День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Ж | Б | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|   | **ЗАВТРАК** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 237 | Запеканка из творога | 150 | 18,08 | 26,31 | 25,72 | 370,50 | 0,08 | 0,36 | 0,11 | 0,65 | 220,95 | 315,45 | 33,30 | 1,04 |
| 1 | Бутерброд с маслом  | 48/5 | 7,81 | 2,53 | 12,23 | 130,56 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,06 | 10,52 | 42,10 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 368г | Банан | 160 | 0,60 | 1,80 | 25,20 | 114,00 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 479 | Булочка молочная | 50 | 0,99 | 4,64 | 26,11 | 206,21 | 0,08 | 0,13 | 0,01 | 0,72 | 130,20 | 51,70 | 18,30 | 0,73 |
|   | **ОБЕД** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 15 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 3,68 | 0,58 | 1,85 | 42,84 | 0,02 | 11,46 | 0,00 | 1,88 | 16,06 | 18,25 | 10,00 | 0,46 |
| 81 | Суп гороховый на мясном бульоне | 250 | 5,35 | 10,12 | 16,15 | 133,25 | 0,00 | 5,83 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 406 | Овощи тушеные | 180 | 9,68 | 13,93 | 71,29 | 208,01 | 0,09 | 23,09 | 0,00 | 3,82 | 58,10 | 82,01 | 33,19 | 1,22 |
| 305 | Котлеты куринные | 100 | 17,93 | 22,11 | 34,84 | 223,00 | 0,00 | 0,67 | 0,00 | 0,00 | 170,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 90 | 0,90 | 7,11 | 43,47 | 211,50 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 1,17 | 30,70 | 78,30 | 29,70 | 1,80 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0 | 2,00 | 20,20 | 97,60 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,0 | 2,80 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **64,84** | **91,19** | **287,58** | **1773,97** | **0,43** | **57,58** | **0,11** | **8,43** | **640,05** | **559,71** | **132,49** | **8,05** |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Ж | Б | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|   | **ЗАВТРАК** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 168.5 | Каша молочная геркулесовая | 200 | 6,22 | 5,26 | 26,46 | 182,44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 57,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 1 | Бутерброд с маслом  | 48/5 | 7,81 | 2,53 | 12,23 | 130,56 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 485 | Булочка "К чаю" | 50 | 1,75 | 7,87 | 29,54 | 165,00 | 0,09 | 0,27 | 0,01 | 0,60 | 140,40 | 132,10 | 31,60 | 0,76 |
| 368 | Яблоки | 160 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 52,80 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 394 | Чай с молоком | 200 | 2,60 | 2,96 | 15,90 | 98,88 | 0,00 | 1,34 | 0,00 | 0,00 | 13,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|   | **ОБЕД** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 14 | Салат из свежих помидоров с луком | 60 | 1,91 | 0,68 | 2,83 | 47,46 | 0,04 | 12,25 | 0,00 | 1,91 | 10,55 | 19,73 | 10,67 | 0,50 |
| 85 | Суп картофельный с клецками на мясном бульоне | 250 | 3,10 | 2,05 | 12,58 | 86,50 | 0,00 | 5,75 | 0,00 | 0,00 | 112,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 321 | Пюре картофельное | 150 | 4,80 | 3,06 | 20,45 | 137,25 | 0,14 | 18,17 | 0,03 | 0,18 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| 254 | Рыба запеченная | 80 | 5,95 | 9,66 | 3,40 | 106,14 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 150,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 354 | Соус сметанный | 30 | 1,50 | 0,42 | 1,76 | 22,23 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,07 | 8,19 | 6,82 | 1,58 | 0,06 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 90 | 0,90 | 7,11 | 43,47 | 211,50 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 1,17 | 30,70 | 78,30 | 29,70 | 1,80 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,02 | 0,44 | 27,76 | 113,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,20 | 41,82 | 15,40 | 6,00 | 1,24 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **37,04** | **42,52** | **208,14** | **1353,76** | **0,41** | **50,53** | **0,05** | **4,14** | **602,95** | **338,94** | **107,31** | **5,37** |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Ж | Б | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|   | **ЗАВТРАК** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 168.2 | Каша молочная рисовая | 200 | 3,98 | 3,02 | 31,30 | 172,68 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 370,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 3 | Бутерброд с сыром с маслом  | 48/12/5 | 10 | 4,99 | 10,82 | 154,99 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,05 | 61,2 | 1,5 | 0,00 | 0,01 |
| 397 | Какао с молоком | 200 | 3,54 | 4,08 | 17,58 | 118,88 | 0,06 | 1,58 | 0,02 | 0,00 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| 702 | Зефир | 30 | 0,03 | 0,24 | 23,94 | 97,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,50 | 3,60 | 1,80 | 0,42 |
|   | **ОБЕД** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 20 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 3,05 | 0,85 | 5,19 | 51,54 | 0,01 | 20,97 | 0,00 | 1,42 | 26,80 | 14,83 | 7,90 | 0,32 |
| 57 | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне | 250 | 4,90 | 1,83 | 12,75 | 102,50 | 0,05 | 10,30 | 0,00 | 2,40 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,20 |
| 204 | Макаронные изделия отварные | 150 | 0,83 | 5,76 | 31,14 | 155,10 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,95 | 127,49 | 47,51 | 22,68 | 1,22 |
| 282 | Котлета из говядины | 80 | 9,24 | 12,44 | 12,56 | 183,00 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 73 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 348 | Соус томатный | 30 | 1,26 | 0,35 | 2,41 | 22,35 | 0,01 | 0,71 | 0,01 | 0,08 | 4,76 | 6,67 | 3,46 | 0,14 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 90 | 0,90 | 7,11 | 43,47 | 211,50 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 1,17 | 30,70 | 78,30 | 29,70 | 1,80 |
| 380 | Кисель из кураги | 200 | 0,06 | 0,90 | 28,58 | 118,40 | 0,02 | 0,48 | 0,00 | 1,10 | 42,28 | 25,30 | 16,80 | 0,60 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **37,79** | **41,57** | **219,74** | **1388,74** | **0,38** | **34,17** | **0,05** | **7,17** | **930,53** | **355,49** | **129,92** | **6,19** |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Ж | Б | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|   | **ЗАВТРАК** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,60 | 6,04 | 18,24 | 147,60 | 0,08 | 0,90 | 0,04 | 0,32 | 164,74 | 144,28 | 24,10 | 0,54 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 48/12 | 6,38 | 4,95 | 10,76 | 121,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 60,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,68 | 3,16 | 15,96 | 101,12 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,14 |
| 368а | Груша | 160 | 0,36 | 0,48 | 12,36 | 55,20 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|   | **ОБЕД** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 31 | Салат из свеклы с сыром | 60/12 | 5,70 | 2,82 | 4,28 | 79,68 | 0,01 | 4,92 | 0,00 | 1,42 | 97,18 | 65,96 | 13,84 | 0,77 |
| 87 | Суп рыбный | 250 | 8,40 | 8,60 | 14,33 | 167,25 | 0,10 | 9,13 | 0,03 | 0,88 | 45,30 | 176,53 | 47,35 | 1,28 |
| 414 | Каша гречневая | 205 | 9,31 | 14,19 | 34,42 | 278,00 | 0,16 | 20,01 | 0,02 | 1,07 | 138,91 | 179,99 | 109,80 | 3,67 |
| 288 | Фрикадельки мясные в соусе | 80 | 6,55 | 6,49 | 5,96 | 109,00 | 0,03 | 0,34 | 0,02 | 0,37 | 227,45 | 73,50 | 14,05 | 0,62 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 90 | 0,90 | 7,11 | 43,47 | 211,50 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 1,17 | 30,70 | 78,30 | 29,70 | 1,80 |
| 372 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 0,00 | 1,72 | 0,00 | 0,08 | 24,48 | 4,40 | 3,60 | 0,94 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **46,04** | **54,00** | **183,66** | **1368,94** | **0,57** | **44,32** | **0,13** | **5,30** | **914,74** | **812,96** | **256,44** | **9,75** |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Ж | Б | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|   | **ЗАВТРАК** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 215 | Омлет натуральный | 200 | 31,68 | 17,70 | 3,56 | 369,42 | 0,12 | 0,36 | 0,44 | 1,06 | 147,76 | 326,12 | 24,48 | 3,62 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 48/12 | 6,38 | 4,95 | 10,76 | 121,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 60,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 393 | Чай с лимоном | 200 | 0,02 | 0,12 | 10,36 | 41,62 | 0,00 | 2,88 | 0,00 | 0,02 | 13,00 | 4,06 | 2,24 | 0,32 |
| 368а | Груша | 160 | 0,36 | 0,48 | 12,36 | 55,20 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|   | **ОБЕД** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 45 | Винегрет овощной | 60 | 3,70 | 0,81 | 4,61 | 54,96 | 0,03 | 7,95 | 0,00 | 1,75 | 20,13 | 24,10 | 12,81 | 0,53 |
| 86 | Суп-лапша домашняя на курином бульоне | 250 | 5,07 | 2,20 | 11,92 | 102,25 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 230,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 336 | Капуста тушеная | 180 | 5,83 | 3,71 | 16,97 | 135,18 | 0,05 | 30,89 | 0,00 | 3,11 | 99,81 | 72,25 | 37,17 | 1,46 |
| 275 | Сардельки говяжьи | 100 | 23,90 | 11,00 | 0,40 | 260,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 135 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 90 | 0,90 | 7,11 | 43,47 | 211,50 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 1,17 | 30,70 | 78,30 | 29,70 | 1,80 |
| 380 | Кисель из кураги | 200 | 0,06 | 0,90 | 28,58 | 118,40 | 0,02 | 0,48 | 0,00 | 1,10 | 42,28 | 25,30 | 16,80 | 0,60 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **77,90** | **48,98** | **142,99** | **1470,52** | **0,37** | **49,06** | **0,44** | **8,22** | **779,38** | **530,13** | **123,20** | **8,33** |

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Ж | Б | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|   | **ЗАВТРАК** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 168.6 | Каша молочная манная | 200 | 3,98 | 4,40 | 29,82 | 172,68 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 38,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб в ассортименте  | 30 | 0,32 | 2,28 | 11,47 | 57,9 | 0,04 | 0 | 0 | 0,68 | 9,4 | 33,6 | 5,2 | 0,48 |
|  | Йогурт питьевой | 100 | 2,5 | 3,2 | 16 | 99 | 0,03 | 0,6 | 0,02 | 0 | 119 | 91 | 14 | 0,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 473 | Булочка "Веснушка" | 50 | 3,06 | 3,90 | 26,93 | 151,00 | 0,07 | 0,00 | 0,01 | 1,41 | 111,30 | 39,20 | 15,20 | 0,73 |
|   | **ОБЕД** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 41 | Салат из моркови | 60 | 0,06 | 0,75 | 6,97 | 31,38 | 0,04 | 2,88 | 0,00 | 0,23 | 15,64 | 31,68 | 21,89 | 0,41 |
| 76 | Рассольник ленинградский на мясном бульоне | 250 | 5,12 | 2,10 | 16,60 | 120,75 | 0,10 | 7,53 | 0,00 | 2,40 | 26,45 | 71,95 | 25,90 | 0,98 |
| 304 | Плов из птицы | 200 | 18,76 | 20,44 | 34,00 | 386,66 | 0,24 | 0,96 | 0,06 | 0,66 | 238,38 | 199,52 | 44,58 | 1,94 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 90 | 0,90 | 7,11 | 43,47 | 211,50 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 1,17 | 30,70 | 78,30 | 29,70 | 1,80 |
| 372 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 0,00 | 1,72 | 0,00 | 0,08 | 24,48 | 4,40 | 3,60 | 0,94 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **34,86** | **44,34** | **209,14** | **1328,47** | **0,66** | **13,69** | **0,09** | **6,63** | **613,95** | **549,65** | **160,07** | **7,38** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Ж | Б | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|   | **ЗАВТРАК** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 188 | Запеканка рисовая | 205 | 7,24 | 7,95 | 57,28 | 325,95 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,00 | 112,62 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 1 | Бутерброд с маслом  | 48/5 | 7,81 | 2,53 | 12,23 | 130,56 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,06 | 10,52 | 42,10 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 368г | Банан | 160 | 0,60 | 1,80 | 25,20 | 114,00 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|   | **ОБЕД** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 20 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 3,05 | 0,85 | 5,19 | 51,54 | 0,01 | 20,97 | 0,00 | 1,42 | 26,80 | 14,83 | 7,90 | 0,32 |
| 80 | Суп картофельный с крупой на мясном бульоне | 250 | 2,80 | 2,50 | 17,00 | 103,25 | 0,10 | 8,25 | 0,00 | 1,35 | 125,90 | 87,35 | 26,50 | 1,00 |
| 276 | Жаркое по-домашнему | 200 | 4,06 | 25,02 | 19,96 | 240,90 | 0,20 | 8,16 | 0,02 | 0,84 | 228,28 | 306,36 | 59,72 | 3,66 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 90 | 0,90 | 7,11 | 43,47 | 211,50 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 1,17 | 30,70 | 78,30 | 29,70 | 1,80 |
| 396 | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 1,98 | 2,94 | 20,92 | 113,34 | 0,02 | 0,38 | 0,00 | 0,04 | 128,78 | 86,56 | 12,88 | 0,08 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **28,46** | **50,76** | **211,77** | **1333,14** | **0,48** | **50,46** | **0,02** | **4,82** | **653,08** | **573,40** | **136,70** | **6,86** |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Ж | Б | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|   | **ЗАВТРАК** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 240 | Пудинг из творога с яблоками | 150 | 16,01 | 20,41 | 21,95 | 313,50 | 0,08 | 2,00 | 0,12 | 0,56 | 174,75 | 253,65 | 28,20 | 1,79 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 48/12 | 6,38 | 4,95 | 10,76 | 121,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 60,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 397 | Какао с молоком | 200 | 3,54 | 4,08 | 17,58 | 118,88 | 0,06 | 1,58 | 0,02 | 0,00 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| 702 | Зефир | 30 | 0,03 | 0,24 | 23,94 | 97,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,50 | 3,60 | 1,80 | 0,42 |
|   | **ОБЕД** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 13 | Салат из свежих огурцов | 60 | 3,65 | 0,46 | 1,43 | 40,38 | 0,02 | 5,70 | 0,00 | 1,64 | 13,11 | 24,01 | 7,98 | 0,34 |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 250 | 4,88 | 1,75 | 8,48 | 84,75 | 0,05 | 18,48 | 0,00 | 2,38 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,80 |
| 321 | Пюре картофельное | 150 | 4,80 | 3,06 | 20,45 | 137,25 | 0,14 | 18,17 | 0,03 | 0,18 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| 8 | Рыба соленая (порциями) | 100 | 9,60 | 24,32 | 0,00 | 184,00 | 0,32 | 0,00 | 0,03 | 2,20 | 123,20 | 236,00 | 29,20 | 0,72 |
| 367 | Соус сметанный | 30 | 4,02 | 0,48 | 1,49 | 44,04 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,08 | 14,48 | 11,07 | 1,89 | 0,05 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 90 | 0,90 | 7,11 | 43,47 | 211,50 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 1,17 | 30,70 | 78,30 | 29,70 | 1,80 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,02 | 0,44 | 27,76 | 113,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,20 | 41,82 | 15,40 | 6,00 | 1,24 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **53,83** | **67,30** | **177,31** | **1467,09** | **0,81** | **46,34** | **0,23** | **8,41** | **698,28** | **880,82** | **176,11** | **8,64** |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Ж | Б | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|   | **ЗАВТРАК** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,60 | 6,04 | 18,24 | 147,60 | 0,08 | 0,90 | 0,04 | 0,32 | 164,74 | 144,28 | 24,10 | 0,54 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 48/10 | 3,00 | 1,87 | 21,32 | 118,43 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 393 | Чай с лимоном | 200 | 0,02 | 0,12 | 10,36 | 41,62 | 0,00 | 2,88 | 0,00 | 0,02 | 13,00 | 4,06 | 2,24 | 0,32 |
| 480 | Булочка "К завтраку" | 50 | 1,82 | 4,53 | 23,35 | 202,50 | 0,07 | 0,60 | 0,01 | 0,96 | 17,59 | 46,34 | 15,17 | 0,67 |
| 368 | Яблоки | 160 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 52,80 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|   | **ОБЕД** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 14 | Салат из свежих помидоров с луком | 60 | 1,91 | 0,68 | 2,83 | 47,46 | 0,04 | 12,25 | 0,00 | 1,91 | 10,55 | 19,73 | 10,67 | 0,50 |
| 57 | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне | 250 | 4,90 | 1,83 | 12,75 | 102,50 | 0,05 | 10,30 | 0,00 | 2,40 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,20 |
| 302 | Птица, тушенная в соусе с овощами | 200 | 7,52 | 10,38 | 18,16 | 197,67 | 0,20 | 8,04 | 0,02 | 0,50 | 244,52 | 132,26 | 40,52 | 1,62 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 90 | 0,90 | 7,11 | 43,47 | 211,50 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 1,17 | 30,70 | 78,30 | 29,70 | 1,80 |
| 397 | Какао с молоком | 200 | 3,54 | 4,08 | 17,58 | 118,88 | 0,06 | 1,58 | 0,02 | 0,00 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **29,69** | **37,12** | **179,82** | **1240,96** | **0,64** | **48,59** | **0,09** | **7,28** | **677,69** | **602,75** | **169,99** | **7,13** |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Ж | Б | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|   | **ЗАВТРАК** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 216 | Омлет с сыром | 200/10 | 37,18 | 21,42 | 3,30 | 432,94 | 0,12 | 0,40 | 0,48 | 1,12 | 344,00 | 421,42 | 31,06 | 3,62 |
| 1 | Бутерброд с маслом (запеченный) | 48/5 | 7,81 | 2,53 | 12,23 | 130,56 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,06 | 10,52 | 42,10 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 368а | Груша | 160 | 0,36 | 0,48 | 12,36 | 55,20 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|   | **ОБЕД** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 33 | Салат из свеклы | 60 | 4,13 | 0,85 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 5,70 | 0,00 | 1,64 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,80 |
| 85 | Суп картофельный с клецками на мясном бульоне | 250 | 3,10 | 2,05 | 12,58 | 86,50 | 0,00 | 5,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 315 | Рис отварной | 150 | 5,37 | 3,65 | 36,69 | 209,70 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 0,29 | 111,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| 348 | Соус томатный | 30 | 1,26 | 0,35 | 2,41 | 22,35 | 0,01 | 0,71 | 0,01 | 0,08 | 4,76 | 6,67 | 3,46 | 0,14 |
| 286 | Тефтели мясные | 80 | 6,46 | 5,89 | 7,45 | 111,50 | 0,00 | 0,57 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 90 | 0,90 | 7,11 | 43,47 | 211,50 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 1,17 | 30,70 | 78,30 | 29,70 | 1,80 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0 | 2,00 | 20,20 | 97,60 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,0 | 2,80 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **66,59** | **46,39** | **166,23** | **1456,29** | **0,33** | **23,17** | **0,52** | **4,5** | **525,92** | **605,92** | **101,09** | **9,69** |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Ж | Б | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|   | **ЗАВТРАК** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 168.6 | Каша молочная манная | 200 | 3,98 | 4,40 | 29,82 | 172,68 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 38,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 2 | Бутерброды с повидлом | 48/10 | 3,00 | 1,87 | 21,32 | 118,43 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 63,79 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,06 | 10,52 | 42,10 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 368г | Банан | 160 | 0,60 | 1,80 | 25,20 | 114,00 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|   | **ОБЕД** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 10 | Салат из горошка зеленого консервированного | 60 | 3,11 | 1,79 | 3,75 | 50,16 | 0,07 | 6,60 | 0,00 | 1,45 | 12,87 | 35,97 | 12,48 | 0,41 |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 250 | 4,88 | 1,75 | 8,48 | 84,75 | 0,05 | 18,48 | 0,00 | 2,38 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,80 |
| 165 | Каша гречневая | 150 | 5,79 | 8,58 | 38,52 | 240,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 38,91 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 356 | Соус сметанный с луком | 30 | 1,76 | 0,49 | 2,11 | 26,25 | 0,01 | 0,38 | 0,01 | 0,09 | 9,64 | 9,79 | 2,52 | 0,11 |
| 277 | Гуляш из отварного мяса | 80 | 8,15 | 10,31 | 2,62 | 125,00 | 0,02 | 0,55 | 0,01 | 0,33 | 18,60 | 81,85 | 17,40 | 0,79 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 90 | 0,90 | 7,11 | 43,47 | 211,50 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 1,17 | 20,70 | 78,30 | 29,70 | 1,80 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,02 | 0,44 | 27,76 | 113,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,20 | 31,82 | 15,40 | 6,00 | 1,24 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **32,21** | **38,60** | **213,57** | **1297,87** | **0,29** | **38,49** | **0,02** | **5,61** | **400,94** | **268,94** | **90,35** | **5,15** |

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
| Ж | Б | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
|   | **ЗАВТРАК** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 168.1а | Каша молочная пшенная | 180 | 4,52 | 4,86 | 32,09 | 188,57 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 3 | Бутерброд с сыром с маслом запеченный | 48/12/5 | 10 | 4,99 | 10,82 | 154,99 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,05 | 61,2 | 1,5 | 0,00 | 0,01 |
| 397 | Какао с молоком | 200 | 3,54 | 4,08 | 17,58 | 118,88 | 0,06 | 1,58 | 0,02 | 0,00 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| 368 | Яблоки | 160 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 52,80 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|   | **ОБЕД** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 76 | Рассольник ленинградский на мясном бульоне | 250 | 5,12 | 2,10 | 16,60 | 120,75 | 0,10 | 7,53 | 0,00 | 2,40 | 206,45 | 71,95 | 25,90 | 0,98 |
| 41 | Салат из моркови | 60 | 0,06 | 0,75 | 6,97 | 31,38 | 0,04 | 2,88 | 0,00 | 0,23 | 15,64 | 31,68 | 21,89 | 0,41 |
| 321 | Пюре картофельное | 150 | 4,80 | 3,06 | 20,45 | 137,25 | 0,14 | 18,17 | 0,03 | 0,18 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| 348 | Соус томатный | 30 | 1,26 | 0,35 | 2,41 | 22,35 | 0,01 | 0,71 | 0,01 | 0,08 | 4,76 | 6,67 | 3,46 | 0,14 |
| 9 | Колбаса (порциями) | 100 | 22,20 | 12,80 | 1,50 | 257,50 | 0,22 | 0,00 | 0,01 | 0,30 | 29,00 | 178,00 | 22,00 | 1,70 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 90 | 0,90 | 7,11 | 43,47 | 211,50 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 1,17 | 30,70 | 78,30 | 29,70 | 1,80 |
| 372 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 0,00 | 1,72 | 0,00 | 0,08 | 24,48 | 4,40 | 3,60 | 0,94 |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **53,04** | **40,74** | **187,53** | **1393,57** | **0,71** | **44,59** | **0,09** | **4,49** | **571,43** | **583,66** | **165,43** | **7,46** |

**При подготовке этого материала был использован:**

1. **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год**
2. **Технологические карты приготовления блюд для общеобразовательных учреждений** [**СанПиН 2.4.5.2409-08**](#Par41) **"Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" (приложение**)**, пищевая ценность блюд, витамины, разрешенные блюда.**
3. **Программа по составлению меню от издателя Батищева П.С**

**Химический состав за период (всего)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Прием пищи** | **Жиры, г** | **Белки, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1, мг** | **C, мг** | **A, мг** | **E, мг** | **Ca, мг** | **P, мг** | **Mg, мг** | **Fe, мг** |
| 1 | ЗАВТРАК | 258,88 | 220,54 | 920,53 | 7055,64 | 1,08 | 112,48 | 1,37 | 7,85 | 3242,4 | 2356,54 | 331,61 | 17,11 |
| 2 | ОБЕД | 311,24 | 341,06 | 1472,63 | 9916,62 | 4,91 | 384,62 | 0,42 | 67,22 | 4561,2 | 4182,92 | 1392,89 | 68,26 |
|  | **Итого** | **570,12** | **561,6** | **2393,16** | **16972,26** | **5,98** | **497,1** | **1,79** | **75,07** | **7803,6** | **6539,45** | **1724,49** | **85,37** |

 **Химический состав за период (в среднем за день)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Прием пищи** | **Жиры, г** | **Белки, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1, мг** | **C, мг** | **A, мг** | **E, мг** | **Ca, мг** | **P, мг** | **Mg, мг** | **Fe, мг** |
| 1 | ЗАВТРАК | 21,57 | 18,38 | 76,71 | 587,97 | 0,09 | 9,37 | 0,11 | 0,65 | 270,2 | 196,38 | 27,63 | 1,43 |
| 2 | ОБЕД | 25,94 | 28,42 | 122,72 | 826,39 | 0,41 | 31,81 | 0,04 | 5,58 | 380,1 | 345,94 | 114,25 | 5,65 |
|  | **Итого** | **47,51** | **46,8** | **199,43** | **1414,36** | **0,50** | **41,19** | **0,15** | **6,24** | **650,3** | **542,31** | **141,88** | **7,08** |
|  | **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности** | **31,2** | **13,5** | **57,81** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **Соотношение между приемами пищи в % в среднем.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Прием пищи** | **Энергетическая ценность, ккал** | **%** |
| 1 | ЗАВТРАК | 587,97 | 25 |
| 2 | ОБЕД | 826,39 | 35 |
|  | **Итого** | **1414,36** |  |