Утверждаю

директор Е.В.Кузнецова

**День:** понедельн

**Неделя:** первая

Примерное меню питания школьников

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец** | **Прием пищи,**  **наименовани** | **Масса**  **порций** | **Пищевые вещества** | | | **ческая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 243 | Сосиска  отварная | 80 | 7.68 | 7.50 | 0.40 | 87.90 | 0.11 |  |  | 0.40 | 18.50 | 81.00 | 10.00 | 0.90 |
| 309 | Макароны  отварные | 150 | 5.40 | 9.10 | 34.20 | 244.50 | 0.09 |  | 0.08 | 1.90 | 12.10 | 37.60 | 8.14 | 0.81 |
|  | Хлеб  пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |
| 382 | Какао с  молоком | 200 | 3.80 | 0.67 | 26.00 | 125.11 | 0.04 | 13.00 | 0.06 |  | 169.00 | 217.11 | 25.56 | 1.00 |
|  | ***итого*** |  | ***18.46*** | ***17.47*** | ***70.26*** | ***504.27*** | ***0.30*** | ***13.00*** | ***0.14*** | ***2.30*** | ***224.20*** | ***353.11*** | ***50.30*** | ***2.75*** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1011 | Салат из капусты из капусты белокочанной со сладким перцем и растит маслом | 80 | 1.06 | 4.86 | 6.82 | 48.32 | 0.02 | 11.65 | 0.01 | 0.95 | 64.40 | 81.42 | 12.80 | 0.42 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1.31 | 4.05 | 9.04 | 94.80 | 0.04 | 4.70 | 0.09 | 0.12 | 64.56 | 100.30 | 16.86 | 0.72 |
| 259 | Жаркое по- домашнему из  говядины | 230 | 18.60 | 17.09 | 16.58 | 295.00 | 0.12 | 3.76 | 0.14 | 1.77 | 98.69 | 210.63 | 22.84 | 0.92 |
| 868 | Компот из  сухофруктов | 200 | 1.16 | 0.30 | 47.26 | 132.80 | 0.02 | 0.80 |  | 0.19 | 64.00 | 46.00 | 16.00 | 0.85 |
|  | Хлеб  пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.34 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 |  |  |  | 19.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |
|  | ***итого*** |  | ***26.05*** | ***26.94*** | ***109.12*** | ***709.64*** | ***0.30*** | ***20.91*** | ***0.24*** | ***3.03*** | ***335.45*** | ***498.15*** | ***85.10*** | ***4.19*** |
|  | **всего** |  | **44.51** | **44.41** | **179.38** | **1213.91** | **0.60** | **33.91** | **0.38** | **5.33** | **559.65** | **851.26** | **135.40** | **6.94** |

**День:** вторник

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец** | **Прием пищи,**  **наименовани** | **Масса**  **порций** | **Пищевые вещества** | | | **ческая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 68 | Каша пшеничная  молочная | 200 | 8.30 | 7.10 | 31.47 | 220.98 | 0.19 | 0.45 | 0.05 | 1.12 | 41.00 | 175.00 | 43.00 | 1.18 |
| 3 | Бутерброд с  сыром | 30/15 | 6.60 | 8.30 | 14.83 | 163.00 | 0.09 | 0.32 | 0.06 |  | 139.20 | 129.00 | 9.45 | 0.49 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.53 |  | 9.00 | 40.00 |  | 0.27 |  |  | 13.60 | 22.13 |  | 0.04 |
|  | Яблоко | 100 | 0.40 | 0.40 | 8.80 | 47.00 | 0.03 | 11.00 | 0.02 | 1.40 | 48.57 | 33.85 | 9.00 | 1.20 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***итого*** |  | ***15.83*** | ***15.80*** | ***64.10*** | ***470.98*** | ***0.31*** | ***12.04*** | ***0.13*** | ***2.52*** | ***242.37*** | ***359.98*** | ***61.45*** | ***2.91*** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Салат из свеклы с подсолнечным  маслом | 80 | 1.13 | 4.80 | 1.87 | 74.24 | 0.01 | 5.32 | 0.08 | 0.10 | 78.37 | 102.50 | 12.50 | 0.86 |
| 87 | Суп с  рыбными консервами | 200 | 5.68 | 4.72 | 9.37 | 123.80 | 0.08 | 7.29 | 0.03 | 0.34 | 86.24 | 147.88 | 18.22 | 0.71 |
| 290 | Курица, тушенные в сметанном  соусе | 80/30 | 12.08 | 10.99 | 7.58 | 169.20 | 0.05 | 5.20 | 0.04 | 0.92 | 76.38 | 109.80 | 17.43 | 0.64 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3.67 | 5.42 | 36.57 | 210.11 | 0.03 |  | 0.03 | 0.90 | 24.61 | 82.50 | 19.01 | 0.53 |
|  | Хлеб  пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.34 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 |  |  |  | 19.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |
| 859 | Компот из плодов свежих(яблоко  ) | 200 | 0.16 | 0.16 | 23.88 | 97.60 | 0.01 | 2.80 | 0.03 | 0.76 | 27.40 | 5.10 | 3.60 | 0.18 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***итого*** |  | ***26.64*** | ***26.73*** | ***108.69*** | ***813.67*** | ***0.28*** | ***20.61*** | ***0.21*** | ***3.02*** | ***336.80*** | ***507.58*** | ***87.36*** | ***4.20*** |
|  | **всего** |  | **42.47** | **42.53** | **172.79** | **1284.65** | **0.59** | **32.65** | **0.34** | **5.54** | **579.17** | **867.56** | **148.81** | **7.11** |

**День:** среда

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи,** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **ческая** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **рец** | **наименовани** | **порций** | **Б** | **Ж** | **У** | **ценность** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 467 | Пудинг из творога со сгущенным молоком | 150/15 | 11.50 | 11.64 | 32.09 | 255.16 | 0.14 | 0.18 | 0.13 | 1.70 | 97.00 | 210.20 | 19.80 | 0.81 |
| 951 | Кофейный напиток на  молоке | 200 | 3.60 | 4.97 | 26.20 | 195.20 | 0.11 | 13.70 | 0.02 | 0.40 | 118.00 | 132.00 | 29.33 | 1.90 |
|  | Хлеб  пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |
|  | ***итого*** |  | ***16.68*** | ***16.81*** | ***67.95*** | ***497.12*** | ***0.31*** | ***13.88*** | ***0.15*** | ***2.10*** | ***239.60*** | ***359.60*** | ***55.73*** | ***2.75*** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Салат из свежих помидор с подсолнечным  маслом | 80 | 0.88 | 4.88 | 3.65 | 62.16 | 0.03 | 9.84 | 0.03 | 0.90 | 14.19 | 27.57 | 13.96 | 0.66 |
| 96 | Рассольник Ленинградски  й | 200 | 1.41 | 3.96 | 6.32 | 71.80 | 0.05 | 8.62 | 0.08 | 1.20 | 59.90 | 119.20 | 17.70 | 0.66 |
| 268 | Котлета мясная  рубленная | 80 | 11.98 | 13.50 | 8.80 | 230.67 | 0.08 | 0.27 | 0.02 | 0.80 | 34.53 | 140.00 | 26.67 | 1.07 |
| 302 | Гречка отварная  рассыпчатая | 150 | 8.90 | 4.10 | 39.84 | 191.86 | 0.02 |  | 0.06 | 0.17 | 126.00 | 98.90 | 6.71 | 0.23 |
| 869 | Кисель  фруктовый | 200 | 0.07 | 0.04 | 23.04 | 111.60 |  | 1.80 | 0.02 | 0.10 | 56.00 | 53.00 | 0.90 | 0.10 |
|  | Хлеб  пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.34 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 |  |  |  | 19.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |
|  | ***итого*** |  | ***27.16*** | ***27.12*** | ***111.07*** | ***806.81*** | ***0.28*** | ***20.53*** | ***0.21*** | ***3.17*** | ***334.42*** | ***498.47*** | ***82.54*** | ***4.00*** |
|  | **всего** |  | **43.84** | **43.93** | **179.02** | **1303.93** | **0.59** | **34.41** | **0.36** | **5.27** | **574.02** | **858.07** | **138.27** | **6.75** |

**День:** четверг

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец** | **Прием пищи,**  **наименовани** | **Масса**  **порций** | **Пищевые вещества** | | | **ческая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 175 | Каша из пшена и риса молочная | 200 | 7.60 | 10.60 | 29.18 | 294.00 | 0.20 | 2.90 | 0.15 | 1.40 | 82.30 | 128.00 | 26.70 | 1.05 |
| 424 | Яйцо варенное | 1шт | 5.30 | 4.60 | 14.82 | 63.00 | 0.03 |  | 0.01 |  | 12.00 | 76.80 | 4.80 | 0.80 |
|  | Хлеб  пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |
| 382 | Какао с  молоком | 200 | 3.58 | 2.76 | 19.21 | 125.11 | 0.02 | 9.20 |  | 1.00 | 103.40 | 111.11 | 23.56 | 1.01 |
|  | ***итого*** |  | ***18.06*** | ***18.16*** | ***72.87*** | ***528.87*** | ***0.31*** | ***12.10*** | ***0.16*** | ***2.40*** | ***222.30*** | ***333.31*** | ***61.66*** | ***2.90*** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Салат из моркови с  яблоком | 80 | 0.88 | 2.86 | 5.26 | 32.00 | 0.04 | 4.80 | 0.14 | 0.70 | 36.20 | 39.00 | 7.80 | 0.38 |
| 82 | Борщ с капустой и  картофелем | 200 | 1.44 | 3.93 | 6.74 | 83.00 | 0.04 | 6.54 | 0.06 | 0.10 | 99.80 | 106.68 | 9.80 | 0.13 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 261 | Печень тушенная в  соусе | 100 | 8.42 | 9.75 | 3.51 | 32.80 | 0.09 | 1.90 | 0.02 | 1.19 | 75.56 | 224.73 | 8.51 | 1.35 |
| 309 | Макароны  отварные | 150 | 10.40 | 8.70 | 32.86 | 336.51 | 0.12 |  |  | 1.15 | 43.00 | 20.25 | 43.37 | 0.85 |
| 349 | Компот из плодов свежих  (лимон) | 200 | 1.16 | 0.30 | 27.06 | 132.80 | 0.02 | 7.60 |  | 0.02 | 32.00 | 46.00 | 1.30 | 0.13 |
|  | Хлеб  пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.34 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 |  |  |  | 19.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |
|  | ***итого*** |  | ***26.22*** | ***26.18*** | ***104.85*** | ***755.83*** | ***0.41*** | ***20.84*** | ***0.22*** | ***3.16*** | ***330.36*** | ***496.46*** | ***87.38*** | ***4.12*** |
|  | **всего** |  | **44.28** | **44.34** | **177.72** | **1284.70** | **0.72** | **32.94** | **0.38** | **5.56** | **552.66** | **829.77** | **149.04** | **7.02** |

**День:** пятница

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец** | **Прием пищи,**  **наименовани** | **Масса**  **порций** | **Пищевые вещества** | | | **ческая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 173 | Каша из овсянных хлопьев на молоке | 200 | 9.20 | 11.40 | 45.60 | 295.00 | 0.22 | 4.04 | 0.08 | 1.50 | 96.00 | 240.00 | 32.00 | 1.40 |
| 966 | Кисломолочн  ый продукт | 150 | 6.68 | 6.12 | 6.00 | 81.50 | 0.06 | 4.01 | 0.06 | 0.70 | 136.90 | 142.50 | 11.00 | 1.15 |
|  | Хлеб  пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Чай зеленый с  сахаром | 200 |  |  | 9.98 | 49.00 |  | 5.30 |  |  | 9.34 | 0.02 | 2.02 | 0.04 |
|  | ***итого*** |  | ***17.46*** | ***17.72*** | ***71.24*** | ***472.26*** | ***0.34*** | ***13.35*** | ***0.14*** | ***2.20*** | ***266.84*** | ***399.92*** | ***51.62*** | ***2.63*** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Салат из белокачанной  капусты | 60 | 0.85 | 3.05 | 4.19 | 51.54 | 0.01 | 9.67 | 0.07 | 0.40 | 53.60 | 24.83 | 7.90 | 0.22 |
| 104 | Суп с мясными фрикаделькам  и | 200 | 5.20 | 9.80 | 12.31 | 84.80 | 0.06 | 7.16 | 0.05 | 0.72 | 47.52 | 75.78 | 13.74 | 0.72 |
| 255 | Котлеты  рыбные | 80 | 11.71 | 8.60 | 10.30 | 143.41 | 0.08 | 0.48 | 0.09 | 1.30 | 89.26 | 207.69 | 18.40 | 0.63 |
| 312 | Пюре  картофельное | 150 | 3.10 | 4.60 | 18.13 | 109.73 | 0.11 | 2.35 | 0.03 | 0.74 | 38.25 | 86.95 | 16.70 | 0.67 |
| 348 | Компот из  кураги | 200 | 1.30 | 0.08 | 30.68 | 184.64 | 0.02 | 1.00 |  |  | 60.48 | 46.60 | 13.20 | 0.56 |
|  | Хлеб  пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.34 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 |  |  |  | 19.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |
|  | ***итого*** |  | ***26.08*** | ***26.77*** | ***105.03*** | ***712.84*** | ***0.38*** | ***20.66*** | ***0.24*** | ***3.16*** | ***332.91*** | ***501.65*** | ***86.54*** | ***4.08*** |
|  | **всего** |  | **43.54** | **44.49** | **176.27** | **1185.10** | **0.72** | **34.01** | **0.38** | **5.36** | **599.75** | **901.57** | **138.16** | **6.71** |

**День:** понедельн

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец** | **Прием пищи,**  **наименовани** | **Масса**  **порций** | **Пищевые вещества** | | | **ческая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 204 | Макароны отварные с  сыром | 200/15 | 13.10 | 15.40 | 41.00 | 326.69 | 0.21 | 6.10 | 0.10 | 1.75 | 143.60 | 197.20 | 25.80 | 0.91 |
| 424 | Яйцо варенное | 1шт | 5.30 | 4.60 | 14.82 | 63.00 | 0.03 |  | 0.01 |  | 12.00 | 76.80 | 4.80 | 0.80 |
|  | Хлеб  пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.53 |  | 9.00 | 40.00 |  | 0.27 |  |  | 13.60 | 22.13 |  | 0.04 |
|  | Груша | 100 | 0.15 | 0.40 | 8.30 | 47.00 | 0.03 | 6.00 | 0.04 | 0.40 | 19.00 | 16.00 | 13.00 | 1.20 |
|  | ***итого*** |  | ***20.66*** | ***20.60*** | ***82.78*** | ***523.45*** | ***0.33*** | ***12.37*** | ***0.15*** | ***2.15*** | ***212.80*** | ***329.53*** | ***50.20*** | ***2.99*** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Салат из  огурцов свежих | 80 | 0.87 | 4.86 | 2.91 | 56.26 | 0.03 | 7.60 | 0.07 | 0.05 | 25.20 | 27.13 | 12.83 | 0.59 |
| 101 | Суп картофельный  с крупой | 200 | 5.80 | 6.20 | 9.70 | 83.60 | 0.09 | 6.60 | 0.02 | 0.26 | 72.90 | 132.00 | 16.20 | 0.54 |
| 279 | Тефтели из  говядины | 80/50 | 11.00 | 9.40 | 11.30 | 171.00 | 0.06 | 0.85 | 0.09 | 1.18 | 143.90 | 181.60 | 26.60 | 0.96 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3.67 | 5.42 | 36.57 | 210.11 | 0.03 |  | 0.03 | 0.90 | 24.61 | 82.50 | 19.01 | 0.53 |
| 859 | Компот из плодов свежих | 200 | 0.16 | 0.16 | 23.88 | 97.60 | 0.01 | 2.80 | 0.03 | 0.76 | 27.40 | 5.10 | 3.60 | 0.18 |
|  | Хлеб  пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.34 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 |  |  |  | 19.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |
|  | ***итого*** |  | ***25.42*** | ***26.68*** | ***113.78*** | ***757.29*** | ***0.32*** | ***17.85*** | ***0.24*** | ***3.15*** | ***337.81*** | ***488.13*** | ***94.84*** | ***4.08*** |
|  | **всего** |  | **46.08** | **47.28** | **196.56** | **1280.74** | **0.65** | **30.22** | **0.39** | **5.30** | **550.61** | **817.66** | **145.04** | **7.07** |

**День:** вторник

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец** | **Прием пищи,**  **наименовани** | **Масса**  **порций** | **Пищевые вещества** | | | **ческая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302 | Гречка отварная  рассыпчатая | 150 | 8.90 | 4.10 | 39.84 | 191.86 | 0.02 |  | 0.06 | 0.17 | 126.00 | 98.90 | 6.71 | 0.23 |
|  | Огурец | 60 | 0.01 | 5.10 | 1.20 | 40.37 | 0.06 | 0.00 | 0.03 | 0.80 | 13.11 | 24.01 | 7.10 | 0.34 |
| 966 | Кисломолочн  ый продукт | 150 | 6.68 | 6.12 | 6.00 | 81.50 | 0.06 | 4.01 | 0.06 | 0.70 | 136.90 | 142.50 | 11.00 | 1.15 |
|  | Хлеб  пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |
| 951 | Кофейный  напиток на молоке | 200 | 3.60 | 4.97 | 26.20 | 195.20 | 0.11 | 13.70 | 0.02 | 0.40 | 118.00 | 132.00 | 29.33 | 1.90 |
|  | ***итого*** |  | ***20.77*** | ***20.49*** | ***82.90*** | ***555.69*** | ***0.31*** | ***17.71*** | ***0.17*** | ***2.07*** | ***418.61*** | ***414.81*** | ***60.74*** | ***3.66*** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым  горошком | 80 | 1.05 | 2.60 | 4.61 | 48.32 | 0.05 | 5.88 | 0.02 | 0.90 | 19.97 | 122.64 | 11.97 | 0.39 |
| 84 | Суп с  фасолью и картофелем | 200 | 6.50 | 5.39 | 3.40 | 105.00 | 0.03 | 7.90 | 0.08 | 1.30 | 37.90 | 159.40 | 14.25 | 0.21 |
| 284 | Запеканка картофельная  с мясом | 230 | 10.59 | 14.30 | 10.62 | 204.00 | 0.09 | 2.10 | 0.09 | 1.10 | 45.18 | 135.80 | 29.50 | 0.80 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 868 | Компот из  сухофруктов | 200 | 1.16 | 0.30 | 47.26 | 132.80 | 0.02 | 0.80 |  | 0.19 | 64.00 | 46.00 | 16.00 | 0.85 |
|  | Хлеб  пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.34 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 |  |  |  | 19.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***итого*** |  | ***23.22*** | ***23.23*** | ***95.31*** | ***628.84*** | ***0.29*** | ***16.68*** | ***0.19*** | ***3.49*** | ***210.85*** | ***523.64*** | ***88.32*** | ***3.53*** |
|  | **всего** |  | **43.99** | **43.72** | **178.21** | **1184.53** | **0.60** | **34.39** | **0.36** | **5.56** | **629.46** | **938.45** | **149.06** | **7.19** |

**День:** среда

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец** | **Прием пищи,**  **наименовани** | **Масса**  **порций** | **Пищевые вещества** | | | **ческая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша рисовая молочная | 200 | 4.78 | 4.30 | 24.20 | 220.98 | 0.19 |  | 0.05 |  | 4.10 | 101.30 | 18.30 | 1.58 |
|  | Творог  детский | 100 | 5.90 | 9.20 | 5.80 | 115.00 | 0.04 | 0.50 |  |  | 120.00 | 135.20 | 9.00 | 0.20 |
|  | Хлеб  пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |
| 382 | Какао с  молоком | 200 | 3.58 | 2.76 | 19.21 | 125.11 | 0.02 | 9.20 |  | 1.00 | 103.40 | 111.11 | 23.56 | 1.01 |
|  | Нектарин | 100 | 1.10 | 0.30 | 8.85 | 44.00 | 0.03 | 5.20 | 0.11 | 1.10 | 6.00 | 21.00 | 2.50 | 0.15 |
|  | ***итого*** |  | ***16.94*** | ***16.76*** | ***67.72*** | ***551.85*** | ***0.34*** | ***14.90*** | ***0.16*** | ***2.10*** | ***258.10*** | ***386.01*** | ***59.96*** | ***2.98*** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23 | Салат из свежих помидор и  лука | 80 | 0.88 | 4.86 | 2.99 | 59.28 | 0.04 | 10.80 | 0.18 | 0.50 | 36.32 | 17.83 | 12.50 | 0.62 |
| 103 | Суп с макаронными  изделиями | 200 | 2.15 | 2.27 | 18.71 | 83.80 | 0.09 | 1.60 |  | 0.11 | 49.35 | 68.32 | 21.60 | 0.87 |
| 246 | Гуляш из  отварной говядины | 25/80 | 13.36 | 14.08 | 5.27 | 164.00 | 0.05 | 1.20 | 0.01 | 2.50 | 86.50 | 127.90 | 19.27 | 0.70 |
| 302 | Каша рассыпчатая  перловая | 150 | 2.97 | 2.90 | 22.14 | 122.40 | 0.03 |  |  | 0.16 | 65.70 | 183.27 | 11.36 | 0.34 |
|  | Сок  фруктовый | 200 | 1.40 | 0.20 | 22.20 | 86.00 | 0.02 | 4.00 |  | 0.19 | 38.00 | 20.00 | 8.00 | 0.12 |
|  | Хлеб  пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.34 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 |  |  |  | 19.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |
|  | ***итого*** |  | ***24.68*** | ***24.95*** | ***100.73*** | ***654.20*** | ***0.33*** | ***17.60*** | ***0.19*** | ***3.46*** | ***319.67*** | ***477.12*** | ***89.33*** | ***3.93*** |
|  | **всего** |  | **41.62** | **41.71** | **168.45** | **1206.05** | **0.67** | **32.50** | **0.35** | **5.56** | **577.77** | **863.13** | **149.29** | **6.91** |

**День:** четверг

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец** | **Прием пищи,**  **наименовани** | **Масса**  **порций** | **Пищевые вещества** | | | **ческая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 210 | Омлет  натуральный | 180 | 13.70 | 15.30 | 22.00 | 347.00 | 0.15 | 4.30 | 0.11 | 1.70 | 163.60 | 276.00 | 21.80 | 1.20 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Хлеб  пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |
|  | Чай с сахаром | 200/15 | 0.53 |  | 9.00 | 40.00 |  | 0.27 |  |  | 13.60 | 22.13 |  | 0.04 |
|  | Груша | 100 | 0.15 | 0.40 | 8.30 | 47.00 | 0.03 | 6.00 | 0.04 | 0.40 | 19.00 | 16.00 | 13.00 | 1.20 |
|  | ***итого*** |  | ***15.96*** | ***15.90*** | ***48.96*** | ***480.76*** | ***0.24*** | ***10.57*** | ***0.15*** | ***2.10*** | ***220.80*** | ***331.53*** | ***41.40*** | ***2.48*** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Винегрет | 80 | 1.13 | 4.80 | 3.87 | 74.24 | 0.01 | 5.32 | 0.08 | 1.20 | 56.74 | 45.20 | 16.55 | 0.96 |
| 102 | Суп  гороховый | 200 | 4.39 | 5.20 | 22.13 | 118.60 | 0.18 | 4.66 |  | 1.01 | 68.28 | 96.48 | 28.46 | 1.04 |
| 289 | Рагу овощное с курицей | 230 | 14.56 | 13.72 | 32.60 | 317.50 | 0.07 | 11.33 | 0.14 | 0.80 | 106.80 | 232.60 | 38.70 | 1.35 |
|  | Хлеб  пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.34 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 |  |  |  | 19.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |
| 869 | Кисель  фруктовый | 200 | 0.07 | 0.04 | 23.04 | 111.60 |  | 1.80 | 0.02 | 0.10 | 56.00 | 53.00 | 0.90 | 0.10 |
|  | ***итого*** |  | ***24.07*** | ***24.40*** | ***111.06*** | ***760.66*** | ***0.36*** | ***23.11*** | ***0.24*** | ***3.11*** | ***331.62*** | ***487.08*** | ***101.21*** | ***4.73*** |
|  | **всего** |  | **40.03** | **40.30** | **160.02** | **1241.42** | **0.60** | **33.68** | **0.39** | **5.21** | **552.42** | **818.61** | **142.61** | **7.21** |

**День:** пятница

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец** | **Прием пищи,**  **наименовани** | **Масса**  **порций** | **Пищевые вещества** | | | **ческая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 182 | Каша пшеничная  молочная | 200 | 7.30 | 4.30 | 24.17 | 179.20 | 0.11 |  | 0.05 | 0.80 | 40.00 | 131.00 | 4.50 | 0.03 |
| 3 | Бутерброд с  сыром | 30/15 | 6.60 | 8.30 | 14.83 | 163.00 | 0.09 | 0.32 | 0.06 |  | 139.20 | 129.00 | 9.45 | 0.49 |
| 951 | Кофейный напиток из цикория с  молоком | 200 | 2.80 | 3.80 | 20.30 | 140.00 | 0.13 | 8.00 | 0.02 | 0.80 | 36.00 | 75.00 | 29.33 | 0.90 |
|  | Груша | 100 | 0.15 | 0.40 | 8.30 | 47.00 | 0.03 | 6.00 | 0.04 | 0.40 | 19.00 | 16.00 | 13.00 | 1.20 |
|  | ***итого*** |  | ***16.85*** | ***16.80*** | ***67.60*** | ***529.20*** | ***0.36*** | ***14.32*** | ***0.17*** | ***2.00*** | ***234.20*** | ***351.00*** | ***56.28*** | ***2.62*** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Салат из  моркови | 80 | 0.68 | 0.41 | 4.19 | 65.52 | 0.04 | 5.56 |  | 0.89 | 16.95 | 37.18 | 19.20 | 1.05 |
| 99 | Суп из овощей | 200 | 2.92 | 6.58 | 5.20 | 132.00 | 0.06 | 8.30 | 0.01 | 1.10 | 87.90 | 95.70 | 14.90 | 0.62 |
| 229 | Рыба, тушеннаяв томатном с  овощами | 50/80 | 13.87 | 8.86 | 2.54 | 101.20 | 0.07 | 5.90 | 0.28 | 1.20 | 112.60 | 184.70 | 18.46 | 0.96 |
| 309 | Макароны отварные с  маслом | 150 | 3.10 | 9.10 | 17.60 | 244.50 | 0.06 |  | 0.02 | 0.12 | 32.00 | 121.50 | 8.14 | 0.75 |
| 868 | Компот из  сухофруктов | 200 | 1.16 | 0.30 | 47.26 | 132.80 | 0.02 | 0.80 |  | 0.19 | 64.00 | 46.00 | 16.00 | 0.85 |
|  | Хлеб  пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.34 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 |  |  |  | 19.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |
|  | ***итого*** |  | ***25.65*** | ***25.89*** | ***106.21*** | ***814.74*** | ***0.35*** | ***20.56*** | ***0.31*** | ***3.50*** | ***357.25*** | ***544.88*** | ***93.30*** | ***5.51*** |
|  | **всего** |  | **42.50** | **42.69** | **173.81** | **1343.94** | **0.71** | **34.88** | **0.48** | **5.50** | **591.45** | **895.88** | **149.58** | **8.13** |