|  |  |
| --- | --- |
| **День:** | 1 (понедельник) |
| **Возрастная****категория:** | Дети с 7 до 11 |
|

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В**1 | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **182** | Каша жидкая на молоке  | **200** | 7,51 | 11,72 | 47,03 | 325 | 0,19 | 1,17 | 58,0 | 0,1 | 138,40 | 184,37 | 47,60 | 1,26 |
| **14** | Масло (порциями) | **15** | 0,12 | 10,87 | 0,20 | 99 | - | - | 60,0 | - | 3,6 | 0,01 | - | 0,03 |
| **15** | Сыр (порциями) | **20** | 5,26 | 5,32 | - | 68,67 | 0,01 | 0,14 | 42 | 0,12 | 200 | 120 | 11 | 0,14 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1, |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87, | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79, | 23,5 | 1,95 |
| **382** | Какао с молоком  | **200** | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 0,056 | 1,59 | 24,40 | 0,02 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| **338** | Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.) | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47, | 0,03 | 10, | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **67** | Винегрет овощной | **100** | 1,40 | 10,04 | 7,29 | 125,10 | 0,04 | 9,63 | - | 0,16 | 31,24 | 43,27 | 19,53 | 0,83 |
| **155а** | Суп «Сахалинский» | **200** | 8,18 | 8,26 | 18, | 182,02 | 0,06 | 8,26 | - | 0,08 | 15,34 | 46,20 | 32,44 | 2,6 |
| **279 (2)** | Тефтеля мясная  | **100** | 7,46 | 8,29 | 9,44 | 142 | 0,05 | 0,41 | 33 | 0,001 | 23,65 | 83,14 | 16,5 | 0,68 |
| **419** | Соус красный основной  | **30** | 2,77 | 3,85 | 1,63 | 52,18 | 0,015 | 0,396 | 0,072 | 0,096 | 6,081 | 29,92 | 5,57 | 0,44 |
| **302** | Каша перловая рассыпчатая | **200** | 5,80 | 9,74 | 41,14 | 275 | 0,050 | - | 50,00 | - | 0,72 | 201,59 | 26,38 | 1,19 |
| **--** | Хлеб пшеничный  | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1, |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87, | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79, | 23,5 | 1,95 |
| **349** | Компот из смеси сухофруктов | **200** | 0,66 | 0,090 | 32,01 | 132,80 | 0,016 | 0,73 | - | - | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **58,15** | **74,32** | **265,82** | **1976,37** | **0,857** | **32,33** | **267,47** | **3,48** | **677,73** | **1112,50** | **286,82** | **16,45** |

|  |  |
| --- | --- |
| **День:** | 2 (вторник) |
| **Возрастная категория:** | Дети с 7 до 11 |
|

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В**1 | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **71** | Овощи свежие (порциями)  | **50** | 0,45 | 0,075 | 1,43 | 8,5 | 0,025 | 5,6 | - | 0,20 | 7,75 | 14,00 | 8,5 | 0,35 |
| **209** | Яйцо куриное диетическое, сваренное в крутую | **40** | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,03 | - | 100 | 0,24 | 22,0 | 76,8 | 4,80 | 1,00 |
| **128** | Картофельное пюре | **200** | 4,13 | 12,21 | 23,98 | 230,48 | 0,19 | 23,73 | 66,67 | 0,32 | 55,54 | 116,04 | 36,53 | 1,37 |
| **243** | Изделия колбасные варенные (сосиски, сардельки) для школьного питания | **100** | 10,4 | 20,1 | 0,8 | 226 | 0,03 | - | - | 0,5 | 25 | 139 | 15 | 1,8 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1, |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87, | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79, | 23,5 | 1,95 |
| **376** | Чай с сахаром  | **200** | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| **338** | Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.) | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **52** | Салат из свеклы отварной | **50** | 1,41 | 6,01 | 8,26 | 92,8 | 0,017 | 6,65 | - | 2,7 | 35,46 | 40,63 | 20,70 | 1,32 |
| **104** | Суп картофельный с мясными фрикадельками  | **200** | 1,76 | 2,22 | 12,31 | 84,8 | 0,096 | 8,86 | - | 1,02 | 23,76 | 57,78 | 23,74 | 0,92 |
| **143** | Рагу из овощей | **200** | 3,37 | 20,93 | 16,40 | 270,48 | 0,16 | 56,74 | 0,72 | 0,32 | 65 | 95,64 | 45,1 | 1,7 |
| **260** | Гуляш из мяса отварного | **100** | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309 | 0,28 | 0,92 | - | 2,6 | 20,0 | 128,62 | 22,39 | 2,21 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1, |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87, | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79, | 23,5 | 1,95 |
| **489** | Кисель из концентрата | **200** | - | - | 9,98 | 39,9 | - | - | - | - | 0,3 | - | - | 0,04 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **52,21** | **96,955** | **182,83** | **1840,96** | **1,198** | **112,53** | **167,39** | **10,8** | **339,91** | **927,31** | **267,16** | **19,09** |

|  |  |
| --- | --- |
| **День:** | 3 (среда) |
| **Возрастная категория:** | Дети с 7 до 11 |
|

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В**1 | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **70** | Овощи, консервированные (порциями) | **50** | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 5 | 0,01 | 1,75 | - | 0,05 | 11,5 | 12 | 7 | 0,3 |
| **302** | Гречка отварная | **200** | 11,06 | 11,94 | 49,82 | 350 | 0,26 | - | 50 | 0,62 | 32,99 | 262,94 | 175,65 | 5,91 |
| **279 (2)** | Тефтеля мясная  | **60** | 7,46 | 8,29 | 9,44 | 142 | 0,05 | 0,41 | 33 | 0,001 | 23,65 | 83,14 | 16,5 | 0,68 |
| **419** | Соус красный основной  | **30** | 2,77 | 3,85 | 1,63 | 52,18 | 0,015 | 0,396 | 0,072 | 0,096 | 6,081 | 29,92 | 5,57 | 0,44 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1, |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87, | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79, | 23,5 | 1,95 |
| **378** | Чай с молоком  | **200** | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 | 10 | - | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 |
| **338** | Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.) | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10, | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **71** | Овощи свежие (порциями) | **50** | 0,76 | 2,55 | 6,87 | 53,50 | 0,039 | 5,85 | - | 0,16 | 7,54 | 25,96 | 9,80 | 0,38 |
| **96** | Рассольник «Ленинградский» | **200** | 1,61 | 4,07 | 9,58 | 85,80 | 0,074 | 6,70 | - | 1,88 | 23,32 | 45,38 | 19,34 | 0,74 |
| **291** | Плов из птицы | **200** | 18,01 | 8,95 | 36,45 | 298,67 | 0,147 | 6,53 | 28, | 0,547 | 36,09 | 189,33 | 53,93 | 1,87 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1, |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87, | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79, | 23,5 | 1,95 |
| **349** | Компот из брусники | **200** | 0,67 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | 0,012 | 100 | - | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **59,16** | **43,93** | **242,8** | **1612,35** | **1,017** | **132,966** | **121,072** | **7,014** | **363,111** | **1000,91** | **395,63** | **19,46** |

|  |  |
| --- | --- |
| **День:** | 4 (четверг) |
| **Возрастная категория:** | Дети с 7 до 11 |
|

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В**1 | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** | Сыр (порциями) | **20** | 5,26 | 5,32 | - | 68,67 | 0,01 | 0,14 | 42 | 0,12 | 200 | 120 | 11 | 0,14 |
| **304** | Рис отварной | **200** | 4,87 | 7,17 | 48,91 | 279,60 | 0,034 | - | - | 0,376 | 1,82 | 81,26 | 21,78 | 0,70 |
| **229** | Рыба, тушенная в томате с овощами | **100/50** | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105 | 0,05 | 3,73 | 5,82 | 2,52 | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1, |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87, | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79, | 23,5 | 1,95 |
| **377** | Чай с лимоном  | **200** | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62 | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| **338** | Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.) | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47, | 0,03 | 10, | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **45** | Салат из белокочанной капусты | **50** | 0,65 | 1,62 | 3,23 | 30,2 | 0,025 | 5,6 | - | 0,20 | 7,75 | 14,00 | 8,5 | 0,35 |
| **42** | Суп рыбный из консервов | **200** | 1,98 | 0,46 | 15,58 | 74,8 | 0,1 | 12,24 | - | 0,06 | 25,56 | 33,58 | 13,22 | 0,82 |
| **202** | Изделия макаронные отварные | **200** | 7,55 | 0,89 | 42,56 | 208,40 | 0,076 | - | - | 1,03 | 14,92 | 49,56 | 11,49 | 1,14 |
| **268** | Котлеты, биточки, шницели мясные | **100** | 15,00 | 22 | 13,02 | 312,73 | 0,08 | 1,5 | 0,2 | 0,25 | 19,7 | 24,8 | 10,41 | 5,36 |
| **419** | Соус красный основной | **30** | 2,77 | 3,85 | 1,63 | 52,18 | 0,015 | 0,396 | 0,072 | 0,096 | 6,081 | 29,92 | 5,57 | 0,44 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1, |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87, | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79, | 23,5 | 1,95 |
| **489** | Кисель из концентрата | **200** | - | - | 9,98 | 39,9 | - | - | - | - | 0,3 | - | - | 0,04 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **62,86** | **48,88** | **245,41** | **1689,48** | **0,76** | **0,76** | **48,092** | **7,562** | **403,401** | **775,71** | **221,9** | **18,3** |

|  |  |
| --- | --- |
| **День:** | 5 (пятница) |
| **Возрастная категория:** | Дети с 7 до 11 |
|

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В**1 | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **70** | Овощи, консервированные (порциями) | **50** | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 5 | 0,01 | 1,75 | - | 0,05 | 11,5 | 12 | 7 | 0,3 |
| **259** | Жаркое по-домашнему  | **200** | 18,51 | 20,67 | 18,95 | 337,14 | 0,26 | 32,4 | - | 0,94 | 42,82 | 334,38 | 65,48 | 4,96 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1, |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87, | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79, | 23,5 | 1,95 |
| **376** | Чай с сахаром  | **200** | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| **338** | Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.) | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47, | 0,03 | 10, | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **71** | Овощи свежие (порциями)  | **50** | 0,45 | 0,075 | 1,43 | 8,5 | 0,025 | 5,6 | - | 0,20 | 7,75 | 14,00 | 8,5 | 0,35 |
| **108** | Суп с клецками | **200** | 2,85 | 3,67 | 15,03 | 115,40 | 0,084 | 4,6 | 16,84 | 1,3 | 26,72 | 57,78 | 20,28 | 0,94 |
| **287** | Голубцы ленивые | **200** | 16,56 | 31,46 | 16,68 | 417,94 | 0,12 | 62,58 | - | 0,14 | 85,22 | 42,52 | 21,62 | 2,84 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1, |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87, | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79, | 23,5 | 1,95 |
| **349** | Компот из смеси сухофруктов | **200** | 0,66 | 0,090 | 32,01 | 132,80 | 0,016 | 0,73 | - | - | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **54,4** | **58,635** | **191,45** | **1532,78** | **0,885** | **117,69** | **16,84** | **5,53** | **291,59** | **742,92** | **230,74** | **18,47** |

|  |  |
| --- | --- |
| **День:** | 6 (понедельник) |
| **Возрастная категория:** | Дети с 7 до 11 |
|

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В**1 | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **71** | Овощи свежие (порциями)  | **50** | 0,45 | 0,075 | 1,43 | 8,5 | 0,025 | 5,6 | - | 0,20 | 7,75 | 14,00 | 8,5 | 0,35 |
| **204** | Макароны отварные с сыром  | **200/20** | 13,54 | 15,92 | 34,11 | 334,40 | 0,08 | 0,224 | 115,2 | 1,07 | 295,20 | 202,08 | 20,32 | 1,23 |
| **209** | Яйцо куриное диетическое, сваренное в крутую | **40** | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,03 | - | 100 | 0,24 | 22,0 | 76,8 | 4,80 | 1,00 |
| **243** | Изделия колбасные варенные (сосиски, сардельки) для школьного питания | **100** | 10,4 | 20,1 | 0,8 | 226 | 0,03 | - | - | 0,5 | 25 | 139 | 15 | 1,8 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1, |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87, | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79, | 23,5 | 1,95 |
| **379** | Кофейный напиток с молоком  | **200** | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,044 | 1,3 | 20,00 | - | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,134 |
| **338** | Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.) | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47, | 0,03 | 10, | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** | Салат из соленых огурцов с луком  | **50** | 0,42 | 2,52 | 1,29 | 29,55 | 0,075 | 2,057 | - | 0,163 | 11,87 | 11,61 | 6,66 | 0,304 |
| **81** | Свекольник | **200/8** | 2,02 | 3,48 | 13,4 | 93,32 | 0,007 | 1,732 | - | 0,013 | 5,392 | 5,985 | 2,59 | 0,15 |
| **302** | Гречка отварная | **200** | 11,06 | 11,94 | 49,82 | 350 | 0,26 | - | 50 | 0,62 | 32,99 | 262,94 | 175,65 | 5,91 |
| **251** | Поджарка  | **50/15** | 10,15 | 28,90 | 2,67 | 310 | 0,27 | 1,38 | - | 3,48 | 22,65 | 126,95 | 164,55 | 2,95 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1, |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87, | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79, | 23,5 | 1,95 |
| **349** | Компот из шиповника | **200** | 0,67 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | 0,012 | 100 | - | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **71,86** | **93,095** | **232,01** | **2059,57** | **1,203** | **122,293** | **285,2** | **9,946** | **643,972** | **1188,805** | **504,51** | **22,558** |

|  |  |
| --- | --- |
| **День:** | 7 (вторник) |
| **Возрастная категория:** | Дети с 7 до 11 |
|

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В**1 | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **70** | Овощи, консервированные (порциями) | **50** | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 5 | 0,01 | 1,75 | - | 0,05 | 11,5 | 12 | 7 | 0,3 |
| **128** | Картофельное пюре  | **200** | 4,13 | 12,21 | 23,98 | 230,48 | 0,19 | 23,73 | 66,67 | 0,32 | 55,54 | 116,04 | 36,53 | 1,37 |
| **280** | Фрикадельки в соусе | **55/50** | 8,79 | 11,54 | 11,08 | 186 | 0,05 | 0,3 | 18,42 | 2,67 | 35,54 | 88 | 15,45 | 5,3 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1, |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87, | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79, | 23,5 | 1,95 |
| **377** | Чай с лимоном  | **200** | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62 | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| **338** | Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.) | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47, | 0,03 | 10, | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **52** | Салат из моркови  | **50** | 0,61 | 3,54 | 3,24 | 47,91 | 0,017 | 2,35 | - | 1,35 | 12,69 | 20,32 | 17,86 | 0,33 |
| **113** | Суп лапша-домашняя | **200** | 2,05 | 2,22 | 12,55 | 87,20 | 0,074 | 4,86 | - | 1,16 | 23,60 | 46,18 | 19,04 | 0,80 |
| **229** | Рыба, тушенная в томате с овощами | **100** | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105 | 0,05 | 3,73 | 5,82 | 2,52 | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
| **304** | Рис отварной | **200** | 4,87 | 7,17 | 48,91 | 279,60 | 0,034 | - | - | 0,376 | 1,82 | 81,26 | 21,78 | 0,70 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1, |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87, | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79, | 23,5 | 1,95 |
| **489** | Кисель из концентрата | **200** | - | - | 9,98 | 39,9 | - | - | - | - | 0,3 | - | - | 0,04 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **45,63** | **44,3** | **221,09** | **1499,09** | **0,795** | **49,55** | **90,91** | **11,356** | **268,26** | **786,39** | **257,59** | **18,15** |

|  |  |
| --- | --- |
| **День:** | 8 (среда) |
| **Возрастная категория:** | Дети с 7 до 11 |
|

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В**1 | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **71** | Овощи свежие (порциями)  | **50** | 0,45 | 0,075 | 1,43 | 8,5 | 0,025 | 5,6 | - | 0,20 | 7,75 | 14,00 | 8,5 | 0,35 |
| **265** | Плов м/свинина | **200** | 21,98 | 22,52 | 34,69 | 429,33 | 0,08 | 1,707 | - | 3,67 | 18,97 | 266,85 | 52,39 | 3,53 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1, |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87, | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79, | 23,5 | 1,95 |
| **376** | Чай с сахаром  | **200** | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| **338** | Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.) | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47, | 0,03 | 10, | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **52** | Салат из свеклы отварной | **50** | 1,41 | 6,01 | 8,26 | 92,8 | 0,017 | 6,65 | - | 2,7 | 35,46 | 40,63 | 20,70 | 1,32 |
| **102** | Суп картофельный с бобовыми  | **200** | 4,39 | 4,22 | 13,23 | 118,60 | 0,182 | 4,66 | - | 1,94 | 34,14 | 70,48 | 28,46 | 2,56 |
| **202** | Изделия макаронные отварные | **200** | 7,55 | 0,89 | 42,56 | 208,40 | 0,076 | - | - | 1,03 | 14,92 | 49,56 | 11,49 | 1,14 |
| **243** | Изделия колбасные варенные (сосиски, сардельки) для школьного питания | **100** | 10,4 | 20,1 | 0,8 | 226 | 0,03 | - | - | 0,5 | 25 | 139 | 15 | 1,8 |
| **419** | Соус красный основной  | **30** | 2,77 | 3,85 | 1,63 | 52,18 | 0,015 | 0,396 | 0,072 | 0,096 | 6,081 | 29,92 | 5,57 | 0,44 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1, |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87, | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79, | 23,5 | 1,95 |
| **349** | Компот из смеси сухофруктов | **200** | 0,66 | 0,090 | 32,01 | 132,80 | 0,016 | 0,73 | - | - | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **64,58** | **60,375** | **241,11** | **1784,61** | **0,811** | **29,773** | **0,072** | **13,036** | **259,901** | **892,68** | **249,97** | **20,22** |

|  |  |
| --- | --- |
| **День:** | 9 (четверг) |
| **Возрастная категория:** | Дети с 7 до 11 |
|

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В**1 | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **223** | Запеканка из творога со сгущенным молоком  | **180/20** | 26,31 | 19,90 | 50,40 | 486,00 | 0,108 | 0,849 | 117 | 0,746 | 352,05 | 387,28 | 47,80 | 1,16 |
| **14** | Масло (порциями) | **15** | 0,12 | 10,87 | 0,20 | 99 | - | - | 60,0 | - | 3,6 | 0,01 | - | 0,03 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **35** | 2,76 | 0,35 | 16,90 | 82,25 | 0,056 | - | - | 0,455 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | 0,7 |
| **--** | Хлеб ржаной | **35** | 2,31 | 0,42 | 11,69 | 60,90 | 0,063 | - | - | 0,49 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,36 |
| **382** | Какао с молоком  | **200** | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 0,056 | 1,59 | 24,40 | 0,02 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| **386** | Йогурт  | **125** | 5,12 | 1,88 | 7,38 | 71,25 | 0,037 | 0,75 | 0,012 | - | 155 | 118,75 | 18,75 | 0,125 |
| **338** | Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.) | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47, | 0,03 | 10, | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **63** | Салат из овощей с капустой морской  | **50** | 5,97 | 3,84 | 13,32 | 108,49 | 0,21 | 0,5 | 0,05 | 1,54 | 39,21 | 13,92 | 42,53 | 6,35 |
| **88** | Щи из капусты свежей | **200** | 1,41 | 3,96 | 6,32 | 71,80 | 0,046 | 12,62 | - | 1,88 | 39,40 | 39,20 | 17,70 | 0,66 |
| **290** | Котлета рыбная | **100** | 16,76 | 3,53 | 1,42 | 110, | 0,105 | 1,66 | 50,10 | 0,82 | 125,47 | 228,68 | 6,00 | 1,16 |
| **302** | Гречка отварная  | **200** | 11,06 | 11,94 | 49,82 | 350 | 0,26 | - | 50 | 0,62 | 32,99 | 262,94 | 175,65 | 5,91 |
| **419** | Соус красный основной  | **30** | 2,77 | 3,85 | 1,63 | 52,18 | 0,015 | 0,396 | 0,072 | 0,096 | 6,081 | 29,92 | 5,57 | 0,44 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1, |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87, | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79, | 23,5 | 1,95 |
| **489** | Кисель из концентрата | **200** | - | - | 9,98 | 39,9 | - | - | - | - | 0,3 | - | - | 0,04 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **86,32** | **65,58** | **237,29** | **1901,87** | **1,156** | **28,365** | **301,634** | **8,217** | **971,621** | **1424,51** | **412,34** | **23,565** |

|  |  |
| --- | --- |
| **День:** | 10 (пятница) |
| **Возрастная категория:** | Дети с 7 до 11 |
|

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В**1 | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **70** | Овощи, консервированные (порциями) | **50** | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 5 | 0,01 | 1,75 | - | 0,05 | 11,5 | 12 | 7 | 0,3 |
| **361** | Птица отварная  | **100** | 23,48 | 25,82 | 0,48 | 328 | 0,04 | 2,36 | 98,20 | 1,02 | 56,00 | 8,35 | 20,28 | 1,9 |
| **419** | Соус красный основной  | **30** | 2,77 | 3,85 | 1,63 | 52,18 | 0,015 | 0,396 | 0,072 | 0,096 | 6,081 | 29,92 | 5,57 | 0,44 |
| **304** | Рис отварной  | **200** | 4,86 | 7,17 | 48,91 | 279,60 | 0,034 | - | - | 0,376 | 1,82 | 81,26 | 21,78 | 0,70 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1, |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87, | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79, | 23,5 | 1,95 |
| **377** | Чай с лимоном  | **200** | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62 | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| **338** | Фрукты свежие (яблоко, груша, мандарин, апельсин, банан и др.) | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47, | 0,03 | 10, | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **71** | Овощи свежие (порциями)  | **50** | 0,45 | 0,075 | 1,43 | 8,5 | 0,025 | 5,6 | - | 0,20 | 7,75 | 14,00 | 8,5 | 0,35 |
| **82** | Борщ с капустой и картофелем | **200** | 1,44 | 98,40 | 8,74 | 83,00 | 0,040 | 8,54 | - | 1,92 | 39,78 | 43,68 | 20,90 | 0,98 |
| **128** | Картофельное пюре | **200** | 4,13 | 12,21 | 23,98 | 230,48 | 0,19 | 23,73 | 66,67 | 0,32 | 55,54 | 116,04 | 36,53 | 1,37 |
| **255** | Печень по-строгановски  | **50/50** | 13,26 | 11,23 | 3,52 | 185 | 0,2 | 8,45 | 5782 | 3,44 | 33,24 | 239,32 | 17,47 | 5,0 |
| **--** | Хлеб пшеничный | **50** | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 0,08 | - | - | 0,65 | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 1, |
| **--** | Хлеб ржаной | **50** | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87, | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,5 | 79, | 23,5 | 1,95 |
| **349** | Компот из смеси сухофруктов | **200** | 0,66 | 0,090 | 32,01 | 132,80 | 0,016 | 0,73 | - | - | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **66,48** | **161,515** | **228,25** | **1822,56** | **0,94** | **64,386** | **5946,942** | **10,332** | **332,391** | **828,41** | **246,89** | **20,2** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав за плановый период** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы,****г** | **Калорийность,****ккал** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Е, мг** | **Ca, мг** | **P, мг** | **Mg, мг** | **Fe, мг** |
| **621,64** | **747,585** | **2288,06** | **17719,64** | **9,622** | **690,639** | **7245,624** | **87,27** | **4551,888** | **9680,145** | **3073,55** | **196,463** |