

День первый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7до 11 лет

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г)   | Энергет.ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 182 | Каша пшенная молочная | 200 | 5,60 | 4,30 | 33,60 | 218 | 0,16 | - | - | 1,60 | 28,0 | 112,00 | 42,00 | 1,40 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40 | - | 0,27 | - | - | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | - | - | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | - | - |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
|  | **Всего за завтрак** |  | **14,39** | **15,1** | **66,02** | **485,24** | **0,24** | **0,87** | **40,01** | **2,22** | **177,20** | **280,93** | **81,93** | **4,07** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г)   | Энергет  ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 | 0,02 | 24,43 | - | 2,31 | 43,00 | 28,32 | 16,00 | 0,52 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,98 | 2,83 | 15,70 | 100,13 | 0,04 | 0,95 | - | 0,33 | 34,50 | 203,25 | 15,75 | 0,55 |
| 291 | Плов из птицы | 250 | 16,95 | 10,47 | 35,73 | 305,33 | 0,10 | 6,02 | 19,47 | - | 46,35 | 175,33 | 54,04 | 1,98 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | - | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
|  | **Всего за обед** |  | **25,58** | **20,08** | **126,53** | **789,48** | **0,22** | **32,20** | **19,47** | **3,36** | **138,89** | **487,70** | **131,99** | **4,45** |
|  | **Всего за день** |  | **39,97** | **35,18** | **192,55** | **1274,72** | **0,46** | **33,07** | **59,48** | **5,58** | **316,09** | **768,63** | **213,92** | **8,52** |

День второй

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7до 11 лет

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г)   | Энергет.ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральныевещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 174 | Каша вязкая рисовая молочная | 200 | 3,41 | 5,56 | 35,43 | 205,40 | 0,03 | - | - | - | 5,5 | 74,1 | 24,00 | 0,49 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | - | - | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 |
| 2 | Бутерброд с джемом | 55 | 2,42 | 3,87 | 29,15 | 161,00 | 0,04 | 0,48 | 20,00 | - | 9,60 | 24,60 | 6,00 | 0,42 |
|  | **Всего за завтрак** |  | **12,61** | **13,30** | **94,58** | **551,51** | **0,13** | **2,51** | **20,01** | **-** | **268,43** | **299,81** | **69,56** | **3,01** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порц | Пищевые вещества (г)   | Энергет.ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,4 | 6,01 | 8,26 | 92,8 | 0,01 | 6,65 | - | - | 35,46 | 40,63 | 20,69 | 1,32 |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 1,75 | 2,22 | 12,31 | 84,8 | 0,09 | 8,86 | - | - | 23,76 | 57,78 | 23,74 | 0,92 |
| 309 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 | 0,06 | - | - | 1,95 | 12,00 | 34,50 | 7,50 | 0,75 |
| 246 | Сосиски | 80 | 9,47 | 9,20 | 3,00 | 132,67 | 0,07 | 3,73 | 7,20 | 0,47 | 15,40 | 46,33 | 14,07 | 1,53 |
| 350 | Кисель из ягод | 200 | 0,16 | 0,08 | 27,50 | 111,36 | 0,01 | 24,00 | - | 0,20 | 8,20 | 9,00 | 4,40 | 0,14 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
|  | **Всего за обед** |  | **21,04** | **25,41** | **98,89** | **717,05** | **0,28** | **43,24** | **7,20** | **3,14** | **104,02** | **223,04** | **83,60** | **5,10** |
|  | **Всего за день** |  | **33,65** | **38,81** | **193,47** | **1268,56** | **0,41** | **45,75** | **27,21** | **3,14** | **372,45** | **522,85** | **153,16** | **8,11** |

День третий

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7до 11 лет

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г)   | Энергет.ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 173 | Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) | 200 | 6,10 | 4,00 | 36,96 | 208,24 | 0,22 | 2,08 | 32,00 | 0,86 | 221,60 | 315,40 | 79,60 | 2,10 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 | 0,03 | 1,47 | - | - | 158,67 | 132,00 | 29,33 | 2,40 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 2,40 | 3,87 | 27,83 | 156,00 | 0,04 | 0,1 | 20,0 | - | 10,00 | 22,80 | 5,60 | 0,60 |
|  | **Всего за завтрак** |  | **12,1** | **10,54** | **93,99** | **519,44** | **0,29** | **3,65** | **52,00** | **0,86** | **390,27** | **470,2** | **114,53** | **5,1** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г)   | Энергет  ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 62 | Салат из моркови с сахаром | 100 | 1,23 | 0,09 | 11,40 | 81,7 | 0,05 | 3,36 | - | - | 25,76 | 52,76 | 36,04 | 0,66 |
| 119 | Суп гороховый | 250 | 7,50 | 3,25 | 17,25 | 128,25 | 0,15 | 1,00 | - | 1,00 | 82,50 | 327,50 | 47,50 | 2,25 |
| 321 | Капуста тушенная | 150 | 4,35 | 12,00 | 33,21 | 258,24 | 0,06 | 32,40 | - | 1,65 | 113,70 | 89,25 | 42,90 | 3,45 |
| 294 | Котлеты  | 80 | 12,16 | 10,88 | 10,80 | 189,76 | 0,06 | 0,16 | 16,00 | 0,30 | 35,20 | 76,80 | 20,80 | 1,76 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,00 | - | 0,27 | - | - | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
|  | **Всего за обед** |  | **16,77** | **15,74** | **90,65** | **601,71** | **0,30** | **37,03** | **-** | **3,17** | **244,76** | **526,44** | **151,37** | **8,93** |
|  | **Всего за день** |  | **28,87** | **26,28** | **184,64** | **1121,15** | **0,59** | **40,68** | **52,00** | **4,03** | **635,03** | **996,64** | **265,90** | **14,03** |

День четвертый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7до 11 лет

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г)   | Энергет.ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 181 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,02 | 4,05 | 33,37 | 194,01 | 0,04 | 0,36 | 32,70 | 0,10 | 132,64 | 109,74 | 17,06 | 0,26 |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 1,60 | 1,54 | 16,36 | 98,02 | 0,05 | 1,43 | 12,00 | - | 156,6 | 102,80 | 17,42 | 0,61 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 | 0,034 | - | 40,00 | - | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 |
|  | **Всего за завтрак** |  | **14,98** | **16,28** | **68,12** | **496,03** | **0,164** | **2,39** | **84,71** | **0,10** | **421,64** | **344,04** | **53,68** | **1,32** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г)   | Энергет  ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 67 | Винегрет овощной с растительным маслом | 100 | 1,62 | 6,20 | 8,90 | 97,88 | 0,10 | 13,00 | - | 2,95 | 40,40 | 48,80 | 23,40 | 1,02 |
| 96 | Рассольник ленинградский с крупой пшенной | 250 | 2,20 | 5,20 | 15,58 | 117,90 | 0,15 | 14,30 | - | 2,43 | 16,35 | 34,95 | 28,00 | 1,03 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,90 | 4,10 | 39,84 | 231,86 | 0,20 | - | - | - | 14,60 | 210,00 | 140,00 | 5,01 |
| 246 | Сосиски | 80 | 9,47 | 9,20 | 3,00 | 132,67 | 0,07 | 3,73 | 7,20 | 0,47 | 15,40 | 46,33 | 14,07 | 1,53 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | - | 9,87 | 41,60 | - | 2,13 | - | - | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
|  | **Всего за обед** |  | **28,57** | **26,78** | **104,31** | **772,52** | **0,55** | **29,59** | **16,00** | **6,20** | **131,08** | **428,55** | **237,67** | **11,39** |
|  | **Всего за день** |  | **43,55** | **43,06** | **172,43** | **1268,55** | **0,714** | **31,98** | **100,71** | **6,30** | **552,72** | **772,59** | **291,35** | **12,71** |

День пятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7до 11 лет

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г)   | Энергет.ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 182 | Каша пшенная молочная | 200 | 5,60 | 4,30 | 33,60 | 218,00 | 0,16 | - | - | 1,60 | 28,0 | 112,00 | 42,00 | 1,40 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,00 | - | 0,27 | - | - | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | - | - | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | - | - |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
|  | **Всего за завтрак** |  | **12,39** | **15,1** | **66,52** | **477,24** | **0,24** | **0,97** | **40,01** | **2,22** | **173,20** | **261,93** | **80,93** | **4,07** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г)   | Энергет  ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 35 | Салат картофельный с луком репчатым | 100 | 1,51 | 5,10 | 13,74 | 107,00 | 0,07 | 11,70 | - | - | 15,08 | 51,91 | 19,59 | 0,76 |
| 87 | Щи из свежей капусты | 250 | 1,78 | 4,90 | 6,13 | 75,70 | 0,04 | 20,05 | - | 2,35 | 40,18 | 34,30 | 85,10 | 0,65 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 | 0,03 | - | 27,00 | 0,60 | 2,61 | 61,50 | 19,01 | 0,53 |
| 229 | Рыба тушенная в томате с овощами | 80 | 12,13 | 2,93 | 1,50 | 80,93 | 0,08 | 1,20 | 14,80 | 1,48 | 28,80 | 176,93 | 28,58 | 0,55 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | - | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
|  | **Всего за обед** |  | **23,41** | **19,05** | **124,62** | **763,64** | **0,28** | **33,75** | **41,8** | **5,15** | **101,71** | **405,44** | **198,48** | **3,89** |
|  | **Всего за день** |  | **35,80** | **34,15** | **191,14** | **1240,88** | **0,52** | **34,72** | **81,81** | **7,37** | **274,91** | **667,37** | **279,41** | **7,96** |

День шестой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7до 11 лет

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г)   | Энергет.ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 175 | Каша молочная из риса и пшена | 200 | 3,30 | 8,60 | 23,20 | 183,40 | 0,40 | 1,90 | 71,60 | 0,40 | 92,30 | 128,00 | 26,70 | 1,30 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | - | - | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 |
| ПР | Печенье сдобное | 40 | 3,80 | 6,80 | 33,70 | 211,00 | 0,05 | - | 2,50 | 3,95 | 38,00 | 65,00 | 32,00 | 0,70 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
|  | **Всего за завтрак** |  | **14,04** | **16,47** | **102,22** | **613,03** | **0,51** | **3,23** | **74,10** | **4,87** | **272,83** | **338,91** | **97,46** | **4,44** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г)   | Энергет  ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 | 0,02 | 24,43 | - | 2,31 | 43,00 | 28,32 | 16,00 | 0,52 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,83 | 4,90 | 11,75 | 98,40 | 0,05 | 10,30 | - | 2,40 | 34,45 | 53,03 | 26,20 | 1,18 |
| 309 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 | 0,06 | - | - | 1,95 | 12,00 | 34,50 | 7,50 | 0,75 |
| 278 | Тефтели мясные паровые | 80 | 6,93 | 7,47 | 11,07 | 139,20 | 0,05 | 1,60 | 23,33 | 0,40 | 32,13 | 163,67 | 21,80 | 3,00 |
| 350 | Кисель из ягод | 200 | 0,16 | 0,08 | 27,50 | 111,36 | 0,01 | 24,00 | - | 0,20 | 8,20 | 9,00 | 4,40 | 0,14 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
|  | **Всего за обед** |  | **18,51** | **26,43** | **106,66** | **738,50** | **0,23** | **60,33** | **23,33** | **7,78** | **138,98** | **323,32** | **89,10** | **6,03** |
|  | **Всего за день** |  | **32,55** | **42,90** | **208,88** | **1351,53** | **0,74** | **63,56** | **97,43** | **12,65** | **411,81** | **662,23** | **186,56** | **10,47** |

День седьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7до 11 лет

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г)   | Энергет.ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 174 | Каша вязкая рисовая молочная | 200 | 3,41 | 5,56 | 35,43 | 205,40 | 0,03 | - | - | - | 5,5 | 74,1 | 24,00 | 0,49 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 | 0,03 | 1,47 | - | - | 158,67 | 132,00 | 29,33 | 2,40 |
| 2 | Бутерброд с джемом | 55 | 2,42 | 3,87 | 29,15 | 161,00 | 0,04 | 0,48 | 20,00 | - | 9,60 | 24,60 | 6,00 | 0,42 |
|  | **Всего за завтрак** |  | **9,43** | **12,10** | **93,78** | **521,60** | **0,10** | **1,95** | **20,00** | **-** | **173,77** | **230,70** | **59,33** | **3,31** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г)   | Энергет.ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,4 | 6,01 | 8,26 | 92,8 | 0,01 | 6,65 | - | - | 35,46 | 40,63 | 20,69 | 1,32 |
| 119 | Суп гороховый | 250 | 7,50 | 3,25 | 17,25 | 128,25 | 0,15 | 1,00 | - | 1,00 | 82,50 | 327,50 | 47,50 | 2,25 |
| 291 | Плов из птицы | 250 | 16,95 | 10,47 | 35,73 | 305,33 | 0,10 | 6,02 | 19,47 | - | 46,35 | 175,33 | 54,04 | 1,98 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,00 | - | 0,27 | - | - | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
|  | **Всего за обед** |  | **29,54** | **20,13** | **90,03** | **659,90** | **0,3** | **13,94** | **19,47** | **1,52** | **187,11** | **600,39** | **147,16** | **8,12** |
|  | **Всего за день** |  | **38,97** | **32,23** | **183,81** | **1181,50** | **0,40** | **15,89** | **39,47** | **1,52** | **360,88** | **831,09** | **206,49** | **11,43** |

День восьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7до 11 лет

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г)   | Энергет.ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 181 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,02 | 4,05 | 33,37 | 194,01 | 0.04 | 0,36 | 32,70 | 0,10 | 132,64 | 109,74 | 17,06 | 0,26 |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 1,60 | 1,54 | 16,36 | 98,02 | 0,05 | 1,43 | 12,00 | - | 156,6 | 102,80 | 17,42 | 0,61 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 2,40 | 3,87 | 27,83 | 156,00 | 0,04 | 0,1 | 20,0 | - | 10,00 | 22,80 | 5,60 | 0,60 |
| ПР | Йогурт  | 100 | 5,00 | 3,2 | 3,5 | 68,00 | 0,04 | 0,6 | 0,01 | - | 124,00 | 109,00 | 15,00 | 0,1 |
|  | **Всего за завтрак** |  | **15,02** | **12,66** | **81,06** | **516,03** | **0,17** | **2,49** | **64,71** | **0,10** | **423,24** | **344,34** | **55,08** | **1,57** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г)   | Энергет. ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 67 | Винегрет овощной с растительным маслом | 100 | 1,62 | 6,20 | 8,90 | 97,88 | 0,10 | 13,00 | - | 2,95 | 40,40 | 48,80 | 23,40 | 1,02 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,98 | 2,83 | 15,70 | 100,13 | 0,04 | 0,95 | - | 0,33 | 34,50 | 203,25 | 15,75 | 0,55 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,90 | 4,10 | 39,84 | 231,86 | 0,20 | - | - | - | 14,60 | 210,00 | 140,00 | 5,01 |
| 246 | Гуляш из отварного мяса (говядины) | 80 | 9,47 | 9,20 | 3,00 | 132,67 | 0,07 | 3,73 | 7,20 | 0,47 | 15,40 | 46,33 | 14,07 | 1,53 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | - | 9,87 | 41,60 | - | 2,13 | - | - | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
|  | **Всего за обед** |  | **26,66** | **22,73** | **96,63** | **697,66** | **0,45** | **19,81** | **7,20** | **4,27** | **129,43** | **566,38** | **218,69** | **10,68** |
|  | **Всего за день** |  | **41,68** | **35,39** | **177,69** | **1213,69** | **0,62** | **22,30** | **71,91** | **4,37** | **552,67** | **910,72** | **273,77** | **12,25** |

День девятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7до 11 лет

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г)   | Энергет.ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 173 | Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) | 200 | 6,10 | 4,00 | 36,96 | 208,24 | 0,22 | 2,08 | 32,00 | 0,86 | 221,60 | 315,40 | 79,60 | 2,10 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,00 | - | 0,27 | - | - | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 | 0,034 | - | 40,00 | - | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 |
| ПР | Кефир  | 100 | 3,00 | 3,20 | 4,00 | 60,00 | 0,04 | 0,7 | 0,01 | - | 120,00 | 90,00 | 14,00 | 0,1 |
|  | **Всего за завтрак** |  | **11,99** | **14,69** | **65,32** | **444,24** | **0,294** | **3,05** | **72,01** | **0,86** | **363,60** | **450,03** | **109,53** | **4,68** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г)   | Энергет ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 62 | Салат из моркови с сахаром | 100 | 1,23 | 0,09 | 11,40 | 81,70 | 0,05 | 3,36 | - | - | 25,76 | 52,76 | 36,04 | 0,66 |
| 96 | Рассольник ленинградский с крупой пшенной | 250 | 2,20 | 5,20 | 15,58 | 117,90 | 0,15 | 14,30 | - | 2,43 | 16,35 | 34,95 | 28,00 | 1,03 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 | 0,03 | - | 27,00 | 0,60 | 2,61 | 61,50 | 19,01 | 0,53 |
| 294 | Котлеты рубленные из птицы | 80 | 12,16 | 10,88 | 10,80 | 189,76 | 0,06 | 0,16 | 16,00 | 0,30 | 35,20 | 76,80 | 20,80 | 1,76 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | - | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
|  | **Всего за обед** |  | **23,58** | **22,02** | **141,03** | **889,37** | **0,35** | **18,62** | **43,00** | **4,05** | **94,96** | **306,81** | **150,05** | **5,38** |
|  | **Всего за день** |  | **35,57** | **36,71** | **206,35** | **1333,61** | **0,644** | **21.67** | **115,01** | **4,91** | **458,56** | **756,84** | **259,58** | **10,06** |

День десятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7до 11 лет

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г)   | Энергет.ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 175 | Каша молочная из риса и пшена | 200 | 3,30 | 8,60 | 23,20 | 183,40 | 0,40 | 1,90 | 71,60 | 0,40 | 92,30 | 128,00 | 26,70 | 1,30 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | - | - | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | - | - | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | - | - |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
|  | **Всего за завтрак** |  | **10,34** | **16,87** | **68,65** | **467,75** | **0,46** | **3,23** | **111,6** | **1,02** | **237,23** | **276,91** | **65,46** | **3,74** |

**ОБЕД**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г)   | Энергетическая  ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** |

|  |
| --- |
| **Ca** |

 | **P** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mg** |  |

 | **Fe** |
| 35 | Салат картофельный с луком репчатым | 100 | 1,51 | 5,10 | 13,74 | 107,00 | 0,07 | 11,70 | - | - | 15,08 | 51,91 | 19,59 | 0,76 |
| 87 | Щи из свежей капусты | 250 | 1,78 | 4,90 | 6,13 | 75,70 | 0,04 | 20,05 | - | 2,35 | 40,18 | 34,30 | 85,10 | 0,65 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,08 | 2,33 |  | 109,73 | 1,16 | 3,75 | 33,15 | 0,15 | 38,25 | 76,95 | 26,70 | 0,86 |
| 229 | Рыба тушенная в томате с овощами | 80 | 12,13 | 2,93 | 1,50 | 80,93 | 0,08 | 1,20 | 14,80 | 1,48 | 28,80 | 176,93 | 28,58 | 0,55 |
| 350 | Кисель из ягод | 200 | 0,16 | 0,08 | 27,50 | 111,36 | 0,01 | 24,00 | - | 0,20 | 8,20 | 9,00 | 4,40 | 0,14 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
|  | **Всего за обед** |  | **21,82** | **15,74** | **68,19** | **578,24** | **1,40** | **60,70** | **47,95** | **4,70** | **139,71** | **383,89** | **177,57** | **3,40** |
|  | **Всего за день** |  | **32,16** | **32,61** | **136,84** | **1045,99** | **1,86** | **63,93** | **159,55** | **5,72** | **376,94** | **660,80** | **243,03** | **7,14** |