****

 **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 овощамиТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИРыба 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 | 1/2501/30 |  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