#### Категория: 7-10 лет 1 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **183** | Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом) | 200/10/10 | 9,09 | 12,99 | 45,16 | 335 | 0,17 | 1,64 | 0,05 |  | 183,88 | 215,59 | 99,23 | 2,9 |
| **111** | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 79 | 0,33 |  |  | 0,51 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| **376** | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,03 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| **14** | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33 |   |  | 0,02 | 0,06 | 1,2 | 1,5 |   | 0,01 |
| **№9код9.1.4.1** | Апельсин | 280 | 2,52 | 0,56 | 22,68 | 121 | 0,11 | 168 |  |  | 95,2 | 64,4 | 36,4 | 0,84 |
|  | **Итого за завтрак 735** |  | **13,97** | **18,07** | **98,33** | **628** | **0,61** | **169,67** | **0,07** | **0,57** | **297,08** | **303,79** | **140,93** | **4,39** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** | Салат из свежих огурцов | 70 | 0,45 | 3,61 | 1,41 | 40 | 0,02 | 2,81 |  |  | 13,39 | 23,94 | 0,83 | 0,34 |
| **103** | Суп картофельный с макаронными изделиям | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,96 | 95 | 0,09 | 6,6 |  | 1,15 | 23,36 | 54,06 | 21,82 | 0,9 |
| **309** | Макаронные изделия | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168 | 0,06 |  |  | 0,97 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| **269** | Котлеты, биточки (особые) | 90 | 15,07 | 16,51 | 11,81 | 259 | 0,16 | 0,23 |  | 0,72 | 27,54 | 167,67 | 30,82 | 2,34 |
| **350** | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 23,78 | 115 | 0,01 | 1,8 |  | 0,2 | 11,68 | 9,9 | 1,54 | 0,04 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 59 | 0,06 |  |  |  | 5 | 66 | 3,5 | 0,28 |
| **110** | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
| **№10код10.10.1.2** | Вафли с фруктово-ягодными начинками | 40 | 1,12 | 1,32 | 30,92 | 143 | 0,03 |  | 0,8 |  | 6,4 | 14,4 | 4 | 0,6 |
|  | **Итого за обед 815**  |  | 147,28 | **28,95** | **29,01** | **134,23** | **951** | **0,51** | **11,44** | **0,8** | **3,04** | **106,23** | **450,74** | **102,43** |
|  | **Итого в день** |  | **42,92** | **47,08** | **232,56** | **1578** | **1,12** | **181,11** | **0,87** | **3,61** | **403,31** | **754,53** | **243,36** | **11,55** |

#### Категория: 7-10 лет 2 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **173** | Каша вязкая молочная пшеничная (с маслом и сахаром) | 180 | 7,07 | 8,99 | 44,38 | 287 | 0,11 | 0,78 | 0,03 |  | 120,38 | 160,47 | 36,31 | 1,94 |
| **3** | Бутерброд с сыром | 25\5\10 | 4,26 | 6,78 | 12,37 | 128 | 0,03 | 0,07 | 46 |  | 94,2 | 67,75 | 7 | 0,39 |
| **383** | Какао с молоком  | 200 | 4 | 3,54 | 17,57 | 119 | 0,06 | 1,59 | 0,02 |  | 152,2 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| **№9код9.1.5.2** | Банан | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 145 | 0,05 | 15 |  |  | 12 | 42 | 63 | 0,9 |
|  | **Итого за завтрак 570** |  | **17,58** | **20,06** | **105,82** | **679** | **0,25** | **17,44** | **46,05** |  | **378,77** | **394,78** | **127,66** | **3,71** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **28** | Салат «Весна» | 80 | 1,41 | 4,58 | 1,95 | 54 | 0,02 | 9,4 | 0,02 | 0,47 | 39,57 | 36,33 | 15,17 | 0,67 |
| **82** | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,44 | 3,93 | 8,75 | 83 | 0,04 | 8,55 |  | 1,98 | 39,78 | 43,68 | 20,9 | 0,98 |
| **128** | Картофельное пюре с яйцом и маслом | 150 | 3,79 | 9,5 | 17,21 | 175 | 0,14 | 16,99 | 0,65 | 0,27 | 43,15 | 94,85 | 26,85 | 1,13 |
| **226** | Рыба отварная(треска) | 110 | 13,64 | 2,33 | 2,63 | 121 | 0,06 | 0,51 | 0,01 |  | 49,07 | 174,8 | 20,73 | 0,53 |
| **511** | Компот из черной смородины | 200 | 0,3 | 0,1 | 17,2 | 71 | 0,01 | 24 |  |  | 11 | 10 | 9 | 0,4 |
| **110** | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 0,08 |  |  |  | 6 | 79,2 | 4,2 | 0,33 |
| **№6код6.1.3.2.15** | Печенье сахарное | 55 | 4,13 | 5,39 | 40,92 | 229 | 0,03 |  | 5,5 |  | 15,95 | 49,5 | 11 | 1,16 |
| **№9код9.1.2.6** | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 71 | 0,05 | 247,5 |  |  | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
|  | **Итого за обед 1015** |  | **30,32** | **27,15** | **131,72** | **947** | **0,51** | **306,95** | **6,18** | **2,66** | **242,52** | **582,47** | **140,14** | **10,05** |
|  | **Итого в день** |  | **47,81** | **47,21** | **237,54** | **1626** | **0,77** | **324,39** | **52,23** | **2,66** | **621,29** | **977,25** | **267,8** | **13,77** |

#### Категория: 7-10 лет 3день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **204** | Макароны отварные с сыром | 205 | 13,87 | 16,31 | 34,96 | 342 | 0,05 | 0,23 | 0,06 |  | 302,58 | 191,3 | 20,83 | 1,26 |
| **377** | Чай с лимоном | 200 | 0,16 | 0,04 | 15,2 | 62 |  | 2,71 |  |  | 7,66 | 5,31 | 2,97 | 0,46 |
| **111** | Батон нарезной | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 92 | 0,39 |  |  | 0,6 | 6,65 | 22,75 | 4,55 | 0,42 |
| **№1код1,2,2,3** | Йогурт плодово-ягодный | 115 | 4,6 | 1,72 | 16,44 | 104 | 0,03 | 0,57 | 11,5 |  | 128,8 | 98,9 | 14,95 | 0,11 |
| **№9код9.1.2.6** | Мандарин  | 150 | 1,2 | 0,45 | 11,25 | 57 | 0,09 | 57 |  |  | 52,5 | 25,5 | 16,5 | 0,15 |
|  | **Итого за завтрак 705** |  | **22,46** | **19,54** | **95,84** | **657** | **0,56** | **60,51** | **11,56** | **0,6** | **498,18** | **343,76** | **59,8** | **2,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** | Салат из свежих помидор | 80 | 0,87 | 4,9 | 2,84 | 59 | 0,03 | 19,92 |  |  | 26,46 | 19,76 | 14,83 | 0,7 |
| **102** | Суп картофельный с бобами | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,54 | 149 | 0,18 | 5,83 |  |  | 44,43 | 94,37 | 35,58 | 2,05 |
| **304** | Рис отварной | 150 | 3,64 | 5,37 | 36,68 | 210 | 0,03 |  |  | 0,28 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| **268** | Котлеты (из говядины) с соусом сметанным с томатом | 100 | 12,96 | 12,32 | 11,86 | 221 | 0,03 | 0,26 | 6,76 |  | 14,19 | 139,3 | 26,44 | 2,22 |
| **342** | Компот из св.плодов(яблоки) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 115 | 0,01 | 0,9 |  | 0,08 | 52,5 | 25,5 | 16,5 | 0,15 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 95 | 0,11 |  |  |  | 8 | 105,6 | 5,6 | 0,44 |
| **110** | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
|  | **Итого за обед 860** |  | **28,8** | **28,83** | **129,08** | **921** | **0,47** | **26,91** | **6,76** | **0,36** | **122,62** | **501,98** | **122,72** | **8,45** |
|  | **Итого в день** |  | **51,26** | **48,37** | **224,92** | **1578** | **1,03** | **87,42** | **18,32** | **0,96** | **620,81** | **845,74** | **182,52** | **10,85** |

####

#### Категория: 7-10 лет 4 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **173** | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев | 200 | 7,91 | 12,5 | 35,84 | 289 | 0,16 | 0,91 | 0,04 |  | 142,5 | 196,31 | 7,45 | 1,65 |
| **1** | Бутерброд с маслом | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 0,03 |  | 40 |  | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 |
| **15**  | Сыр  | 22 | 5,1 | 6,49 |  | 79 | 0,01 | 0,15 | 0,06 | 0,13 | 193,6 | 143 | 7,7 | 0,22 |
| **378** | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 | 0,01 |  | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,49 |
| **112** | Киви | 160 | 1,28 | 0,64 | 12,96 | 75 | 0,03 | 288 |  | 0,48 | 64 | 54,4 | 40 | 1,28 |
|  | **Итого за завтрак 622** |  | **18,18** | **28,47** | **79,59** | **660** | **0,27** | **290,4** | **40,1** | **0,61** | **535,1** | **509,01** | **74,75** | **3,98** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **53** | Салат из свеклы с зел.горошком | 80 | 1,32 | 3,3 | 5,83 | 58 | 0,04 | 5,49 |  | 1,5 | 22,66 | 33,29 | 14,71 | 1,04 |
| **95** | Рассольник домашний | 250 | 2.09 | 5.09 | 12.69 | 115 | 0.1 | 13.13 |  |  | 39.75 | 65.825 | 28.075 | 1.075 |
| **364** | Азу | 220 | 17,93 | 19,23 | 22,88 | 337 | 0,18 | 9,75 | 0,05 | 0,68 | 32,49 | 204,43 | 55,51 | 3,72 |
| **520** | Напиток клюквенный | 200 | 0,1 |  | 20,72 | 83 |  | 1,2 |  |  | 3 | 2 | 3 | 0,2 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,11 |  |  |  | 8 | 105,6 | 5,6 | 0,44 |
| **110** | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
| **338** | Груша  | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94 | 0,04 | 10 |  |  | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
|  | **Итого за обед 1050** |  | 29,42 | **30,98** | **130,88** | **936** | **0,57** | **39,57** | **2,05** | **4,56** | **163,71** | **538,74** | **153,7** | **13,06** |
|  | **Итого в день** |  | **47,6** | **59,45** | **210,47** | **1596** | **0,84** | **329,97** | **42,15** | **5,17** | **698,8** | **1047,75** | **228,44** | **17,05** |

####  Категория: 7-10 лет 5 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **223** | Запеканка из творога | 185 | 32,56 | 22,31 | 29,83 | 451 | 0,04 |  | 0,07 |  | 280,94 | 357,02 | 47,88 | 1,52 |
| **2** | Бутерброд с джемом | 30 | 1,44 | 0,17 | 17,61 | 77 | 0,04 | 4,8 |  |  | 6,24 | 49,68 | 4,2 | 0,26 |
| **377** | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,03 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| **№9код9.1.4.1** | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,04 | 60 |  |  | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
|  | **Итого за завтрак 515** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** | Салат зеленый с огурцами и помидорами | 80 | 0,83 | 4,86 | 2,06 | 55 | 0,02 | 9,1 |  | 0,57 | 28,6 | 26,1 | 18,09 | 0,53 |
| **88**  | Щи из свежей капусты с картофелем  | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,9 | 90 | 0,06 | 15,78 |  | 2,35 | 49,25 | 49 | 22,13 | 0,83 |
| **302** | Каша гречневая (рассыпчатая) | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 293 | 0,25 |  |  | 0,73 | 17,78 | 244,71 | 162,99 | 5,47 |
| **260** | Гуляш из говядины | 110 | 16,01 | 18,46 | 3,17 | 246 | 0,04 | 1,01 |  | 2,87 | 23,99 | 169,56 | 24,26 | 3,37 |
| **348** | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 115 | 0,02 | 0,6 |  | 0,82 | 32,32 | 21,9 | 17,56 | 0,48 |
| **№6код6.1.3.2.** | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 0,08 |  |  |  | 6 | 79,2 | 4,2 | 0,33 |
| **110** | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54 | 0,06 |  |  |  | 10,5 | 58,2 | 14,1 | 1,17 |
|  | **Итого за обед 880** |  | **33,97** | **36,24** | **112,09** | **924** | **0,53** | **26,49** |  | **7,34** | **168,45** | **648,68** | **263,32** | **12,17** |
|  | **Итого в день** |  | **68,94** | **58,93** | **182,62** | **1555** | **0,66** | **91,32** | **0,07** | **7,34** | **500,73** | **1081,18** | **329,8** | **14,53** |

#### Категория: 7-10 лет 6 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **174** | Каша вязкая молочная кукурузная с маслом и сахаром | 200 | 6,94 | 10,09 | 55,24 | 340 | 0,08 | 0,87 | 0,05 | 0,27 | 126,15 | 139,65 | 28,74 | 1,55 |
| **7** | Бутерброды горячие с сыром | 60 | 6,7 | 5,23 | 17,81 | 145 | 0,01 | 0,06 | 0,05 | 0,11 | 167,4 | 117 | 8,1 | 0,14 |
| **209** | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 |  | 0,1 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| **377** | Чай с лимоном | 200 | 0,16 | 0,04 | 15,2 | 62 |  | 2,71 |  |  | 7,66 | 5,31 | 2,97 | 0,46 |
| **№9код9.1.2.6** | Яблоко  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,04 | 165 |  |  | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **Итого за завтрак 600** |  | **19,28** | **20,36** | **98,33** | **657** | **0,16** | **168,64** | **0,2** | **0,62** | **339,21** | **349,76** | **53,61** | **5,36** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№8код8.1.6.26** | Икра кабачковая | 70 | 0,84 | 3,29 | 5,39 | 55 | 0,01 | 6,72 |  |  | 22,4 | 25,9 | 9,1 | 0,56 |
| **82** | Борщ с капустой и картофелем | 220 | 1,58 | 4,33 | 9,62 | 92 | 0,04 | 9,4 |  | 2,11 | 43,76 | 48,05 | 22,99 | 1,08 |
| **312** | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164 | 0,17 | 21,79 |  | 0,22 | 44,38 | 103,91 | 33,3 | 1,21 |
| **268** | Биточки (из говядины) с соусом сметанным с томатом | 110 | 13,14 | 13,72 | 12,57 | 229 | 0,07 | 0,4 |  |  | 17,11 | 145,79 | 27,41 | 2,34 |
| **342** | Компот из свежих плодов (вишня) | 200 | 0,32 | 0,08 | 28,2 | 117 | 0,01 | 2,71 |  |  | 22,16 | 12 | 11,86 | 0,27 |
| **№6код6.1.3.2.** | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 0,08 |  |  |  | 6 | 79,2 | 4,2 | 0,33 |
| **110** | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54 | 0,06 |  |  |  | 10,5 | 58,2 | 14,1 | 1,17 |
| **№10код10.10.1.2** | Вафли с фруктово-ягодными начинками | 45 | 1,26 | 1,49 | 34,79 | 161 | 0,03 |  | 0,9 |  | 7,2 | 16,2 | 4,5 | 0,68 |
|  | **Итого за обед 885** |  | **25,07** | **29,26** | **140,05** | **942** | **0,47** | **41,01** | **0,9** | **2,33** | **173,5** | **489,25** | **127,46** | **7,63** |
|  | **Итого в день** |  | **44,35** | **49,63** | **238,38** | **1599** | **0,64** | **209,65** | **1,1** | **2,95** | **512,71** | **839,01** | **181,07** | **13** |

#### Категория: 7-10 лет 7 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **173** |  Каша вязкая молочная пшенная с маслом и сахаром | 180 | 7,65 | 6,27 | 49,68 | 286 | 0,12 |  | 0,05 | 0,42 | 30,82 | 189,69 | 56,46 | 1,88 |
| **111** | Батон нарезной | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 92 | 0,39 |  |  | 0,6 | 6,65 | 22,75 | 4,55 | 0,42 |
| **7** | Сыр (порциями) | 22 | 5,1 | 6,49 |  | 79 | 0,01 | 0,15 | 0,06 | 0,13 | 193,6 | 143 | 7,7 | 0,22 |
| **383** | Какао с молоком  | 200 | 4 | 3,54 | 17,57 | 119 | 0,06 | 1,59 | 0,02 |  | 152,2 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| **№9код9.1.2.6.** | Мандарин | 150 | 1,2 | 0,45 | 11,25 | 57 | 0,09 | 57 |  |  | 52,5 | 25,5 | 16,5 | 0,15 |
|  | **Итого за завтрак 587** |  | **20,58** | **17,77** | **96,49** | **633** | **0,67** | **58,74** | **0,13** | **1,15** | **435,77** | **505,5** | **106,55** | **3,15** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** | Салат из соленых огурцов с репчатым луком | 60 | 0,51 | 3,03 | 1,55 | 35 | 0,09 | 2,47 |  | 0,2 | 14,24 | 13,93 | 7,99 | 0,37 |
| **103** | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,96 | 95 | 0,09 | 6,6 |  | 1,15 | 23,36 | 54,06 | 21,82 | 0,9 |
| **309** | Макаронные изделия | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168 | 0,06 |  |  | 0,97 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| **250** | Бефстроганов  | 100 | 15,2 | 23,1 | 5,12 | 290 | 0,05 | 0,74 | 0,03 | 3,59 | 43,32 | 171,15 | 22,45 | 2,4 |
| **511** | Компот из черной смородины | 200 | 0,3 | 0,1 | 17,2 | 71 | 0,01 | 24 |  |  | 11 | 10 | 9 | 0,4 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 83 | 0,09 |  |  |  | 7 | 92,4 | 4,9 | 0,385 |
| **110** | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
| **№9код9,1,2,6** | Яблоко  | 250 | 1 | 1 | 24,5 | 118 | 0,09 | 412,5 |  |  | 40 | 27,5 | 22,5 | 5,5 |
|  | **Итого за обед 1035** |  | 29,98 | **34,78** | **119,59** | **932** | **0,56** | **446,31** | **0,03** | **5,9** | **157,78** | **483,81** | **128,58** | **12,62** |
|  | **Итого в день** |  | **50,56** | **52,55** | **216,08** | **1565** | **1,23** | **505,05** | **0,16** | **7,05** | **593,56** | **989,31** | **235,14** | **15,76** |

####  Категория: 7-10 лет 8 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **401** | Оладьи (со сгущ.молоком) | 170 | 12,96 | 12,48 | 72,58 | 454 | 0,24 | 0,75 | 0,03 | 5,55 | 188,98 | 231 | 55,96 | 2,14 |
| **377** | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,03 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| **№9код 9.1.5.2** | Банан | 130 | 1,95 | 0,65 | 27,3 | 125 | 0,05 | 13 |  |  | 10,4 | 36,4 | 54,6 | 0,78 |
|  | **Итого за завтрак 500** |  | **14,98** | **13,15** | **114,88** | **639** | **0,29** | **13,78** | **0,03** | **5,55** | **210,48** | **270,2** | **111,96** | **3,2** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** | Салат зеленый с огурцами и помидорами | 80 | 0,83 | 4,86 | 2,06 | 55 | 0,02 | 9,1 |  | 0,57 | 28,6 | 26,1 | 18,09 | 0,53 |
| **131** | Свекольник со сметаной | 250/10 | 2,36 | 5,57 | 12,29 | 109 | 0,06 | 9,2 | 0,02 |  | 44,35 | 64,407 | 31,67 | 1,53 |
| **234** | Котлеты или биточки рыбные(минтай) | 110 | 13,42 | 8,54 | 16,15 | 196 | 0,1 | 0,35 | 0,01 |  | 47,83 | 204,72 | 42,09 | 1,58 |
| **310** | Картофель отварной | 180 | 3,43 | 5,18 | 27,62 | 171 | 0,18 | 25,2 |  | 0,24 | 17,57 | 95,67 | 35,19 | 1,39 |
| **342** | Компот из свежих плодов (вишня) | 200 | 0,32 | 0,08 | 28,2 | 117 | 0,01 | 2,71 |  |  | 22,16 | 12 | 11,86 | 0,27 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,11 |  |  |  | 8 | 105,6 | 5,6 | 0,44 |
| **110** | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
| **№9код9.1.4.1**  | Апельсин | 210 | 1,89 | 0,42 | 17,01 | 90 | 0,08 | 126 |  |  | 71,4 | 48,3 | 27,3 | 0,63 |
|  | **Итого за обед 1120** |  | **27,93** | **25,45** | **136,61** | **904** | **0,64** | **172,55** | **0,03** | **0,81** | **253,91** | **634,4** | **190,6** | **7,93** |
|  | **Итого в день** |  | **42,91** | **38,6** | **251,49** | **1543** | **0,93** | **186,33** | **0,06** | **6,36** | **464,39** | **904,6** | **302,56** | **11,13** |

####  Категория: 7-10 лет 9 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№7 код 7.1.6.** | Зеленый горошек | 100 | 3,1 | 0,2 | 6,5 | 42 | 0,11 | 7 |  |  | 20 | 0,56 | 21 | 0,7 |
| **210** | Омлет натуральный | 175 | 16,18 | 28,97 | 3,07 | 343 | 0,08 | 0,3 | 0,24 |  | 119,82 | 248,2 | 18,72 | 3,06 |
| **388** | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88 | 0,01 | 100 |  | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,11 |  |  |  | 8 | 105,6 | 5,6 | 0,44 |
| **№6код6.1.3.2.15** | Печенье сахарное | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83 | 0,02 |  | 2 |  | 5,8 | 18 | 4 | 0,42 |
|  | **Итого за завтрак 535** |  | **24,5** | **31,73** | **64,89** | **650** | **0,33** | **107,3** | **2,24** | **0,76** | **174,96** | **375,8** | **52,76** | **5,25** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **155** | Суп с крупой | 250 | 1,6 | 5,07 | 17,05 | 120 | 0,04 | 0,75 |  |  | 7,5 | 41,3 | 15,25 | 0,35 |
| **321** | Капуста тушеная(белокочанная) | 150 | 4,59 | 4,85 | 14,19 | 113 | 0,05 | 25,74 |  | 2,6 | 83,17 | 60,23 | 30,97 | 1,22 |
| **312** | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137 | 0,14 | 18,16 |  | 0,18 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| **246** | Гуляш из отварной говядины | 100 | 13,36 | 14,08 | 3,27 | 164 | 0,01 | 1,2 |  |  | 23,6 | 117,03 | 20,27 | 2 |
| **349** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133  | 0,02 | 0,73 |  | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 0,08 |  |  |  | 6 | 79,2 | 4,2 | 0,33 |
| **110** | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
| **№1код1,2,2,3** | Йогурт плодово-ягодный | 115 | 4,6 | 1,72 | 16,44 | 104 | 0,03 | 0,57 | 11,5 |  | 128,8 | 98,9 | 14,95 | 0,11 |
|  | **Итого за обед 1035** |  | **32,79** | **31,33** | **131,77** | **914** | **0,45** | **47,16** | **11,5** | **3,29** | **332,53** | **584,29** | **149,65** | **7,27** |
|  | **Итого в день** |  | **57,29** | **63,06** | **196,66** | **1564** | **0,77** | **154,45** | **13,74** | **4,05** | **507,49** | **960,09** | **202,41** | **12,53** |

####  Категория: 7-10 лет 10 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **219** | Сырники из творога | 150 | 28,2 | 21,84 | 18,15 | 381 | 0,09 | 0,99 | 85,5 |  | 237,9 | 339,24 | 34,62 | 1,02 |
| **Стр.468** | Молоко сгущённое | 20 | 1,5 | 0,04 | 11,36 | 52 | 0,01 | 0,2 |  |  | 63,4 | 45,8 | 6,8 | 0,04 |
| **111** | Батон нарезной | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 92 | 0,39 |  |  | 0,6 | 6,65 | 22,75 | 4,55 | 0,42 |
| **14** | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33 |  |  | 0,02 | 0,06 | 1,2 | 1,5 |  | 0,01 |
| **376** | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,03 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| **338** | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 |  |  | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
|  | **Итого за завтрак 510** |  | **32,84** | **26,85** | **72,87** | **665** | **0,51** | **6,22** | **85,52** | **0,66** | **339,25** | **428,09** | **59,37** | **4,07** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **52** | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,48 | 0,03 | 8,69 | 41 | 0,01 | 0,02 |  |  | 37,33 | 36,29 | 21,79 | 1,39 |
| **99** | Суп из овощей | 250 | 1,59 | 4,99 | 9,15 | 95 | 0,08 | 10,38 |  | 2,33 | 34,85 | 49,27 | 20,75 | 0,78 |
| **304** | Рис отварной | 150 | 3,64 | 5,37 | 36,68 | 210 | 0,03 |  |  | 0,28 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| **294** | Котлеты рубленые из курицы (соус сметанный с луком) | 110 | 14,57 | 15,77 | 15,31 | 260 | 0,08 | 0,46 | 0,04 |  | 55,77 | 153,8 | 17,66 | 1,48 |
| **389** | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 138 | 0,04 | 4 |  | 0,4 | 40 | 24 | 18 | 0,8 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,11 |  |  |  | 8 | 105,6 | 5,6 | 0,44 |
| **110** | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
|  | **Итого за обед 890** |  | **27,56** | **27,36** | **135,71** | **910** | **0,43** | **14,86** | **0,04** | **3,01** | **191,31** | **507,5** | **118,93** | **6,97** |
|  | **Итого в день** |  | **60,4** | **54,21** | **208,58** | **1575** | **0,94** | **21,08** | **85,56** | **3,67** | **530,56** | **935,59** | **178,3** | **11,04** |

#### Категория: 7-10 лет 11 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **188** | Запеканка рисовая с творогом (с маслом) | 150 | 7,9 | 11,37 | 40,79 | 301 | 0,04 | 0,06 | 0,06 | 0,01 | 53,89 | 123,97 | 26,44 | 0,83 |
| **14** | Масло(порциями) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33 |  |  | 21,43 | 0,06 | 1,2 | 1,5 |  | 0,01 |
| **111** | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 79 | 0,33 |  |  | 0,51 | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 |
| **15** | Сыр (порциями) | 30 | 6,96 | 8,85 |  | 108  | 0,02 | 0,21 | 0,08 | 0,18 | 264 | 195 | 10,5 | 0,3 |
| **№9код9,1,2,6** | Яблоко  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,04 | 165 |  |  | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| **377** | Чай с лимоном | 200 | 0,16 | 0,04 | 15,2 | 62 |  | 2,71 |  |  | 7,66 | 5,31 | 2,97 | 0,46 |
|  | **Итого за завтрак 515** |  | **17,71** | **25,16** | **81,28** | **630** | **0,43** | **167,98** | **0,16** | **0,76** | **348,44** | **356,28** | **52,81** | **4,16** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **31** | Салат из редиса с огурцами и яйцом | 90 | 2,14 | 6,64 | 2,34 | 77 | 0,02 | 9,93 | 0,03 | 0,13 | 30,76 | 48,49 | 11,2 | 0,91 |
| **88** | Щи из свеж.капусты с картофелем со сметаной | 260 | 2,03 | 6,45 | 8,26 | 106 | 0,06 | 15,82 | 0,01 | 2,38 | 58,05 | 55,1 | 23,02 | 0,84 |
| **309** | Макаронные изделия | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202 | 0,07 |  |  | 1,16 | 5,83 | 44,6 | 25,34 | 1,33 |
| **279** | Тефтели 2-й вариант (говядина) | 90/50 | 10,75 | 11,19 | 12,41 | 193 | 0,07 | 1,29 | 49,5 |  | 28,16 | 32,1 | 21,39 | 0,92 |
| **346** | Компот из апельсина | 200 | 0,45 | 0,1 | 33,99 | 141 | 0,02 | 12 |  |  | 23,02 | 11,5 | 7,63 | 0,24 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 118 | 0,14 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
| **110** | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
|  | **Итого за обед 960** |  | **28,43** | **30,68** | **126,93** | **909** | **0,46** | **39,04** | **49,54** | **3,67** | **169,83** | **401,39** | **114,39** | **6,35** |
|  | **Итого в день** |  | **46,14** | **55,84** | **208,21** | **1539** | **0,89** | **207,02** | **49,7** | **4,43** | **518,27** | **757,68** | **167,2** | **10,51** |

####  Категория: 7-10 лет 12 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества(г)** | **Энергетическая ценность (ккал .)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **p** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **173** | Каша вязкая молочная пшенная с маслом и сахаром | 180/10/10 | 8,19 | 9,58 | 57,03 | 347 | 0,17 |  | 0,04 |  | 33,96 | 163,95 | 60,23 | 2,01 |
| **2** | Бутерброд с джемом | 50 | 2,4 | 0,27 | 29,35 | 129 | 0,08 | 8 |  |  | 10,4 | 82,8 | 7 | 0,43 |
| **383** | Какао с молоком  | 200 | 4 | 3,54 | 17,57 | 119 | 0,06 | 1,59 | 0,02 |  | 152,2 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| **№9код9.1.2.6.** | Мандарин | 120 | 0,96 | 0,36 | 9 | 46 | 0,07 | 45,6 |  |  | 42 | 20,4 | 13,2 | 0,12 |
|  | **Итого за завтрак 570** |  | **15,55** | **13,75** | **112,95** | **641** | **0,38** | **55,19** | **0,06** |  | **238,56** | **391,71** | **101,77** | **3,047** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **27** | Салат из свежих помидор с перцем | 80 | 0,88 | 4,86 | 3 | 59 | 0,05 | 45,96 |  | 0,76 | 18,17 | 17,84 | 12,5 | 0,62 |
| **108** | Суп картофельный с клецками | 200 | 2,85 | 3,67 | 15,03 | 115 | 0,09 | 4,6 | 0,02 | 1,3 | 26,72 | 57,78 | 20,28 | 0,94 |
| **259** | Жаркое по-домашнему из говядины | 220 | 20,36 | 22,75 | 20,84 | 371 | 0,15 | 8,49 |  | 3,89 | 38,34 | 258,66 | 53,4 | 4,85 |
| **348** | Компот из изюма | 200 | 0,35 | 0,08 | 29,85 | 122 | 0,02 |  |  | 0,08 | 20,32 | 19,36 | 8,12 | 0,45 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 0,08 |  |  |  | 6 | 79,2 | 4,2 | 0,33 |
| **110** | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
| **№9код9.1.2.6** | Яблоко | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 95 | 0.07 | 330 |  |  | 32 | 22 | 18 | 4.4 |
|  | **Итого за обед 970** |  | **30,16** | **32,88** | **116,68** | **905** | **0,54** | **389,05** | **0,02** | **6,03** | **155,55** | **532,43** | **135,3** | **13,15** |
|  | **Итого в день** |  | **45,71** | **46,63** | **229,63** | **1545** | **0,92** | **444,24** | **0,08** | **6,03** | **394,11** | **924,14** | **237,07** | **16,19** |

 При составлении использовался: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва ДеЛи плюс,2017.-544с. под ред. М.П. Могильного и Т.В.тутельяна.

 Справочник «Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания», И.М.Скурихин, В.А.Тутельян,2008г.

 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Пермь 2013г.