**День: понедельник**

**Неделя: первая**

#### Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 | 150  | 5,21 | 7,57 | 41,43 | 255 | 0,06 | 0,65 | 0,04 | 0,2 | 94,62 | 104,73 | 21,55 | 1,17 |
| **111** | Батон нарезной | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 92 | 0,39 |  |  | 0,6 | 6,65 | 22,75 | 4,55 | 0,42 |
| **209** | Яйцо вареное | 50 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 79 | 0,04 |  | 0,13 | 0,3 | 27,5 | 96 | 6 | 1,25 |
| **377** | Чай с лимоном | 200 | 0,16 | 0,04 | 15,2 | 62 |  | 2,71 |  |  | 7,66 | 5,31 | 2,97 | 0,46 |
| **338** | Груша  | 160 | 0,64 | 0,48 | 16,48 | 75 | 0,03 | 8 |  |  | 30,4 | 25,6 | 19,2 | 3,68 |
|  | **Итого за завтрак**  | **595** | **14,99** | **14,86** | **91,45** | **563** | **0,52** | **11,36** | **0,17** | **1,1** | **166,82** | **254,39** | **54,27** | **6,98** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№8код8.1.6.14** | Помидоры с кожецей.консервы | 60 | 0,66 | 0,06 | 2,1 | 12 | 0,01 | 9 |  | 2,09 | 6 | 21 | 9 | 0,48 |
| **95** | Рассольник домашний | 200 | 1,67 | 4,07 | 10,15 | 92 | 0,08 | 10,5 |  | 0,61 | 31,8 | 52,66 | 22,46 | 0,86 |
| **302** | Каша гречневая (рассыпчатая) | 150 | 8,82 | 2,22 | 39,76 | 216 | 0,22 |  |  | 3,44 | 13,98 | 208,62 | 140,03 | 4,69 |
| **260** | Гуляш из говядины | 50/50 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 | 0,03 | 0,92 |  | 2,61 | 21,81 | 154,15 | 22,03 | 3,06 |
| **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 |
| **№6код6.1.3.2.15** | Печенье сахарное | 25 | 1,88 | 2,45 | 18,6 | 104 | 0,02 |  | 2,5 |  | 7,25 | 22,5 | 5 | 0,525 |
| **110** | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
|  | **Итого за обед**  | **775** | 30,32 | **26,17** | **110,88** | **832** | **0,45** | **22,22** | **2,5** | **8,95** | **106,52** | **546,43** | **218,86** | **11,22** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **215** | Омлет паровой | 100 | 10,88 | 12,24 | 2,7 | 164 | 0,06 | 0,26 | 0,14 |  | 92,15 | 173,69 | 14,46 | 1,77 |
| **376** | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,03 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| **1** | Бутерброд с маслом | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 0,03 |  | 40,0 |  | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 |
|  | **Итого за полдник**  | **340** | **13,31** | **19,75** | **32,59** | **360** | **0,09** | **0,29** | **40,14** |  | **111,65** | **198,99** | **20,06** | **2,4** |
|  | **Итого в день** |  | **58,61** | **60,78** | **234,92** | **1755** | **1,06** | **33,87** | **42,81** | **10,05** | **93,18** | **999,81**  | **293,19** | **20,6** |

**День: вторник**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **182** | Каша жидкая молочная (пшенная, с маслом) | 150 | 5,37 | 8,37 | 26,46 | 204 | 0,14 | 0,84 | 0,04 | 0,15 | 98,64 | 131,69 | 34 | 0,88 |
| **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) | 35 | 8,12 | 10,32 |  | 126 | 0,02 | 0,25 | 0,09 | 0,21 | 308 | 227,5 | 12,25 | 0,35 |
| **383** | Какао с молоком сгущённым | 200 | 3,67 | 2,6 | 25,09 | 138 | 0,03 | 0,38 | 0,01 | 0,04 | 127,99 | 117,86 | 18 | 0,64 |
| **112** | Киви | 120 | 0,96 | 0,48 | 9,72 | 56 | 0,02 | 216 |  | 0,36 | 48 | 10,8 | 30 | 0,96 |
|  | **Итого за завтрак 535** |  | **20,36** | **22,64** | **76,68** | **604** | **0,54** | **217,47** | **0,15** | **1,27** | **588,34** | **537,35** | **98,15** | **3,19** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| **321** | Капуста тушеная(белокочанная) | 60 | 1,84 | 1,94 | 5,68 | 45 | 0,02 | 10,3 |  | 1,04 | 33,267 | 24,09 | 12,387 | 0,486 |
| **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 |
| **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 |
| **№6код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,05 |  |  |  | 4 | 52,8 | 2,8 | 0,22 |
| **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** | Мандарин  | 150 | 1,2 | 0,45 | 11,25 | 57 | 0,09 | 57 |  |   | 52,5 | 25,5 | 16,5 | 0,15 |
| **342** | Компот из свежих плодов(яблоки) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 115 | 0,01 | 0,9 |  | 0,08 | 52,5 | 25,5 | 16,5 | 0,15 |
|  | **Итого за обед** | **910** | **27,64** | **26,77** | **114,46** | **827** | **0,64** | **93,19** |  | **3,17** | **205,83** | **492,72** | **136,01**  | **7,62** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№1,3,2,8** | Простокваша | **200** | 5,8 | 6,4 | 8,2 | 118 | 0,06 | 1,6 | 0,04 |  | 236 | 192 | 32 | 0,2 |
| **№9код9,1,4,1** | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 0,8 | 43 | 0,04 | 60 |  |  | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| **№6код6,1,3,2,5** | Булочки сдобные | 60 | 4,74 | 5,64 | 33,3 | 204 | 0,07 |  | 10,8 |  | 18,6 | 53,4 | 7,8 | 0,78 |
|  | **Итого за полдник** | **360** | **11,44** | **12,24** | **49,6** | **365** | **0,17** | **61,6** | **10,84** |  | **288,6** | **268,4** | **52,8** | **1,28** |
|  | **Итого за день** |  | **59,44** | **61,65** | **240,74** | **1796** | **1,35** | **372,25** | **10,99** | **4,44** | **82,76**  | **98,47** | **286,96**  | **12,09**  |

**День: среда**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 | 200 | 13,53 | 15,91 | 34,11 | 334 | 0,05 | 0,22 | 0,06 |  | 295,2 | 186,64 | 20,32 | 1,23 |
| **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 |
| **№9код9.1.5.2** | Банан  | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 0,08 | 20 |  |  | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
|  | **Итого за завтрак 600** |  | **18,05** | **18,26** | **92,01** | **607** | **0,17** | **21,55** | **0,07** |  | **437,8** | **335,44** | **119,72** | **2,92** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **52** | Салат из свеклы отварной | 80 | 1,18 | 0,02 | 6,95 | 33 | 0,01 | 0,02 |  |  | 29,86  | 29,03  | 17,43 | 1,11  |
| **150** | Суп картофельный с рыбой | 220 | 8,67 | 4,25 | 13,33 | 127 | 0,15 | 10,67 | 0,04 |  | 38,06 | 163,02 | 50,16 | 1,38  |
| **263** | Рагу из свинины | 160 | 10,68 | 27,48 | 16,36 | 346 | 0,36 | 5,59 |  | 3,7 | 19,64 | 159,1952 | 40,06 | 1,976 |
| **520** | Напиток клюквенный | 200 | 0,1 |  | 20,72 | 83 |  | 1,2 |  |  | 3 | 2 | 3 | 0,2 |
| **№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 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54 | 0,06 |   |  |  | 10,5 | 58,2 | 14,1 | 1,17 |
| **№9код9.1.2.6** | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,07 |  330 |  |  | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
|  | **Итого за обед 925** |  | **26,07** | **33,19** | **104,39** | **819** | **0,75** | **347,48** | **0,04** | **3,7** | **40,06**  | **25,85** | **47,65**  | **10,63** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **385** | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 107 | 0,08 | 2,6 | 0,04 |  | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| **399** | Блинчики (сливочное масло) | 125 | 6,17 | 7,38 | 35,51 | 232 | 0,13 |  | 0,05 |  | 26,83 | 75,39 | 22,27 | 1,29 |
|  | **Итого за полдник 325** |  | **11,97** | **12,38** | **45,11** | **339** | **0,21** | **2,6** | **0,09** |  | **66,83**  | **55,39**  | **50,27**  | **1,49** |
|  |  **Итого за день** |  | **56,08** | **63,83** | **241,51** | **1765** | **1,13** | **371,63** | **0,2** | **3,7** | **44,7** | **16,68** | **17,64** | **15,03** |

**День: четверг**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **209** | Яйцо варёное | 45 | 5,72 | 5,18 | 0,32 | 71 | 0,03 |  | 0,11 | 0,27 | 24,75 | 86,4 | 5,4 | 1,13 |
| **120** | Суп молочный с макаронными изд. | 250 | 5,47 | 4,75 | 17,96 | 150 | 0,09 | 0,83 | 0,03 | 0,38 | 163 | 136,88 | 26,68 | 0,65 |
| **3** | Бутерброд с сыром | 50 | 5,26 | 7,64 | 16,18 | 154 | 0,06 | 0,08 | 51,11 |  | 106,78 | 86,22 | 14,89 | 0,8 |
| **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 |
| **№10код10.10.1.2** | Вафли с фруктово-ягодными начинками | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 107 | 0,02 |  | 0,6 |  | 4,8 | 10,8 | 3 | 0,45 |
|  | **Итого за завтрак 575** |  | **17,97** | **18,84** | **78,41** | **570** | **0,21** | **100,91** | **51,85** | **1,41** | **320,67** | **323,74** | **53,4** | **3,66** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **133** | Кукуруза отварная | 60 | 1,73 | 1,48 | 3,29 | 33 | 5,81 |  | 0,01 | 0,14 | 13,5 | 36,5 | 12,03 | 0,41 |
| **88** | Щи из свежей капусты с картофелем | 220 | 1,56 | 4,36 | 6,95 | 79 | 0,05 | 13,89 |  | 2,07 | 43,34 | 43,12 | 19,47 | 0,73 |
| **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) | 100 | 11,6 | 13,1 | 13,06 | 216 | 0,07 | 0,7 | 0,03 |  | 48,24 | 138,15 | 15,47 | 1,22 |
| **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 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72 | 0,08 |  |  |  | 14 | 77,6 | 18,8 | 1,56 |
|  | **Итого за обед 800** |  | **23,77** | **25,11** | **116,54** | **798** | **0,36** | **23,1** | **0,04** | 2,49 | **48,61** | **47,52** | **98,17** | **5,05** |
| **42** | Салат карт.с солеными огурцами зеленым горошком | 100 | 1,75 | 6,18 | 9,25 | 100 | 0,08 | 13,04 |  | 2,72 | 15,91 | 47,32 | 18,72 | 0,75 |
| **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 |
| **110** | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54 | 0,06 |  |  |  | 10,5 | 58,2 | 14,1 | 1,17 |
| **338** | Груша | 140 | 0,56 | 0,42 | 14,42 | 66 | 0,03 | 7 |  |  | 26,6 | 22,4 | 16,8 | 3,22 |
|  | **Итого за полдник 470** |  | **5,07** | **7,01** | **61,5** | **335** | **0,19** | **20,64** |  | **3,54** | **85,33** | **149,82** | **67,18** | **5,62** |
|  | **Итого за день** |  | **46,8** | **50,95** | **256,44** | **1703** | **0,76** | **144,65** | **51,89** |  **7,44** | **54,61** | **21,08**  | **18,75**  | **14,32**  |

**День: пятница**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **182** | Каша жидкая молочная (овсяная, с маслом и сахаром) | 180 | 6,4 | 10,5 | 36,2 | 266 | 0,17 | 0,96 | 47,45 |  | 125,23 | 188,44 | 49,63 | 1,42 |
| **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) | 35 | 8,12 | 10,32 |  | 126 | 0,02 | 0,25 | 0,09 | 0,21 | 308 | 227,5 | 12,25 | 0,35 |
| **377** | Чай с лимоном | 200 | 0,16 | 0,04 | 15,2 | 62 |  | 2,71 |  |  | 7,66 | 5,31 | 2,97 | 0,46 |
| **№9код9**  | Апельсин | 150 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 65 | 0,06 | 90 |  |  | 51 | 34,5 | 19,5 | 0,45 |
|  | **Итого за завтрак 595** |  | **18,28** | **22,03** | **78,97** | **598** | **0,58** | **93,91** | **47,54** | **0,72** | **497,59** | **475,25** | **88,25** | **3,05** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **71** | Огурцы свежие | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7 | 0,02 | 2,94 |  | 0,06 | 10,2 | 18 | 8,4 | 0,3 |
| **131** | Свекольник со сметаной | 250/10 | 2,36 | 5,57 | 12,29 | 107 | 0,06 | 9,2 | 0,02 |  | 44,35 | 64,407 | 31,67 | 1,53 |
| **309** | Макаронные изделия | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168 | 0,06 |  |  | 0,97 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| **196** | Тефтели из оленины и филе бедра куриного | 100 | 11,11 | 12,04 | 11,93 | 200 | 0,11 | 1,33 |  | 3,47 | 30,72 | 100,12 | 18,11 | 1,52 |
| **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 | 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 |
| **№9код9.1.2.6** | Мандарин  | 200 | 1,6 | 0,6 | 15 | 76 | 0,12 | 76 |  |  | 70 | 34 | 22 | 0,2 |
|  | **Итого за обед 1035** |  | **26,15** | **23,87** | **125,31** | **829** | **0,55** | **93,47** | **0,02** | 4,9 | **19,13**  | **421,3** | **141,6** | **7,3** |
|  | **Полдник**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | Бутерброд с мясными кулинарными изделиями | 100 | 12,56 | 7,66 | 28,5 | 234 | 0,1 | 0,1 | 0,19 | 0,95 | 34,69 | 128,25 | 25,35 | 1,35 |
| **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 |
|  | **Итого за полдник 300** |  | **12,66** | **7,76** | **52,28** | **349** | **0,11** | **1,9** | **0,19** | **1,15** | **46,37** | **138,15** | **26,89** | **1,39** |
|  | **Итого за день**  |  | **57,09** | **53,67** | **256,56** | **1776** | **1,24** | **189,29** | **47,75**  | **6,77** | **63,1** | **34,69** | **56,74**  | **11,74**  |

**День: понедельник**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **183** | Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом) | 180 | 7,79 | 11,13 | 30,15 | 253 | 0,16 | 1,41 | 0,05 | 0,33 | 157,35 | 158,03 | 85,05 | 2,46 |
| **1** | Бутерброд с маслом | 40 | 2,55 | 5,53 | 16,2 | 125 | 0,09 |  | 0,04 |  | 8,29 | 88,29 | 4,58 | 0,38 |
| **7** | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 |  | 54 | 0,02 | 0,11 | 0,05 | 0,09 | 132 | 97,5 | 5,25 | 0,15 |
| **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 |
| **№9код9,1,2,6** | Яблоко  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,04 | 165 |  |  | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | **Итого за завтрак 535** |  | **15,55** | **24,8** | **70,74** | **571** | **0,29** | **167,85** | **40,11** | **0,42** | **440,35** | **381,83** | **118,9** | **5,65** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **45** | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36 | 0,01 | 10,26 |  | 5,06 | 14,98  | 16,98  | 9,05  | 0,28 |
| **96** | Рассольник ленинградский | 250 | 2,01 | 5,09 | 11,98 | 108 | 0,09 | 8,38 |  | 1,88 | 29,15 | 56,73 | 24,18 | 0,93 |
| 54-22г-2020 | Булгур припущенный | 160 | 5,97 | 3,52 | 29,55 | 174 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| **333** | Соус сметанный с томатом и луком | 15 | 0,29 | 0,88 | 1,19 | 14 |  | 0,35 | 0,01 |  | 5,05 | 5,69 | 1,8 | 0,08 |
| **344** | Компот из яблок и слив | 200 | 0,24 | 0,14 | 27,84 | 115 | 0,02 | 1,8 |  | 0,16 | 14,81 | 6,2 | 5,11  | 0,61  |
| **№6код6.1.3.2.** | Хлеб пшеничный формовой | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 59 | 0,06 |  |  |  | 5 | 66 | 3,5 | 0,28 |
| **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 830** |  | **28,25** | **28,65** | **108,75** | **819** | **0,4** | **21,02** | **0,01** | **7,82** | **0,70**  | **77,47**  | **88,56** | **5,68** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **204** | Макароны отварные с сыром | 160 | 10,82 | 12,73 | 27,29 | 267 | 0,04 | 0,18 | 0,05 |  | 236,16 | 149,31 | 16,26 | 0,98 |
| **520** | Напиток клюквенный | 200 | 0,1 |  | 20,72 | 83 |  | 1,2 |  |  | 3 | 2 | 3 | 0,2 |
|  | **Итого за полдник 360** |  | **10,92** | **12,73** | **48,01** | **350** | **0,04** | **1,38** | **0,05** |  | **239,16** | **151,31** | **19,26** | **1,18** |
|  | **Итого за день** |  | **54,72** | **66,18** | **227,5** | **1740** | **0,73** | **190,25** | **40,17**  | **8,24** | **86,55** | **610,61**  | **26,72** | **12,51**  |

**День: вторник**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 | 150 | 26,4 | 18,09 | 24,18 | 366 | 0,03 |  | 0,06 |  | 227,79 | 289,48 | 38,82 | 1,23 |
| **2** | Бутерброд с джемом | 50 | 2,4 | 0,27 | 29,35 | 129 | 0,08 | 8 |  |  | 10,4 | 82,8 | 7 | 0,43 |
| **377** | Чай с лимоном | 200 | 0,16 | 0,04 | 15,2 | 62 |  | 2,71 |  |  | 7,66 | 5,31 | 2,97 | 0,46 |
| **112** | Киви | 100 | 0,8 |  | 8,1 | 47 | 0,02 | 180 |  | 0,3 | 40 | 34 | 25 | 0,8 |
|  | **Итого за завтрак 500** |  | **29,76** | **18,4** | **76,83** | **604** | **0,13** | **190,71** | **0,06** | **0,3** | **285,85** | **411,59** | **73,79** | **2,92** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **70** | Огурец соленый | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 | 0,02 | 2,1 |  |  | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 |
| **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 |
| **250** | Бефстроганов  | 90 | 13,68 | 20,79 | 4,61 | 261 | 0,04 | 0,67 | 0,03 | 3,23 | 38,99 | 154,04 | 20,21 | 2,16 |
| **309** | Макароны отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202 | 0,07 |  |  | 1,16 | 5,83  | 44,60  | 25,34  | 1,33 |
| **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 | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 107 | 0,12 |  |  |  | 9 | 118,8 | 6,3 | 0,495 |
|  | **Итого за обед 815**  |  | **28,58** | **31,14** | **99,05** | **802** | **0,39** | **35,32** | **0,03** | **6,37** | **132,4** | **463,12** | **108,95** | **7,28**  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **401** | Оладьи  | 100 | 7,64 | 8,29 | 41,2 | 268 | 0,15 | 0,37 | 21,67 |  | 83,72 | 123,47 | 32,77 | 1,4 |
| **389** | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 1 |  | 20,2 | 85 | 0,02 | 4 |  | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
|  | **Итого за полдник 300** |  | **8,64** | **8,29** | **61,4** | **353** | **0,17** | **4,37** | **21,67** | **0,2** | **97,72** | **137,47** | **40,77** | **4,2** |
|  | **Итого за день** |  | **66,98** | **57,83** | **237,28** | **1759** | **0,69** | **230,39** | **21,75**  | **6,57** | **515,97** | **12,17**  | **23,51**  | **14,40**  |

**День: среда**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **182** | Каша жидкая молочная (рисовая, с маслом и сахаром) | 182/9/9 | 4,64 | 9,75 | 39,45 | 265 | 0,04 | 1,06 | 0,04 |  | 118,54 | 110,02 | 27,38 | 0,45 |
| **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) | 8 | 0,07 | 5,81 | 0,11 | 53 |  |  | 0,03 | 0,09 | 1,92 | 2,4 |  | 0,02 |
| **376** | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,03 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| **338** | Груша | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94 | 0,04 | 10 |  |  | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
|  | **Итого за завтрак 643** |  | **8,21** | **17,2** | **93,15** | **564** | **0,47** | **11,09** | **0,07** | **0,69** | **176,21** | **169,97** | **57,33** | **5,77** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **101** | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,58 | 2,17 | 9,69 | 69 | 0,07 | 6,6 |  | 0,98 | 21,36 | 44,78 | 18,22 | 0,7 |
| **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 |
| **235** | Шницель рыбный натуральный | 90 | 11,09 | 13,68 | 7,22 | 197 | 0,1 | 3,28 | 29,14 | 0,11 | 57,58  | 177 | 31,02 | 2,46  |
| **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 | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,05 |  |  |  | 4 | 52,8 | 2,8 | 0,22 |
| **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.** | Мандарин | 200 | 1,6 | 0,6 | 15 | 76 | 0,12 | 76 |  |  | 70 | 34 | 22 | 0,2 |
| **49** | Салат витаминный(2вариант) | 60 | 1,56 | 3,73 | 13,29 | 93 | 0,03 | 18,9 |  |  | 19,18 | 25,89  | 11,05  | 0,58  |
|  | **Итого за обед 990** |  | **24,08** | **26,09** | **128,27** | **858** | **0,65** | **130,71** | **29,14** | **1,84** | **36,17** | **31,18**  | **56,54** | **7,81**  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **385** | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 107 | 0,08 | 2,6 | 0,04 |  | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| **7** | Бутерброды горячие с сыром | 50 | 5,58 | 4,36 | 14,84 | 121 | 0,01 | 0,05 | 0,04 | 0,09 | 139,5 | 97,5 | 6,75 | 0,12 |
| **209** | Яйцо вареное | 80 | 10,16 | 9,2 | 0,56 | 126 | 0,06 |  | 0,2 | 0,48 | 44 | 153,6 | 9,6 | 2 |
|  | **Итого за полдник 330** |  | **21,54** | **18,56** | **25** | **354** | **0,15** | **2,65** | **0,28** | **0,57** | **423,5** | **431,1** | **44,35** | **2,32** |
|  | **Итого за день** |  | **53,83** | **61,85** | **246,42** | **1776** | **1,27** | **144,45** | **29,49** | **3,1** | **835,88** | **32,25** | **58,225** | **15,9**  |

**День: четверг**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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) | 138\6\6 | 5,95 | 6,98 | 36,56 | 233 | 0,09 | 0,066 | 0,02 |  | 101,17 | 133,72 | 30,59 | 1,63 |
| **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 сгущенным | 200 | 3,67 | 2,6 | 25,09 | 138 | 0,03 | 0,38 | 0,01 | 0,04 | 127,99 | 117,86 | 18 | 0,64 |
| **№9код9.1.5.2** | Банан | 110 | 1,65 | 0,55 | 23,1 | 106 | 0,04 | 11 |  |  | 8,8 | 30,8 | 46,2 | 0,66 |
|  | **Итого за завтрак 500** |  | **15,53** | **16,91** | **97,12** | **605** | **0,19** | **12,11** | **46,03** | **0,04** | **332,16** | **350,13** | **101,79** | **3,32** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** | Салат из свежих помидор | 100 | 1,09 | 6,13 | 3,55 | 74 | 0,04 | 24,9 |  |  | 33,08 | 24,7 | 18,54 | 0,878 |
| **88** | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,42 | 3,96 | 6,32 | 72 | 0,05 | 12,62 |  | 1,88 | 39,4 | 39,2 | 17,7 | 0,66 |
| **291** | Плов из курицы | 150 | 12,71 | 7,85 | 26,8 | 229 | 0,08 | 4,52 | 10 | 0,38 | 34,76 | 131,5 | 40,53 | 1,48 |
| **520** | Напиток клюквенный | 200 | 0,1 |  | 20,72 | 83 |  | 1,2 |  |  | 3 | 2 | 3 | 0,2 |
| **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 | 60 | 1,68 | 1,98 | 46,38 | 215 | 0,04 |  | 1,2 |  | 9,6 | 21,6 | 6 | 0,9 |
| **№6код6.1.3.2.** | Хлеб пшеничный формовой | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82 | 0,1 |  |  |  | 7 | 92,4 | 4,9 | 0,385 |
|  | **Итого за обед 785** |  | **22,3** | **20,68** | **134,59** | **827** | **0,39** | **43,24** | **1,21** | **2,26** | **140,84** | **389** | **109,47** | **6,06**  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **34** | Салат летний | 100 | 2,52 | 7,25 | 6,54 | 102 | 0,05 | 7,34 | 0,03 | 0,61 | 28,05 | 53,22 | 16,94 | 0,92 |
| **№6код6.1.3.2.** | Хлеб пшеничный формовой | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 83 | 0,09 |  |  |  | 7 | 92,4 | 4,9 | 0,39 |
| **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 |
| **№9код9,1,2,6** | Яблоко  | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 71 | 0,5 | 247,5 |  |  | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
|  | **Итого за полдник 485** |  | **6,46**  | **8,41** | **59,22** | **344** | **0,2** | **354,84** | **0,03** | **1,37** | **80,39** | **165,56** | **38,78** | **5,24** |
|  | **Итого за обед** |  | **44,28** | **46** | **290,93** | **1776** | **0,77** | **410,19** | **47,27** | **3,67** | **553,4** |  **904,69**  | **250,04** |  **14,63** |

**День: пятница**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 | 200 | 13,53 | 15,91 | 34,11 | 334 | 0,05 | 0,22 | 0,06 |  | 295,2 | 186,64 | 20,32 | 1,23 |
| **377** | Чай с лимоном | 200 | 0,16 | 0,04 | 15,2 | 62 |  | 2,71 |  |  | 7,66 | 5,31 | 2,97 | 0,46 |
| **№6код6,1,3,2** | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 0,08 |  |  |  | 6 | 79,2 | 4,2 | 0,33 |
| **№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 завтрак 545** |  | **20,57** | **17,91** | **80,51** | **571** | **0,16** | **3,5** | **11,56** |  | **437,66** | **370,05** | **42,44** | **2,13** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **27** | Салат из свежих помидор с перцем | 60 | 0,66 | 3,65 | 2,25 | 44 | 0,04 | 34,37 |  | 0,57 | 13,62  | 13,38 | 9,38 | 0,47 |
| **102** | Суп картофельный с бобами | 200 | 4,39 | 4,23 | 13,24 | 119 | 0,15 | 4,66 |  |  | 35,54 | 75,51 | 28,46 | 1,64 |
| **284** | Запеканка(рулет) картофельная с мясом  | 160 | 18,56 | 19,78 | 21,4 | 332 | 0,16 | 5,46 |  |  | 47,145 | 219,48 | 121,32 | 4,36 |
| **509** | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,3 | 0,2 | 25,1 | 103 | 0,01 | 3,3 |  | 0,1 | 11 | 7 | 5 | 1,2 |
| **№6 код6.1.3.2.1** | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 0,08 |  |  |  | 6 | 79,2 | 4,2 | 0,33 |
| **110** | Хлеб ржано - пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54 | 0,06 |  |  |  | 10,5 | 58,2 | 14,1 | 1,17 |
| **№9код9.1.4.1** | Апельсин  | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 87 | 0,08 | 120 |  |  | 68 | 46 | 26 | 0,6 |
|  | **Итого за обед 880** |  | **29,97** | **28,86** | **103,15** | **810** | **0,58** | **167,89** |  | **0,67** | **91,81**  | **98,75**  | **208,46** | **9,76**  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **399** | Блинчики (масло сливочное) | 145 | 7,15 | 8,56 | 41,19 | 269 | 0,15 |  | 0,06 | 2,14 | 31,13 | 87,46 | 25,84 | 1,49 |
| **511** | Компот из черной смородины | 200 | 0,3 | 0,1 | 17,2 | 71 | 0,01 | 24 |  |  | 11 | 10 | 9 | 0,4 |
|  | **Итого за полдник 345** |  | **7,45** | **8,66** | **58,39** | **340** | **0,16** | **24** | **0,06** | **2,14** | **42,13** | **97,46** | **34,84** | **1,89** |
|  | **Итого за день** |  | **57,99** | **55,43** | **242,05** | **1721** | **0,9** | **195,39** | **11,62** | **2,81** | **71,59**  | **66,25**  | **85,73** | **13,78**  |

 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.