,45 | 228,06 | 75,21 | 3,40 |
|  | Обед  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,96 | 4,48 | 17,84 | 133,60 | 0,25 | 14,48 | 0,28 | 41,52 | 146,88 | 27,28 | 2,16 |
| 92 | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,90 | 163,50 | 0,18 | 26,65 | 0,11 | 131,40 | 95,78 | 32,30 | 1,17 |
| 87 | Биточки диетические | 80 | 11,12 | 8,32 | 2,48 | 125,92 | 13,36 | 13,28 | 0,25 | 29,60 | 142,64 | 18,80 | 2,12 |
| 141 | Соус томатный  | 20 | 0,52 | 1,92 | 1,88 | 28,00 | 0,00 | 0,78 | 0,06 | 1,03 | 3,26 | 0,17 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 4,25 | 0,45 | 23,85 | 113,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 15,50 | 43,50 | 44,50 | 0,08 |
|  | Хлеб дарнинский | 25 | 3,80 | 0,45 | 20,91 | 99,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 65,00 | 28,50 | 1,80 |
| 153 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,00 | 31,40 | 124,00 | 0,01 | 0,75 | 0,02 | 20,40 | 20,75 | 25,50 | 0,81 |
|  | Огурцы свежие(помидоры) нарезка | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 55,38 | 52,12 | 233,49 | 1594,06 | 14,14 | 61,84 | 0,92 | 610.26 | 926,48 | 300,64 | 16,05 |

Неделя: первая День: среда Сезон: Весенне-летний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец |  Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины(мг) | Минеральные вещества(мг) |
| (г) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| 121 | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 7,00 | 9,20 | 33,40 | 240 | 0,00 | 1,28 | 0,00 | 129 | 0,00 | 179,74 | 6,91 |
| 149 | Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190,0 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 121,32 | 0,00 | 17,60 | 0,63 |
|  | сыр | 10 | 2,70 | 2,70 | 0,00 | 36,00 | 0,00 | 0,30 | 0,02 | 104,00 | 50,00 | 5,00 | 0,12 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,30 | 0,10 | 77 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 0,02 |
|  | Батон | 25 | 4,25 | 0,45 | 23,85 | 113 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 15,50 | 43,50 | 44,50 | 1,97 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | 445 | 18,86 | 25,65 | 89,85 | 656 | 0,08 | 2,88 | 0,06 | 372,22 | 96,5 | 246,89 | 9,65 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,75 | 3,25 | 11,75 | 85,00 | 0,06 | 4,61 | 0,83 | 20,95 | 106,05 | 27,25 | 0,68 |
| 4/9 | Плов из мяса кур | 200 | 19,14 | 17,45 | 32,95 | 368 | 0,08 | 1,48 | 0,50 | 23,16 | 148,00 | 24,40 | 1,86 |
| 24 | Салат из свеклы с изюмом | 80 | 1,12 | 4,00 | 16,56 | 96,32 | 0,02 | 6,56 | 0,01 | 30,48 | 0,16 | 17,76 | 1,17 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 4,25 | 0,45 | 23,85 | 113,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 15,50 | 43,50 | 44,50 | 1,97 |
|  | Хлеб дарнинский | 25 | 3,80 | 0,45 | 20,91 | 99,5 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 65,00 | 28,50 | 1,80 |
| 261 | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0,01 | 9,10 | 35,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,26 | 53,24 | 11,40 | 0,03 |
|  | **Итого:** | 745 | 30,1 | 25,61 | 115,12 | 796,82 | 0,32 | 12,65 | 1,36 | 100,85 | 415,95 | 153,81 | 7,51 |

 Неделя: первая День: четверг Сезон: Весенне-летний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец |  Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины(мг) | Минеральные вещества(мг) |
| (г) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
|  | Завтрак  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 127 | Каша ячневая молочная жидкая | 200 | 2,20 | 8,20 | 21,00 | 172,00 | 0,02 | 1,38 | 0,04 | 10,72 | 142,32 | 30,36 | 0,38 |
| 146 | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 0,00 | 2,90 | 0,08 | 8,05 | 9,8 | 5,24 | 0,91 |
|  |  Батон  | 25 | 4,25 | 0,45 | 23,85 | 113,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 15,50 | 43,50 | 44,50 | 1,97 |
|  | Сыр | 10 | 2,70 | 2,70 | 0,00 | 36,00 | 0,00 | 0,30 | 0,02 | 104,00 | 50,00 | 5,00 | 0,12 |
|  | Яйцо отв. | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,07 | 1,8 | 0,0 | 22,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 |
|  | **Итого:** |  | 14,55 | 15,95 | 60,35 | 444 | 0,17 | 6,38 | 0,14 | 154,27 | 245,62 | 85,1 | 4,98 |
|  | Обед  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Рассольник | 200 | 1,68 | 3,60 | 10,88 | 83,20 | 0,06 | 23,44 | 0,32 | 41,44 | 49,52 | 16,32 | 0,77 |
| 93 | Розовое пюре  | 200 | 23,92 | 21,81 | 41,18 | 460,00 | 0,10 | 1,85 | 0,50 | 28,95 | 148,00 | 24,40 | 2,33 |
| 75 | Котлета «детская» | 80 | 11,44 | 8,40 | 10,48 | 158,08 | 0,08 | 0,80 | 0,04 | 22,48 | 171,44 | 20,08 | 2,72 |
| 141 | Соус томатный | 20 | 0,52 | 1,92 | 1,88 | 28,00 | 0,00 | 0,78 | 0,06 | 1,03 | 3,26 | 0,17 | 0,08 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 4,25 | 0,45 | 23,85 | 113,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 15,50 | 43,50 | 44,50 | 1,97 |
|  | Хлеб дарнинский | 25 | 3,80 | 0,45 | 20,91 | 99,5 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 65,00 | 28,50 | 1,80 |
| 261 | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0,01 | 9,10 | 35,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,26 | 53,24 | 11,40 | 0,03 |
| 15/1 | Салат из св.помидоров | 60 | 0,6 | 6,0 | 2,8 | 65 | 0,0 | 13,5 | 0,0 | 8,6 | 0,0 | 0,0 | 0,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | 46,25 | 42,64 | 121,08 | 1041,78 | 0,4 | 40,37 | 0,94 | 128,76 | 533,96 | 145,37 | 10,2 |

Неделя: первая День: пятница Сезон: Весенне-летний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец |  Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины(мг) | Минеральные вещества(мг) |
| (г) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
|  | Завтрак  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15/4 | Каша пшеничная молочная | 200 | 6,5 | 6,0 | 32,5 | 206 | 0,1 | 0,4 | 0,0 | 97,5 | 0,0 | 0,0 | 1,0 |
| 147 | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,40 | 11,20 | 61,00 | 0,02 | 0,75 | 0,02 | 65,25 | 53,24 | 11,40 | 0,90 |
|  |  Батон  | 25 | 4,25 | 0,45 | 23,85 | 113,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 15,50 | 43,50 | 44,50 | 1,97 |
|  | **Итого:** | 425 | 12,15 | 7,85 | 67,55 | 380 | 0,2 | 1,15 | 0,02 | 178,25 | 96,74 | 55,9 | 3,87 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 4,96 | 4,24 | 11,44 | 92,80 | 0,11 | 19,44 | 0,48 | 38,40 | 87,76 | 24,72 | 3,74 |
| 97 | Макаронные изделия отварные  | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 22,50 | 0,11 | - | 0,11 | 13,65 | 50,21 | 8,48 | 0,87 |
| 201 | Курица отварная в томатном соусе | 80 | 11,44 | 8,40 | 10,48 | 158,08 | 0,08 | 0,80 | 0,04 | 22,48 | 171,44 | 20,08 | 2,72 |
| 2 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,10 | 5,0 | 4,7 | 62,9 | 0,00 | 20,80 | 0,00 | 16,70 | 0,00 | 43,42 | 0,84 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 4,25 | 0,45 | 23,85 | 113,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 15,50 | 43,50 | 44,50 | 1,97 |
|  | Хлеб дарнинский | 25 | 3,80 | 0,45 | 20,91 | 99,5 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 65,00 | 28,50 | 1,80 |
| 155 | Компот из кураги, чернослива | 200 | 0,30 | 0,00 | 18,40 | 71,00 | 0,00 | 50,08 | 0,02 | 7,44 | 20,75 | 20,50 | 0,18 |
|  |  **Итого:** | 800 | 31,1 | 24,69 | 125,03 | 619,78 | 0,46 | 71,68 | 0,65 | 124,67 | 438,66 | 190,2 | 12,12 |

Неделя: первая День: суббота Сезон: Весенне-летний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец |  Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины(мг) | Минеральные вещества(мг) |
| (г) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| 112 | Омлет натуральный | 150 | 15.00 | 25.05 | 2.85 | 298,50 | 0,10 | 0,78 | 0,30 | 126,24 | 240,12 | 19,96 | 2,4 |
| 148 | Кофейный напиток | 200 | 2,70 | 2,80 | 22,40 | 153,00 | 0,02 | 0,65 | 0,02 | 64,40 | 55,00 | 7,00 | 0,33 |
|  | Батон  | 25 | 4,25 | 0,45 | 23,85 | 113,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 15,50 | 43,50 | 44,50 | 1,97 |
|  |  Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,30 | 0,10 | 77,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 0,02 |
|  | Сыр  | 10 | 2,70 | 2,70 | 0,00 | 36,00 | 0,00 | 0,30 | 0,02 | 104,00 | 50,00 | 5,00 | 0,12 |
|  | **Итого:** | 395 | 9,66 | 14,25 | 46,35 | 677,5 | 0,2 | 1,73 | 0,38 | 312,54 | 391,62 | 76,51 | 4,84 |
|  | Обед  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Суп-пюре из картофеля | 200 | 2,5 | 2,6 | 12,7 | 82,0 | 0,1 | 4,8 | 0,00 | 53,0 | 0,00 | 0,00 | 0,6 |
| 94 | Рис припушенный | 150 | 3,45 | 5,55 | 35,1 | 225,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 22,32 | 0,00 | 60,04 | 1,09 |
| 11/8 | Гуляш из мяса говядины | 100 | 14,7 | 13,7 | 3,3 | 214 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,15 |
| 6 | Салат овощной | 60 | 3,4 | 8,3 | 11,8 | 127 | 0,03 | 33,50 | 0,28 | 46,62 | 0,55 | 15,50 | 0,58 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 4,25 | 0,45 | 23,85 | 113,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 15,50 | 43,50 | 44,50 | 1,97 |
|  | Хлеб дарнинский | 25 | 3,80 | 0,45 | 20,91 | 99,5 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 65,00 | 28,50 | 1,80 |
| 261 | Чай  | 200 | 0,04 | 0,01 | 9,10 | 35,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,26 | 53,24 | 11,40 | 0,03 |
|  | **Итого:** | 775 | 32,14 | 31,06 | 116,76 | 895,5 | 0,33 | 38,3 | 0,3 | 148,2 | 162,29 | 159,94 | 8,22 |

Неделя: вторая День: понедельник Сезон: Весенне-летний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец |  Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины(мг) | Минеральные вещества(мг) |
| (г) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
|  | Завтрак  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 98 | Макароны с сыром | 200 | 7,0 | 5,46 | 47,0 | 293,33 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 16,37 | 0,0 | 11,09 | 1,15 |
| 149 | Какао с молоком | 200 | 4,90 | 5,00 | 32,50 | 190,00 | 0,04 | 1,30 | 0,03 | 122,60 | 116,20 | 21,64 | 0,71 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,30 | 0,10 | 77,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 0,02 |
|  | Батон  | 25 | 4,25 | 0,45 | 23,85 | 113,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 15,50 | 43,50 | 44,50 | 1,97 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | 435 | 16,16 | 19,21 | 103,45 | 673,33 | 0,12 | 1,3 | 0,07 | 156,87 | 162,7 | 77,28 | 3,85 |
|  | Обед  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 63 | Пуштыешыд | 200 | 0,16 | 1,92 | 11,84 | 72,00 | 0,18 | 21,36 | 0,52 | 28,72 | 176,48 | 34,74 | 10,64 |
| 209 | Каша вязкая пшенная | 200 | 8,80 | 7,62 | 50,50 | 306,00 | 0,02 | 0,00 | 28,00 | 22,18 | 179,24 | 63,12 | 2,06 |
| 81 | Фрикадельки «Петушок» | 80 | 11,44 | 8,40 | 10,48 | 158,08 | 0,08 | 0,80 | 0,04 | 22,48 | 171,44 | 20,08 | 2,72 |
| 141 | Соус томатный | 25 | 0,52 | 1,92 | 1,88 | 28,00 | 0,00 | 0,78 | 0,06 | 1,03 | 3,26 | 0,17 | 0,08 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 4,25 | 0,45 | 23,85 | 113,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 15,50 | 43,50 | 44,50 | 1,97 |
|  | Хлеб дарнинский | 25 | 3,80 | 0,45 | 20,91 | 99,5 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 65,00 | 28,50 | 1,80 |
| 251 | Компот из яблок | 200 | 0,30 | 0,00 | 18,50 | 71,00 | 0,00 | 50,06 | 0,15 | 6,03 | 20,75 | 20,50 | 0,18 |
|  | (Огурцы свежие)  | 100 | 0,36 | 4,26 | 1,80 | 47,40 | 0,01 | 6,00 | 0,14 | 15,66 | 19,20 | 7,44 | 0,31 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | 875 | 29,63 | 25,02 | 139,76 | 894,98 | 0,45 | 79 | 28,91 | 122,1 | 678,87 | 219,05 | 19,76 |

Неделя: вторая День: вторник Сезон: Весенне-летний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец |  Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины(мг) | Минеральные вещества(мг) |
| (г) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| 119  | Каша Дружба вязкая | 200 | 6,60 | 8,60 | 39,60 | 258,60 | 0,00 | 1,27 | 0,00 | 126,77 | 0,00 | 45,46 | 1,04 |
| 149 | Какао с молоком | 200 | 4,90 | 5,00 | 32,50 | 190,00 | 0,04 | 1,30 | 0,03 | 122,60 | 116,20 | 21,64 | 0,71 |
|  | сыр | 30 | 2,70 | 2,70 | 0,00 | 351,00 | 0,00 | 0,30 | 0,02 | 104,00 | 50,00 | 5,00 | 0,12 |
|  | Масло сливочное | 30 | 0,01 | 8,30 | 0,10 | 77,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 0,02 |
|  | Батон | 25 | 4,25 | 0,45 | 23,85 | 113,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 15,50 | 43,50 | 44,50 | 1,97 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | 485 | 18,46 | 25,05 | 96,05 | 989,6 | 0,12 | 2,87 | 0,09 | 371,27 | 212,7 | 116,65 | 3,86 |
|  | Обед  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,9 | 2,5 | 21 | 120,0 | 0,06 | 22,60 |  | 32,00 |  | 30,20 | 2,10 |
| 92 | Картофельное пюре | 200 | 3,15 | 6,75 | 21,90 | 163,50 | 0,18 | 25,72 | 0,0 | 43,18 | 0,0 | 32,57 | 1,20 |
| 87 | Суфле из рыбы | 80 | 11,69 | 9,14 | 4,6 | 147,34 | 0,07 | 0,14 | 0,0 | 29,97 | 0,0 | 25,68 | 0,8 |
| 141 | Соус томатный | 30 | 1,30 | 4,80 | 4,70 | 70,00 | 0,05 | 1,95 | 0,0 | 2,57 | 0,0 | 0,41 | 0,19 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 4,25 | 0,45 | 23,85 | 113,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 15,50 | 43,50 | 44,50 | 1,97 |
|  | Хлеб дарнинский | 30 | 3,80 | 0,45 | 20,91 | 99,5 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 65,00 | 28,50 | 1,80 |
| 261 | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 22,36 | 20,75 | 25,50 | 0,81 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | 785 | 27,13 | 24,1 | 103,95 | 741,34 | 0,52 | 50,43 | 0,02 | 156,08 | 129,25 | 187,36 | 8,87 |

Неделя: вторая День: среда Сезон: Весенне-летний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец |  Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины(мг) | Минеральные вещества(мг) |
| (г) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| 127 | Каша ячневая молочная жидкая | 200 | 8,50 | 10,25 | 46,73 | 299,00 | 0,02 | 1,6 | 0,00 | 154,00 | 0,00 | 52,00 | 6,00 |
| 146 | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 8,00 | 0,00 | 5,20 | 0,90 |
|  | сыр | 10 | 2,70 | 2,70 | 0,00 | 36,00 | 0,00 | 0,30 | 0,02 | 104,00 | 50,00 | 5,00 | 0,12 |
|  | Масло сливочное | 10 | 0,01 | 8,30 | 0,10 | 77 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 0,02 |
|  | Батон | 25 | 4,25 | 0,45 | 23,85 | 113 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 15,50 | 43,50 | 44,50 | 1,97 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | 445 | 15,76 | 21,7 | 85,88 | 585 | 0,1 | 4,8 | 0,06 | 283,9 | 96,5 | 106,75 | 9,01 |
|  | Обед  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 2,00 | 3,25 | 8,13 | 68,75 | 0,09 | 25,89 | 0,53 | 108,14 | 126,00 | 42,63 | 1,58 |
| 4/9 | Плов из мяса кур | 200 | 19,14 | 17,45 | 32,95 | 368 | 0,08 | 1,48 | 0,50 | 23,16 | 148,00 | 24,40 | 1,86 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 4,25 | 0,45 | 23,85 | 113,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 15,50 | 43,50 | 44,50 | 1,97 |
|  | Хлеб дарнинский | 25 | 3,80 | 0,45 | 20,91 | 99,5 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 65,00 | 28,50 | 1,80 |
| 261 | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0,01 | 9,10 | 35,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,26 | 53,24 | 11,40 | 0,03 |
|  | Сок, фрукты | 200 | 51,76 | 53,46 | 187,69 | 200,0 | 0,79 | 81,16 | 2,77 | 613,30 | 731,23 | 243,51 | 12,12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | 865 | 80,99 | 75,07 | 282,63 | 884,25 | 1,12 | 108,53 | 3,82 | 770,86 | 1166,97 | 394,94 | 19,36 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Неделя: вторая День: четверг Сезон: Весенне-летний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец |  Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины(мг) | Минеральные вещества(мг) |
| (г) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| 130 | Каша рисовая молочная | 200 | 6,0 | 5,8 | 43,7 | 248 | 0,1 | 0,5 | 0,00 | 112,7 | 0,00 | 0,00 | 0,6 |
| 263 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61 | 0,0 | 0,3 | 0,00 | 53,1 | 0,00 | 0,00 | 0,1 |
|  | сыр | 30 | 0,01 | 8,3 | 0,1 | 351 | 0 | 0 | 0,04 | 2,4 | 3,00 | 0,05 | 0,02 |
|  | Масло сливочное | 30 | 0,01 | 8,3 | 0,1 | 77 | 0 | 0 | 0,04 | 2,4 | 3,00 | 0,05 | 0,02 |
|  | батон | 40 | 4,25 | 0,45 | 23,85 | 113,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 15,50 | 43,50 | 44,50 | 1,97 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | 500 | 11,67 | 24,25 | 78,95 | 850,00 | 0,09 | 0,8 | 0,8 | 186,1 | 49,50 | 44,60 | 3,07 |
|  | Обед  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Нарезка из свежих помидор | 100 | 1.10 | 5.00 | 4.70 | 62.90 | 0,06 | 20.80 | 0.90 | 16.70 | 31.10 | 7.80 | 0.84 |
| 43 | Рассольник  | 200 | 1.68 | 3.60 | 10.88 | 83.20 | 0,06 | 23.44 | 0.32 | 41.44 | 49.52 | 16.32 | 0.77 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 100 | 2,1 | 2,8 | 14,9 | 90 | 0,1 | 7,2 | 0,0 | 24,7 | 0,00 | 0,00 | 0,7 |
| 8/3 | Капуста тушённая | 100 | 2,3 | 1,9 | 11,6 | 62 | 0,0 | 20,9 | 0,0 | 54,6 | 0,7 | 0,00 | 0,0 |
| 81 | Фрикадельки «Петушок» | 80 | 11,44 | 8,40 | 10,48 | 158,08 | 0,08 | 0,80 | 0,04 | 22,48 | 171,44 | 20,08 | 2,72 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 4,25 | 0,45 | 23,85 | 113,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 15,50 | 43,50 | 44,50 | 1,97 |
|  | Хлеб дарнинский | 30 | 3,80 | 0,45 | 20,91 | 99,5 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 65,00 | 28,50 | 1,80 |
| 153 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 18,30 | 72,00 | 0,00 | 11,18 | 0,02 | 22,36 | 20,75 | 25,50 | 0,81 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | 855 | 24,39 | 14 | 100,04 | 594,58 | 0,46 | 40,08 | 0,06 | 150,14 | 301,39 | 118,58 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Неделя: вторая День: пятница Сезон: Весенне-летний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец |  Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины(мг) | Минеральные вещества(мг) |
| (г) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| 127 | Каша пшенная молочная | 200 | 5,80 | 8,40 | 2,90 | 209,60 | 0,08 | 0,38 | 0,04 | 133,50 | 121,76 | 20,42 | 0,38 |
| 148 | Кофейный напиток | 200 | 2,70 | 2,80 | 22,40 | 153,00 | 0,02 | 0,65 | 0,02 | 64,40 | 55,00 | 7,00 | 0,33 |
|  | Масло сливочное | 30 | 0,01 | 8,30 | 0,10 | 77,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 0,02 |
|  | Сыр  | 30 | 2,70 | 2,70 | 0,00 | 351,00 | 0,00 | 0,30 | 0,02 | 104,00 | 50,00 | 5,00 | 0,12 |
|  | Батон  | 40 | 4,25 | 0,45 | 23.85 | 113,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 15,50 | 43,50 | 44,50 | 1,97 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | 500 | 15.46 | 22.65 | 49.25 | 903,6 | 0,18 | 1,33 | 0,12 | 319,80 | 273,26 | 76,97 | 2,82 |
|  | Обед  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31/2 | Суп крестьянский | 250 | 2,3 | 5,50 | 14,7 | 110 | 0,0 | 8,0 | 0,83 | 20,95 | 106,05 | 27,25 | 0,7 |
| 97 | Макаронные изделия отварные | 200 | 1,75 | 9,00 | 42,40 | 286,00 | 0,18 | 14,40 | 0,84 | 129,40 | 88,20 | 47,00 | 1,60 |
| 87 | Курица отварная в соусе | 100 | 11,60 | 12,08 | 12,48 | 203,28 | 0,24 | 0,91 | 0,11 | 30,08 | 150,56 | 25,68 | 0,79 |
|  | Хлеб пшеничный | 45 | 4,25 | 0,45 | 23,85 | 113,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 15,50 | 43,50 | 44,50 | 1,97 |
|  | Хлеб дарнинский | 30 | 3,80 | 0,45 | 20,91 | 99,5 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 65,00 | 28,50 | 1,80 |
| 261 | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0,01 | 99,50 | 99,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 65,00 | 28,50 | 1,80 |
| 42 | Салат картофельный с соленым огурцом и зел горошком | 100 | 5,61 | 4,09 | 18,98 | 159,7 | 0,20 | 11,44 | 0,01 | 38,64 | 99,32 | 35,53 | 2,44 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | 925 | 5,61 | 4,09 | 232,82 | 159,7 | 0,86 | 11,44 | 0,01 | 255,57 | 617,63 | 236,96 | 11,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Неделя: вторая День: суббота Сезон: Весенне-летний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец |  Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины(мг) | Минеральные вещества(мг) |
| (г) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| 15/4 | Каша пшеничная молочная | 200 | 6,5 | 6,0 | 32,5 | 206 | 0,1 | 0,4 |  | 97,5 |  |  | 1,0 |
| 261 | чай | 200 | 0,04 | 0,01 | 9,10 | 35,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,26 | 53,24 | 11,40 | 0,03 |
|  | Масло сливочное | 30 | 0,01 | 8,30 | 0,10 | 77,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 2,40 | 3,00 | 0,05 | 0,02 |
|  | Сыр  | 30 | 2,70 | 2,70 | 0,00 | 351,00 | 0,00 | 0,30 | 0,02 | 104,00 | 50,00 | 5,00 | 0,12 |
|  | Батон  | 25 | 4,25 | 0,45 | 23,85 | 113,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 15,50 | 43,50 | 44,50 | 1,97 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | 485 | 13,5 | 17,46 | 65,55 | 782 | 0,18 | 0,7 | 0,08 | 219,66 | 149,74 | 60,95 | 3,14 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3/9 | Рагу из мяса кур | 200 | 19,8 | 21,8 | 19,2 | 354 | 0,13 | 3.42 | 0,12 | 35,31 | 0,00 | 0,00 | 2,22 |
| 42 | Щи вегетарианские со сметаной | 250 | 2,0 | 3,2 | 10,0 | 195 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 68,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 24 | Салат из свеклы и яблок с маслом растительным | 100 | 1,3 | 8,3 | 22,0 | 124 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 38,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 4,25 | 0,45 | 23,85 | 113,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 15,50 | 43,50 | 44,50 | 1,97 |
|  | Хлеб дарнинский | 25 | 3,80 | 0,45 | 20,91 | 99,5 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 65,00 | 28,50 | 1,80 |
| 261 | Чай с сахаром | 200 | 0,04 | 0,01 | 9,10 | 35,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,26 | 53,24 | 11,40 | 0,03 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | 815 | 31,19 | 34,21 | 105,06 | 920,5 | 0,29 | 0,0 | 0,14 | 193,88 | 161,74 | 84,4 | 6,02 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |