****

**День : 1**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимне-весенний**

**Возрастная категория: 6-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетичес**  **кая**  **ценность**  **(ккал)** | **Минер. вещества, мг** | | | | **Витамины, мг** | | |
|  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **Са** | **Mg** | **Р** | **Fe** | **В1** | **С** | **А** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **302** | Каша мол. ячневая со сливочным маслом | 5/200 | 5,1 | 4,07 | 35,46 | 197 | 10,7 | 7,9 | 38,6 | 0,47 | 0,04 |  | 0,02 |
| **686** | Чай с лимоном | 1/200 | 0,2 |  | 24 | 58 | 6 |  |  | 0,4 |  |  |  |
|  | Сайка | 1/40 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 139 | 0,06 |  |  | 1,08 | 0,08 | 7 | 0,3 |
|  | Фрукты св. (яблоко) | 150 | 1,5 | 0,5 | 21 | 89 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | 004 | 10 | 0,1 |
|  | **Итого** |  | **8.4** | **14.97** | **97,26** | **483** | **24.76** | **35,9** | **80,6** | **2,31** | **0,16** | **17** | **0,06** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **50** | Салат из свеклы с орехами | 1/60/5 | 0,3 | 3,54 | 5,1 | 43,98 | 21,09 | 12,05 | 24,58 | 0,48 | 0,001 | 5,7 |  |
| **147** | Суп вермишелевый с тушеным мясом | 1/250 | 6,8 | 3,2 | 20,5 | 138,3 | 20,25 | 22,5 | 134,5 | 1,33 | 0,15 | 12,25 |  |
| **493** | Филе куриное тушеное в сметанном соусе | 80/30 | 13,4 | 12,48 | 4,24 | 177,4 | 54,50 | 20,3 | 132,9 | 1,62 | 0,05 | 0,02 |  |
| **514** | Гороховое пюре | 1/200 | 13,25 | 7 | 42 | 267,5 | 72 | 24 | 285,5 | 0,8 | 0,28 |  |  |
| **636** | Компот из апельсинов | 1/200 | 0,8 |  | 22,4 | 117,6 | 18 | 4 | 10 | 1,2 | 0,02 | 8,5 |  |
|  | Хлеб | 1/60 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 139 | 0,06 |  |  | 1,08 | 0,08 | 7 | 0,3 |
|  | **Итого** |  | **39,85** | **26,87** | **131,04** | **883,78** | **185,75** | **87,01** | **301,54** | **6,51** | **0,381** | **33,47** | **0,3** |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** |  | **48.95** | **41,84** | **207,3** | **1367,78** | **210,51** | **122,91** | **382,14** | **8,82** | **0, 52** | **50,47** | **0,36** |

**День : 2**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимне-весенний**

**Возрастная категория: 6-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | |  |  | | | |  | |  | |  |  | | |  | | |  |  | | | | |  |  | | |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, Наименование блюда** | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | | | **Энергетичес**  **кая**  **ценность**  **(ккал)** | | **Минер. вещества, мг** | | | | | | | | | | | | | **Витамины, мг** | | | | |
|  |  |  | |  | | | | | | |  | |  | | |  | |  | | | | | |  | |  | | |  |  |
|  |  |  | | **Б** | | | | **Ж** | | **У** |  | | **Са** | | | **Mg** | | **Р** | | | | | | **Fe** | | **В1** | | | **С** | **А** |
|  | **ЗАВТРАК** |  | |  | | | |  | |  |  | |  | | |  | |  | | | | | |  | |  | | |  |  |
| **302** | Каша молочная гречневая | 1/200 | | 5,1 | | | 4,07 | | | 35,46 | 197 | 10,7 | | | | 7,9 | | | 38,6 | | | 0,47 | | | 0,04 | | |  | | 0,02 |
| **648** | Кисель плодово-ягодный | 1/200 | |  | | | | 0 | | 30,6 | 118 | | 0,01 | | |  | |  | | | | | | 0,2 | |  | | | 3 |  |
|  | Сайка | 1/50 | | 2,6 | | | | 0,4 | | 16,8 | 97 | | 10 | | | 6 | | 32 | | | | | | 0,6 | | 0,06 | | |  |  |
|  | Масло сливочное | 1/5 | | 0,1 | | | | 7,2 | | 0,1 | 66 | | 2 | | |  | | 3 | | | | | |  | |  | | |  | 0,04 |
|  | Фрукты св. (банан) | 150 | | 1,5 | | | | 0,5 | | 21 | 89 | | 8 | | | 28 | | 42 | | | | | | 0,6 | | 004 | | | 10 | 0,1 |
|  | **Итого** |  | | **7,2** | | | | **12,14** | | **103,9** | **478** | | **30,71** | | | **41,9** | | **73,9** | | | | | | **1,07** | | **0,1** | | | **13,0** | **0,07** |
|  | **ОБЕД** |  | |  | | | |  | |  |  | |  | | |  | |  | | | | | |  | |  | | |  |  |
| **42** | Сала из свежей капусты с яблоками | 1/60 | | 0,7 | | | | 2,7 | | 3,7 | 57 | | 20,5 | | | 8,5 | | 18 | | | | | | 0,3 | | 0,01 | | | 12,2 |  |
| **110** | Борщ с тушеным мясом со сметаной | | 5/20/200 | 2 | | 5,2 | | | | 13,1 | 120 | | 158 | | 30 | | | | 200 | | | | 1,3 | | | 0,05 | | | 10,8 |  |
| **492** | Плов из птицы | 40/200 | | 17,01 | | | | 13 | | 48,01 | 375,9 | | 107,8 | | | 47,5 | | 199,3 | | | | | | 1,7 | | 0,06 | | | 7,1 | 0,05 |
| **685** | Чай с сахаром | 1/200 | | 0,2 | | | |  | | 24 | 58 | | 6 | | |  | |  | | | | | | 0,4 | |  | | |  |  |
|  | Хлеб | 1/60 | | 2,6 | | | | 0,4 | | 16,8 | 139 | | 0,06 | | |  | |  | | | | | | 1,08 | | 0,08 | | | 7 | 0,3 |
|  | **Итого** |  | | **22,7** | | | | **21,1** | | **105,6** | **749,9** | | **292,3** | | | **86,0** | | **417,3** | | | | | | **4,78** | | **0,2** | | | **36,1** | **0,35** |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  | |  | | | |  | |  |  | |  | | |  | |  | | | | | |  | |  | | |  |  |
|  |  |  | |  | | | |  | |  |  | |  | | |  | |  | | | | | |  | |  | | |  |  |
|  | **Всего** |  | | **31,9** | | | | **33,24** | | **203,5** | **1317,9** | | **323,01** | | | **127,7** | | **491,2** | | | | | | **7,63** | | **0,3** | | | **49,1** | **0,42** |

**День : 3**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимне-весенний**

**Возрастная категория: 6-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |  |  | |  | |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергетичес**  **кая**  **ценность**  **(ккал)** | **Минер. вещества, мг** | | | | | | **Витамины, мг** | | | | |
|  |  |  |  | | | | |  |  |  |  | |  | |  |  | |  | |
|  |  |  | **Б** | | **Ж** | | **У** |  | **Са** | **Mg** | **Р** | | **Fe** | | **В1** | **С** | | **А** | |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |  | |
| **302** | Каша манная молочная | 1/200 | 4, 5 | | 6,07 | | 35,46 | 197 | 10,7 | 7,9 | 38,6 | | 0,47 | | 0,04 |  | | 0,02 | |
| **692** | Кофейный напиток | 1/200 | 2,5 | | 3,6 | | 28,7 | 152 | 34 | 7 | 45 | |  | | 0,02 |  | | 0,08 | |
|  | Масло сливочное | 1/5 | 0,1 | | 7,2 | | 0,1 | 66 | 2 |  | 3 | |  | |  |  | | 0,04 | |
|  | Сайка | 1/40 | 2,6 | | 0,4 | | 16,8 | 97 | 10 | 6 | 32 | | 0,6 | | 0,06 |  | |  | |
|  | Сыр Российский | 20 | 4,64 | | 5,90 | | 0,0 | 72,8 | 76 | 7,0 | 100,0 | | 0,2 | | 0,01 | 0,14 | | 5,0 | |
|  | **Итого** |  | **14,34** | | **17,27** | | **81,06** | **584.8** | **56,7** | **20,9** | **118,6** | | **1,07** | | **0,12** |  | | **5,14** | |
|  | **ОБЕД** |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |  | |
| **71** | Винегрет | 1/60 | 0,9 | | 3,06 | | 5,34 | 54,8 | 27,6 | 9 | 33 | | 0,48 | | 0,18 | 12,4 | |  | |
| **132** | Рассольник со сметаной и тушеным мясом | 5/250  15 | 3,1 | | 5,25 | | 20,22 | 112,7 | 145 | 26,4 | 163,3 | | 0,94 | | 0,1 | 7,54 | |  | |
| **374** | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ Рыба тушеная с овощами | 80/50 | 16,24 | | 7,08 | | 4,4 | 124,8 | 152 | 59,77 | 238,46 | | 0,96 | | 0,06 | 3,35 | | 0,01 | |
| **511** | Рис отварной | 1/200 | 3,6 | | 5,06 | | 36 | 219 | 1,6 | 24,86 | 79,1 | | 0,67 | | 0,04 |  | | 0,04 | |
|  | Сок фруктово-ягодный | 1/200 | 1 | | 0 | | 30,6 | 118 | 0,04 | 8 |  | | 0,4 | | 0,05 | 15 | |  | |
|  | Хлеб | 1/60 | 2,6 | | 0,4 | | 16,8 | 139 | 0,06 |  |  | | 1,08 | | 0,08 | 7 | | 0,3 | |
|  | Итого |  | **27,44** | | **20,85** | | **113,36** | **768,3** | **326,3** | **128,03** | **513,86** | | **4,53** | | **0,51** | **45,9** | | **0,35** | |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |  | |
|  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |  | |
|  | **Всего** |  | **41,78** | | **38,12** | | **194,42** | **1363,3** | **383,0** | **148,97** | **635,46** | | **5,6** | | **0,63** | **55,9** | | **5,49** | |

**День : 4**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимне-весенний**

**Возрастная категория: 6-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, Наименование блюда** | **Масса порции** | | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергетичес**  **кая**  **ценность**  **(ккал)** | **Минер. вещества, мг** | | | | **Витамины, мг** | | |
|  |  |  | |  | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | **Б** | | **Ж** | | **У** |  | **Са** | **Mg** | **Р** | **Fe** | **В1** | **С** | **А** |
|  | **ЗАВТРАК** |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **302** | Каша молочная пшенная | 1/200 | | 5,1 | | 4,07 | | 35,46 | 197 | 10,7 | 7,9 | 38,6 | 0,47 | 0,04 |  | 0,02 |
|  | Масло сливочное | 1/5 | | 0,1 | | 7,2 | | 0,1 | 66 | 2 |  | 3 |  |  |  | 0,04 |
| **685** | Чай с сахаром | 1/200 | | 0,2 | |  | | 24 | 58 | 6 |  |  | 0,4 |  |  |  |
|  | Сайка | 1/50 | | 2,5 | | 0,4 | | 16,8 | 97 | 10 | 6 | 32 | 0,6 | 0,06 |  |  |
|  | Йогурт | 85 | | 5,4 | | 3,4 | | 3,5 | 68 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 0,03 | 1,6 | 0,03 |
|  | **Итого** |  | | **8,3** | | **15,07** | | **79,86** | **486** | **42,7** | **24,9** | **82,6** | **3,67** | **0,13** | **1,6** | **0,09** |
|  | **ОБЕД** |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **102** | Салат из морской капусты | 1/60 | | 0,33 | |  | | 1,05 | 28 | 18 | 7,5 |  | 0,2 | 0.2 | 6 |  |
| **139** | Суп картофельный гороховый с тушеным мясом | 20/250 | | 6,2 | | 5,6 | | 22,3 | 167 | 138,08 | 30,3 | 87,18 | 2,03 | 0,05 | 5,81 |  |
| **516** | Рожки отварные | 1/150 | 5,25 | | 5,25 | | 47 | | 220,5 | 6,48 | 28,16 | 49,56 | 0,8 | 0,08 |  |  |
|  | Сосиски молочные отварные | 1/ 80 | | 11 | | 23,9 | |  | 161 | 19,2 |  | 112 | 0,8 |  |  |  |
| **686** | Чай с лимоном | 1/200 | | 0,2 | |  | | 24 | 58 | 6 |  |  | 0,4 |  |  |  |
|  | Хлеб | 1/60 | | 2,6 | | 0,4 | | 16,8 | 139 | 0,06 |  |  | 1,08 | 0,08 | 7 | 0,3 |
|  | **Итого** |  | | **25,58** | | **35,15** | | **111,15** | **773,5** | **187,82** | **65,96** | **248,74** | **5,3** | **0,21** | **20,81** | **0,3** |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** |  | | **38,88** | | **50,22** | | **191,01** | **1251,5** | **232,52** | **90,86** | **331,34** | **8,97** | **0,31** | **22,41** | **0,39** |

**День : 5**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимне-весенний**

**Возрастная категория: 6-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергетичес**  **кая**  **ценность**  **(ккал)** | **Минер. вещества, мг** | | | | **Витамины, мг** | | |
|  |  |  |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Б** | | **Ж** | **У** |  | **Са** | **Mg** | **Р** | **Fe** | **В1** | **С** | **А** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яйцо вареное | 1/70 | 5,1 | | 4,07 | 35,46 | 197 | 10,7 | 7,9 | 38,6 | 0,47 | 0,04 |  | 0,02 |
| **97** | Сыр порционный | 1/25 | 7,6 | | 7,6 | 9,7 | 120 | 264 | 10,5 | 150 | 0,3 | 0,012 | 0,21 |  |
| **685** | Чай с лимоном | 1/200 | | 0,2 |  | 24 | 58 | 6 |  |  | 0,4 |  |  |  |
|  | Батон нарезной | 1/50 | 2,6 | | 0,4 | 16,8 | 97 | 10 | 6 | 32 | 0,6 | 0,06 |  |  |
|  | Сок фруктово-ягодный | 1/200 | 1 | | 0 | 30,6 | 118 | 0,04 | 8 |  | 0,4 | 0,05 | 15 | фруктово-ягодный |
|  | **Итого** |  | **16,5** | | **12,07** | **115,96** | **522** | **290,7** | **32,4** | **220,6** | **1,77** | **0,112** | **0,21** | **0,02** |
|  | **ОБЕД** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **42** | Салат из свежей капусты с яблоками | 1/60 | 0,8 | | 3,06 | 5,34 | 52,8 | 27,6 | 9 | 41 | 0,48 | 0,18 | 9,25 |  |
| **139** | Суп картофельный  с фрикадельками | 1/250  1/30 | 6,2 | | 5,6 | 22,3 | 167 | 138,08 | 30,3 | 87,18 | 2,03 | 0,05 | 5,81 |  |
| **520** | Картофельное пюре | 1/150 | 3,15 | | 6,75 | 21,9 | 163,5 | 72 | 27,75 | 86,6 | 1 | 0,135 | 4,6 | 0,1 |
| **498** | Котлета из рыбы | 80 | 15,1 | | 13,04 | 4,72 | 238,4 | 56 | 15,4 | 170 | 0,01 | 0,04 | 0,26 |  |
|  | Компот из свежих апельсинов | 1/200 | 1 | | 0 | 25,4 | 60 | 40 | 8 | 36 | 0,4 | 0,05 | 8 |  |
|  | Хлеб | 1/60 | 2,6 | | 0,4 | 16,8 | 139 | 0,06 |  |  | 1,08 | 0,08 | 7 | 0,3 |
|  | **Итого** |  | **28,85** | | **27,95** | **96,46** | **820,7** | **333,74** | **90,45** | **420,78** | **5,01** | **0,535** | **25,67** | **0,4** |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** |  | **45,35** | | **40,02** | **212,42** | **1452,7** | **624,44** | **122,85** | **641,38** | **6,78** | **0,647** | **25,87** | **0,42** |

**День : 6**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимне-весенний**

**Возрастная категория: 6-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергетичес**  **кая**  **ценность**  **(ккал)** | **Минер. вещества, мг** | | | | **Витамины, мг** | | |
|  |  |  |  | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Б** | | **Ж** | | **У** | |  | **Са** | **Mg** | **Р** | **Fe** | **В1** | **С** | **А** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **302** | Каша геркулесовая | 1/200 | 3,09 | | 4,07 | | 30,98 | | 197 | 185,9 | 24,8 | 67 | 0,47 | 0,03 | 1,3 | 0,02 |
|  | Масло сливочное | 1/5 | 0,1 | | 7,2 | | 0,1 | | 66 | 2 |  | 3 |  |  |  | 0,04 |
| **685** | Чай с сахаром | 1/200 | | 0,2 | |  | | 24 | 58 | 6 |  |  | 0,4 |  |  |  |
|  | Батон нарезной | 1/40 | 2,6 | | 0,4 | | 16,8 | | 97 | 10 | 6 | 32 | 0,6 | 0,06 |  |  |
|  | Фрукты св. (апельсин) | 150 | 1,5 | | 0,5 | | 21 | | 89 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | 004 | 10 | 0,1 |
|  | **Итого** |  | **6,49** | | **12,17** | | **91,88** | | **507** | **203,9** | **30,8** | **102** | **1,47** | **0,09** | **1,3** | **0,16** |
|  | **ОБЕД** |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежих помидор и огурцов | 1/60 | 0,23 | |  | | 1,05 | | 6 | 0,02 | 7,5 |  | 0,2 | 0,03 | 3,0 |  |
| **133** | Суп рыбный | 1/250/30 | 7 | | 7,9 | | 24,7 | | 141 | 202,03 | 30,18 | 182,48 | 0,64 | 0,11 | 1,14 |  |
| **297** | Каша гречневая с тушеным мясом | 1/200/50 | 14,93 | | 7 | | 73,3 | | 340 | 23,06 | 82,6 | 397,6 | 3,01 | 0,29 |  | 0,02 |
| **639** | Компот из чернослива | 1/200 | 0,6 | |  | | 31,4 | | 124 | 16,4 |  | 23,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 |  |
|  | Хлеб | 1/60 | 2,6 | | 0,4 | | 16,8 | | 139 | 0,06 |  |  | 1,08 | 0,08 | 7 | 0,3 |
|  | **Итого** |  | **25,36** | | **15,3** | | **147,25** | | **749** | **141,57** | **120,28** | **603,68** | **5,11** | **0,52** | **10,22** | **0,32** |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** |  | **32,85** | | **27,47** | | **239,13** | | **1356** | **345,47** | **151,08** | **705,68** | **6,58** | **0,65** | **11,52** | **0,48** |

**День : 7**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимне-весенний**

**Возрастная категория: 6-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетичес**  **кая**  **ценность**  **(ккал)** | **Минер. вещества, мг** | | | | **Витамины, мг** | | |
|  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **Са** | **Mg** | **Р** | **Fe** | **В1** | **С** | **А** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **366** | Запеканка из творога со сгущ. молоком | 20/150 | 17,1 | 12,2 | 15,6 | 244 | 226,4 | 48,92 | 344,91 | 0,84 | 0,09 | 0,74 | 0,06 |
|  | Батон нарезной | 1/50 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 97 | 10 | 6 | 32 | 0,6 | 0,06 |  |  |
| **685** | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 |  | 24 | 58 | 6 |  |  | 0,4 |  |  |  |
|  | Йогурт | 85 | 5,4 | 3,4 | 3,5 | 68 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 0,03 | 1,6 | 0,03 |
|  | **Итого** |  | **24,3** | **16,0** | **56,2** | **457** | **242,4** | **54,92** | **376,91** | **1,44** | **0,15** | **0,74** | **0,09** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **50** | Салат из свеклы | 1/60 | 0,3 | 3,54 | 5,1 | 43,98 | 21,09 | 12,05 | 24,58 | 0,48 | 0,01 | 5,7 |  |
| **147** | Суп с вермишелью с курицей | 1/250 | 4 | 9 | 24,4 | 153,2 | 54 | 7 | 208 | 0,2 | 0,04 | 6 |  |
| **436** | Жаркое по-домашнему с тушеной говядиной | 80/120 | 11,8 | 9,8 | 21,6 | 250 | 119 | 32,06 | 265 | 1,2 | 0,13 | 2,3 | 0,04 |
|  | Сок фруктово-ягодный | 1/200 | 1 | 0 | 30,6 | 118 | 0,04 | 8 |  | 0,4 | 0,05 | 15 |  |
|  | Хлеб | 1/60 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 139 | 0,06 |  |  | 1,08 | 0,08 | 7 | 0,3 |
|  | **Итого** |  | **19,7** | **22,74** | **98,5** | **704,18** | **194,19** | **59,11** | **497,58** | **4,16** | **0,4** | **36,0** | **0,34** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** |  | **44,0** | **38,74** | **157,7** | **1173,18** | **436,59** | **117,03** | **874,49** | **5,6** | **0,55** | **36,74** | **0,47** |

**День : 8**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимне-весенний**

**Возрастная категория: 6-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | |  | |  |  |  | |  |  | |  |  | |  | |
| **№ рец.** | **Прием пищи, Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергетичес**  **кая**  **ценность**  **(ккал)** | **Минер. вещества, мг** | | | | | | **Витамины, мг** | | | | |
|  |  |  |  | | | | |  |  | |  |  | |  |  | |  | |  |
|  |  |  | **Б** | | **Ж** | | **У** |  | **Са** | | **Mg** | **Р** | | **Fe** | **В1** | | **С** | | **А** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  | |  | |  |  |  | |  |  | |  |  | |  | |  |
| **160** | Суп молочный с вермишелью | 1/250 | 7 | | 7,9 | | 24,9 | 197 | 202,0 | | 30,18 | 182,48 | | 0,64 | 0,03 | | 3,0 | | 0,02 |
|  | Масло сливочное | 1/5 | 0,1 | | 7,2 | | 0,1 | 66 | 2 | |  | 3 | |  |  | |  | | 0,04 |
|  | Булка твороженная | 1/50 | 2,6 | | 0,4 | | 16,8 | 97 | 10 | | 6 | 32 | | 0,6 | 0,06 | | 0,25 | |  |
| **686** | Чай с лимоном | 1/200 | 0,2 | |  | | 24 | 58 | 6 | |  |  | | 0,4 |  | |  | |  |
|  | Сыр Российский | 20 | 4,64 | | 5,90 | | 10,0 | 72 | 76 | | 7,0 | 100,0 | | 0,2 | 0,01 | | 0,14 | | 5,0 |
|  | **Итого** |  | **11,04** | | **20,4** | | **75,8** | **490** | **296,0** | | **43,18** | **317,48** | | **1,64** | **0,11** | | **3,25** | | **0,06** |
|  | **ОБЕД** |  |  | |  | |  |  |  | |  |  | |  |  | |  | |  |
| **43** | Салат из квашенной капусты | 1/60 | 0,33 | |  | | 1,05 | 6 | 0,02 | | 7,5 |  | | 0,2 | 0,03 | | 3 | |  |
| **133** | Суп картофельный с рыбой | 1/250 | 6,8 | | 3,2 | | 20,5 | 138,3 | 20,25 | | 22,5 | 134,5 | | 1,33 | 0,15 | | 12,25 | |  |
| **516** | Рожки отварные | 1/150 | 5,25 | | 5,25 | | 47 | 220,5 | 6,48 | | 28,16 | 49,56 | | 0,8 | 0,08 | |  | |  |
|  | Сосиски молочные отварные | 1/ 80 | 11 | | 23,9 | |  | 161 | 19,2 | |  | 112 | | 0,8 |  | |  | |  |
| **639** | Компот из кураги | 1/200 | 0,6 | |  | | 31,4 | 124 | 16,4 | |  | 23,6 | | 0,18 | 0,01 | | 1,08 | |  |
|  | Хлеб | 1/60 | 2,6 | | 0,4 | | 16,8 | 139 | 0,06 | |  |  | | 1,08 | 0,08 | | 7 | | 0,3 |
|  | Фрукты свежие | 100 | 1 | |  | | 25,4 | 110 | 0,04 | | 8 |  | | 0,4 | 0,05 | | 15 | |  |
|  | **Итого** |  | **32,39** | | **19,69** | | **154,59** | **982,7** | **352,29** | | **96,8** | **404,8** | | **5,29** | **0,39** | | **47,12** | | **0,36** |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  | |  | |  |  |  | |  |  | |  |  | |  | |  |
|  |  |  |  | |  | |  |  |  | |  |  | |  |  | |  | |  |
|  | **Всего** |  | **42,29** | | **35,19** | | **230,39** | **1472,7** | **572,29** | | **139,98** | **722,28** | | **6,93** | **0,59** | | **50,37** | | **0,42** |

**День : 9**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимне-весенний**

**Возрастная категория: 6-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетичес**  **кая**  **ценность**  **(ккал)** | **Минер. вещества, мг** | | | | | **Витамины, мг** | | |
|  |  |  |  | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **Са** | | **Mg** | **Р** | **Fe** | **В1** | **С** | **А** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **302** | Каша рисовая молочная | 1/200 | 4, 5 | 6,07 | 35,46 | 197 | 10,7 | | 7,9 | 38,6 | 0,47 | 0,04 |  | 0,02 |
|  | Масло сливочное | 1/5 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 2 | |  | 3 |  |  |  | 0,04 |
| **685** | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 |  | 24 | 58 | | 6 |  |  | 0,4 |  |  |  |
|  | Сайка | 1/50 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 97 | 10 | | 6 | 32 | 0,6 | 0,06 |  |  |
|  | Фрукты св. (мандарин) | 150 | 1,5 | 0,5 | 21 | 89 | 8 | | 28 | 42 | 0,6 | 004 | 10 | 0,1 |
|  | **Итого** |  | **13,6** | **24,17** | **105,86** | **550** | **144,7** | | **27,9** | **163,6** | **5,13** | **0,14** | **1,3** | **0,18** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **43** | Салат из капусты и свежих яблок | 1/60 | 0,8 | 3,06 | 5,34 | 52,8 | 27,6 | | 9 | 33 | 0,48 | 0,18 | 12,4 |  |
| **132** | Рассольник со сметаной | 5/250 | 3,1 | 5,25 | 20,22 | 112,7 | 145 | | 26,4 | 163,3 | 0,94 | 0,1 | 7,54 |  |
| **534** | Картофель тушеный | 1/200 | 4,2 | 9 | 29,2 | 218 | 96 | | 40 | 115,46 | 1 | 0,18 | 6,2 | 0,2 |
| **451** | Котлеты | 1/90 | 12,6 | 8,9 | 8 | 166,4 | 158,9 | | 48,9 | 256,5 | 0,87 | 0,08 |  |  |
| **633** | Компот из свежих яблок | 1/200 | 0,2 |  | 35,8 | 142 | 12 | | 4 | 4 | 0,8 | 0,02 |  |  |
|  | Хлеб | 1/60 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 139 | 0,06 | |  |  | 1,08 | 0,08 | 7 | 0,3 |
|  | **Итого** |  | **23,5** | **26,61** | **115,35** | **830,9** | **439,56** | | **92,9** | **572,26** | **5,17** | **0,64** | **33,14** | **0,5** |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** |  | **37,1** | **50,78** | **221,21** | **1380,9** | **584,26** | | **120,8** | **735,86** | **10,3** | **0,78** | **34,44** | **0,68** |

**День : 10**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимне-весенний**

**Возрастная категория: 6-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетичес**  **кая**  **ценность**  **(ккал)** | **Минер. вещества, мг** | | | | **Витамины, мг** | | |
|  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **Са** | **Mg** | **Р** | **Fe** | **В1** | **С** | **А** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **302** | Каша молочная пшенная | 1/200 | 5,1 | 4,07 | 35,46 | 197 | 10,7 | 7,9 | 38,6 | 0,47 | 0,04 |  | 0,02 |
|  | Масло сливочное | 1/5 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 2 |  | 3 |  |  |  | 0,04 |
| **692** | Кофейный напиток | 1/200 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | 34 | 7 | 45 |  | 0,02 |  | 0,08 |
| **3** | Бутерброд с сыром | 30/50 | 9,1 | 7,3 | 17,5 | 187 | 220 | 15,9 | 242 | 0,84 | 0,06 | 0,18 |  |
|  | **Итого** |  | **16,8** | **22,17** | **81,76** | **602** | **266,7** | **30,8** | **328,6** | **1,31** | **0,10** | **0,18** | **0,14** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **101** | Икра кабачковая | 1/50 | 0,7 | 2,7 | 3,7 | 57 | 20,5 | 8,5 | 18 | 0,3 | 0,01 | 12,2 |  |
| **110** | Борщ из свежей капусты со сметаной | 5/250 | 2 | 5,2 | 13,1 | 120 | 158 | 30 | 200 | 1,3 | 0,05 | 10,8 |  |
| **493** | Мясо курицы в сметанном соусе | 80 | 12,56 | 7,12 | 0,32 | 115,2 | 31,2 | 16 | 194,4 | 1,44 | 0,09 |  | 0,03 |
| **511** | Рис отварной | 1/150 | 3,6 | 5,06 | 36 | 219 | 1,6 | 24,86 | 79,1 | 0,67 | 0,04 |  | 0,04 |
| **685** | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 |  | 24 | 58 | 6 |  |  | 0,4 |  |  |  |
|  | Хлеб | 1/60 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 139 | 0,06 |  |  | 1,08 | 0,08 | 7 | 0,3 |
|  | **Итого** |  | **21,66** | **20,48** | **93,92** | **708,2** | **216,36** | **79,36** | **491,5** | **5,19** | **0,4** | **30,0** | **0,37** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** |  | **38,46** | **42,65** | **175,68** | **1310,2**  **-** | **483,06** | **107,16 110,16** | **820,1** | **6,5** | **0,5** | **30,18** | **0,47** |
|  | **ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ** |  | **443,91** | **445,87** | **1883,66** | **13251,94** | **5644,04** | **1312,78** | **8457,27** | **75,73** | **6,548** | **329,37** | **4,52** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство»ХЛЕБПРОИНФОРМ» Москва 2004г. Под редакцией В.Т.Лапшиной