Неделя первая

Сезон: осенне-зимний период на 2020-2021 уч. год

День: понедельник Возрастная категория: 7-14 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* *рец.* | *Прием пищи,**наименование блюда* | *Масса порции* | *Пищевые вещества (г)* | *Энерге**тическая ценность**(ккал)* | *Витамины**(мг)* | *Минеральные вещества (мг)* |
| Б | Ж | У | В | С | А | Е | Fe | Mg | Са | Р |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| *Завтрак* |
| 311 | Каша овсяная молочная жидкая | 1/250 | 7,7 | 11,3 | 31,1 | 257,0 | 0,15 | 0,26 | 73,91 | 0,75 | 1,34 | 56,94 | 160,10 | 199,0 |
| 385 | Молоко | 1/200 | 5,80 | 5,0 | 9,6 | 108,0 | 0,08 | 2,60 | 0,02 | 0,03 | 0,35 | -28,00 | 240,0 | 180,0 |
|  | Выпечка | 1/60 | - | - | 8,03 | 32,8 | 0,01 | 2,0 | 0 | 100,0 | 0,8 | 3,0 | 14,0 | 18.0 |
| 338 | Яблоко | 1/120 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | - | 75,8 | 2,20 | 0.03 | 10,0 | - | 11 |
|  | Мёд | 1/10 | - | - | 8,03 | 32,8 | 0,01 | 2,0 | 0 | 100,0 | 0,8 | 3,0 | 14,0 | 18.0 |
| *Итого за завтрак:* |  |  |  | 451,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Обед* |  |
| 138 | Суп картофельный с крупой гречневой | 1/250 | 2,18 | 2.84 | 14,58 | 90,75 | 0,10 | 8,25 | 0,00 | 0,89 | 0,89 | 25,0 | 23,5 | 62,55 |
| 332 | Макаронные изделия отварные  | 1/200 | 49,58 | 1,18 | 33,12 | 145,03 | 0,01 | 3,46 | 0,05 | 3,24 | 0,03 | 12,88 | 54,39 | 0,34 |
| 178 | Оладьи из печени по-кунцевски | 1/150 | 16,1 | 11,2 | 10,8 | 209,0 | 0,19 | 9,91 | 3,67 | 1,13 | 5,10 | 18,25 | 24,58 | 246,98 |
| 593 | Соус томатный | 1/50 | 0,23 | 0,67 | 1,83 | 53,00 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,40 | 0,00 |
| 648 | Кисель из концентрата | 1/200 | 0,00 | 0,00 | 13,7 | 28,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | -0,00 | 6,00 | 0,0 |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,03 | 19,4 | 0 | 4,52 | 0,31 | 9,1 | 22,42 | 16,57 |
|  | Хлеб | 1/50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | - | - | 66,0 |
|  | *Итого за обед* |  |  |  |  | 553,51 |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: вторник Возрастная категория: 7-14 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ рец.* | *Прием пищи,**наименование блюда*  | *Масса порции* | *Пищевые вещества (г)* | *Энергетическая ценность(ккал)* | *Витамины**(мг)* | *Минеральные вещества (мг)* |
| Б | Ж | У | В | С | А | Е | Fe  |  Mg | Са | Р |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| *Завтрак* |
| 366 | Запеканка из творога со сметаной  | 100/20 | 27,84 | 18,0 | 32,4 | 279,6 | 0,09 | 0,74 | 0,33 | 0,84 | 0,84 | 48,92 | 226,4 | 344,91 |
| 385 | Молоко | 1/200 | 5,80 | 5,0 | 9,6 | 108,0 | 0,08 | 2,60 | 0,02 | 0,03 | 0,35 | -28,00 | 240,0 | 180,0 |
|  | Мёд | 1/10 | - | - | 8,03 | 32,8 | 0,01 | 2,0 | 0 | 100,0 | 0,8 | 3,0 | 14,0 | 18.0 |
| 338 | Яблоко | 1/120 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | - | 75,8 | 2,20 | 0.03 | 10,0 | - | 11 |
|  | Зефир ванильный | 1/100 | - | - | 8,03 | 32,8 | 0,01 | 2,0 | 0 | 100,0 | 0,8 | 3,0 | 14,0 | 18.0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Итого за завтрак:* |  |  |  | 467,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Обед* |  |
| 138 | Рассольник | 1/250 | 2,1 | 2,8 | 14,4 | 93,0 | 0,08 | 6,60 | 1,46 | 1,29 | 0,77 | 20,02 | 12,76 | 51,20 |
| 520 | Картофель тушеный с овощами | 1/180 | 18,03 | 10,21 | 8,49 | 195,00 | 0,13 | 1,7 | 0,3 | - | 43,3 | 262,3 | 47,9 | 1,7 |
| 374 | Рыба тушеная с овощами | 1/100 | 0,2 | 0,1 | 25,4 | 99,0 | 0,01 | 1,60 | 0,00 | 0,08 | 0,83 | 3,13 | 6,27 | 3,83 |
| 631 | Компот из свежих плодов (яблок) | 1/200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110,0 | 0, 02 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,09 | 3,13 | 0,00 | 0,8 |
| 21 | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,52 | 3,07 | 1,57 | 35,58 | 0,03 | 3,33 | 0 | 4,52 | 0,37 | 8,06 | 13,97 | 16,94 |
|  | Хлеб | 1/50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | - | - | 66,0 |
|  | *Итого за обед* |  |  |  |  | 679,97 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: среда Возрастная категория: 7-14 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ рец.* | *Прием пищи,**наименование блюда*  | *Масса порции* | *Пищевые вещества (г)* | *Энерге**тическая ценность**(ккал)* | *Витамины**(мг)* | *Минеральные вещества (мг)* |
| Б | Ж | У | В | С | А | Е | Fe | Mg | Са | Р |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| *Завтрак* |
| 311 | Каша манная молочная жидкая | 1/250 | 6,9 | 9,4 | 33,7 | 247,0 | 0,07 | 0,25 | 72,53 | 0,71 | 0,48 | 21,03 | 144,29 | 121,30 |
| 385 | Молоко | 1/200 | 5,80 | 5,0 | 9,6 | 108,0 | 0,08 | 2,60 | 0,02 | 0,03 | 0,35 | -28,00 | 240,0 | 180,0 |
|  | Выпечка | 1/25 | 3,64 | 6,26 | 26,9 | 178,0 | 0,2 | 0 | 0,01 | 5,99 | 2 | 50 | 250 | 250 |
| 338 | Яблоко | 1/120 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | - | 75,8 | 2,20 | 0.03 | 10,0 | - | 11 |
|  | Мёд | 1/10 | - | - | 8,03 | 32,8 | 0,01 | 2,0 | 0 | 100,0 | 0,8 | 3,0 | 14,0 | 18.0 |
| *Итого за завтрак:* |  |  |  | 346,44 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Обед* |  |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 1/250 | 6,7 | 4,2 | 19,5 | 144,0 | 0,24 | 7,10 | 17,70 | 0,31 | 1,90 | 38,11 | 31,42 | 101,75 |
| 118 | Каша пшеннаярассыпчатая | 1/200 | 0,15 | 6,2 | 34,8 | 221 | 0,15 | 1,13 | 39,33 | 2,07 | 3,63 | 78,54 | 83,08 | 216,03 |
| 451 | Котлета «Здоровье» | 1/100 | 15,0 | 12,3 | 7,0 | 200 | 0,07 | 0,55 | 35,76 | 0,41 | 1,67 | 31,28 | 40,13 | 163,78 |
|  153 | Соус сметанный | 1/50 | 0,23 | 0,67 | 1,83 | 53,00 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,40 | 0,00 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 119,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,20 | 0,00 |
| 12 | Салат из кукурузы(консервированной) | 1/50 | 1,73 | 3,71 | 4,82 | 59,58 | 0,06 | 5,58 | 0 | 0 | 11,2 | 3,47 | 11,72 | 0,4 |
|  | Хлеб | 1/50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | - | - | 66,0 |
|  | *Итого за обед* |  |  |  |  | 768,88 |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: четверг Возрастная категория: 7-14 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ рец.* | *Прием пищи,**наименование блюда* | *Масса порции* | *Пищевые вещества (г)* | *Энергетическая ценность(ккал)* | *Витамины**(мг)* | *Минеральные вещества (мг)* |
| Б | Ж | У | В | С | А | Е | Fe | Mg | Са | Р |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| *Завтрак* |
|  280 | Оладьи с повидлом | 100/20 | 16,2 | 14,2 | 83,6 | 528,0 | 0,11 | 0,23 | 42,10 | 1,94 | 1,23 | 34,28 | 206,95 | 214,89 |
| 385 | Молоко | 1/200 | 5,80 | 5,0 | 9,6 | 108,0 | 0,08 | 2,60 | 0,02 | 0,03 | 0,35 | -28,00 | 240,0 | 180,0 |
|  | Зефир | 1/20 | 1,3 | 3,4 | 13,7 | 390,2 | 0,02 | 0 | 0,02 | 0,2 | 4,6 | 3,01 | 2,0 | 0,16 |
| 338 | Яблоко | 1/120 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | - | 75,8 | 2,20 | 0.03 | 10,0 | - | 11 |
|  | Мёд | 1/10 | - | - | 8,03 | 32,8 | 0,01 | 2,0 | 0 | 100,0 | 0,8 | 3,0 | 14,0 | 18.0 |
| *Итого за завтрак:* |  |  |  | 460,98 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Обед* |  |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 1/250 | 2,7 | 2,6 | 18,9 | 111,0 | 10,08 | 6,60 | 10,62 | 0,32 | 0,86 | 20,25 | 13,69 | 55,74 |
| 297 | Каша рисовая рассыпчатая | 1/150 | 4,6 | 5,9 | 42,7 | 246,0 | 0,06 | 1,13 | 39,33 | 0,92 | 1,36 | 68,98 | 61,81 | 133,98 |  |
| 413 | Сосиски отварные  | 1/100 | 10,40 | 20,00 | 21,20 | 224,00 | 0,04 | - | - | 28,43 | 1,80 | 20,00 | 24,0 | 159,0 |
| 593 | Соус томатный | 1/50 | 0,23 | 0,67 | 1,83 | 53,00 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,40 | 0,00 |
| 685 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,00 | 0,00 | 13,7 | 28,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | -0,00 | 6,00 | 0,0 |
| 10 | Салат из зелёного горошка | 1/50 | 1,49 | 2,52 | 3,12 | 41,8 | 0,05 | 5,5 | 0,34 | 0 | 10,72 | 29,97 | 1,4 | 0,34 |
|  | Хлеб | 1/50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | - | - | 66,0 |
|  | *Итого за обед* |  |  |  |  | 960,49 |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: пятница Возрастная категория: 7-14 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ рец.* | *Прием пищи,**наименование блюда*  | *Масса порции* | *Пищевые вещества (г)* | *Энергетическая ценность (ккал)* | *Витамины**(мг)* | *Минеральные вещества (мг)* |
| Б | Ж | У | В | С | А | Е | Fe  |  Mg | Са | Р |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| *Завтрак* |
| 332 | Отварные макаронные изделия с сахаром | 1/150 | 7,3 | 5,6 | 44,5 | 262,0 | 0,09 | 0,00 | 23,60 | 1,12 | 0,99 | 9,74 | 12,41 | 54,09 |
| 385 | Молоко | 1/200 | 5,80 | 5,0 | 9,6 | 108,0 | 0,08 | 2,60 | 0,02 | 0,03 | 0,35 | -28,00 | 240,0 | 180,0 |
|  | Булка с сыром | 1/65 | 6,25 | 3,3 | 22,25 | 142,5 | 0,033 | - | - | - | 5,0 | 20,75 | 7,5 | 0,375 |
|  | Мёд | 1/10 | - | - | 8,03 | 32,8 | 0,01 | 2,0 | 0 | 100,0 | 0,8 | 3,0 | 14,0 | 18.0 |
| 338 | Яблоко | 1/120 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | - | 75,8 | 2,20 | 0.03 | 10,0 | - | 11 |
| *Итого за завтрак:* |  |  |  | 422,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Обед* |  |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной  | 1/250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 | 0,05 | 10,29 | 0 | 0 | 1,19 | 26,25 | 44,38 | 53,23 |
| 297 | Каша гречневаярассыпчатая  | 1/150 | 9,5 | 7,7 | 38,2 | 264,0 | 0,20 | 1,13 | 39,33 | 1,30 | 5,30 | 174,66 | 70,66 | 248,06 |
| 487 | Куры отварные | 1/60 | 14,2 | 12,0 | 0,2 | 165,0 | 0,03 | 0,55 | 30,33 | 0,44 | 1,13 | 11,98 | 11,75 | 101,18 |
|  149 | Соус сметанный | 1/50 | 0,23 | 0,67 | 1,83 | 53,00 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,40 | 0,00 |
| 692 | Компот из свежих яблок | 1/200 | 2,4 | 0,1 | 41,4 | 171 | 0,04 | 0,80 | 0,00 | 2,75 | 1,44 | 45,68 | 70,93 | 63,51 |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,03 | 19,4 | 0 | 4,52 | 0,31 | 9,1 | 22,42 | 16,57 |
|  | Хлеб | 1/50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | - | - | 66,0 |
|  | *Итого за обед* |  |  |  |  | 616,06 |  |  |  |  |  |  |  |  |

Вторая неделя

День: понедельник Возрастная категория: 7-14 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ рец.* | *Прием пищи,**наименование блюда*  | *Масса порции* | *Пищевые вещества (г)* | *Энерге**тическая ценность* *(ккал)* | *Витамины* *(мг)* | *Минеральные вещества (мг)* |
| Б | Ж | У | В | С | А | Е | Fe  |  Mg | Са | Р |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| *Завтрак* |
| 161 | Суп молочный гречневый | 1/250 | 0,21 | 10, 5 | 40,8 | 299,00 | 0,21 | 0,23 | 69,31 | 0,64 | 3,81 | 119,12 | 136,50 | 237,20 |
| 385 | Молоко | 1/200 | 5,80 | 5,0 | 9,6 | 108,0 | 0,08 | 2,60 | 0,02 | 0,03 | 0,35 | -28,00 | 240,0 | 180,0 |
|  | Выпечка | 1/50 | 5,3 | 8,26 | 14,82 | 155,0 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 11,2 | 59,9 | 9,2 |
|  | Мёд | 1/10 | - | - | 8,03 | 32,8 | 0,01 | 2,0 | 0 | 100,0 | 0,8 | 3,0 | 14,0 | 18.0 |
| 338 | Яблоко | 1/120 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | - | 75,8 | 2,20 | 0.03 | 10,0 | - | 11 |
| *Итого за завтрак:* |  |  |  | 441,94  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Обед* |  |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 1/250 | 6,7 | 4,2 | 19,5 | 144,0 | 0,24 | 7,10 | 17,70 | 0,31 | 1,90 | 38,11 | 31,42 | 101,75 |
| 492 | Плов из курицы | 1/150 | 23,8 | 24,3 | 40,2 | 479 | 0,08 | 0,77 | 42,84 | 0,00 | 2,34 | 50,74 | 27,56 | 254,99 |
|  | Икра кабачковая | 1/50 | 6,7 | 4,2 | 19,5 | 144,0 | 0,24 | 1,1 | 0,4 | 0,03 | 4,01 | 0,01 | 10.0 | 18,0 |
|  | Сок фруктовый | 1/200 | 1,0 | - | 23,46 | 94,25 | 16,04 | 20,12 | 1,1 | 0,4 | 0,03 | 4,01 | 0,01 | 10.0 |
|  | Хлеб | 1/50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | - | - | 66,0 |
|  | *Итого за обед* |  |  |  |  | 806.44 |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: вторник Возрастная категория: 7-14 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* *рец.* | *Прием пищи,**наименование блюда*  | *Масса порции* | *Пищевые вещества (г)* | *Энергетическая ценность* *(ккал)* | *Витамины* *(мг)* | *Минеральные вещества (мг)* |
| Б | Ж | У | В | С | А | Е | Fe  |  Mg | Са | Р |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| *Завтрак* |
| 366 | Запеканка из творога со сгущ. | 100/20 | 18,9 | 14,0 | 29,6 | 316 | 0,06 | 0,49 | 82,00 | 0,05 | 0,58 | 30,55 | 219,83 | 239,96 |
| 385 | Молоко | 1/200 | 5,80 | 5,0 | 9,6 | 108,0 | 0,08 | 2,60 | 0,02 | 0,03 | 0,35 | -28,00 | 240,0 | 180,0 |
|  | Мёд | 1/10 | - | - | 8,03 | 32,8 | 0,01 | 2,0 | 0 | 100,0 | 0,8 | 3,0 | 14,0 | 18.0 |
| 338 | Яблоко | 1/120 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | - | 75,8 | 2,20 | 0.03 | 10,0 | - | 11 |
| *Итого за завтрак:* |  |  |  | 467,4  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Обед* |  |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 1/250 | 2,7 | 2,6 | 18,9 | 111,0 | 10,08 | 6,60 | 10,62 | 0,32 | 0,86 | 20,25 | 13,69 | 55,74 |
| 118 | Каша пшенная рассыпчатая | 1/200 | 0,15 | 6,2 | 34,8 | 221 | 0,15 | 1,13 | 39,33 | 2,07 | 3,63 | 78,54 | 83,08 | 216,03 |
| 374 | Рыба тушеная в томате с овощами | 1/80 | 18,03 | 10,21 | 8,49 | 195,00 | 0,13 | 1,7 | 0,3 | - | 43,3 | 262,3 | 47,9 | 1,7 |
| 21 | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,52 | 3,07 | 1,57 | 35,58 | 0,03 | 3,33 | 0 | 4,52 | 0,37 | 8,06 | 13,97 | 16,94 |
| 685 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,00 | 0,00 | 13,7 | 28,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | -0,00 | 6,00 | 0,0 |
|  | Хлеб | 1/50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | - | - | 66,0 |
|  | *Итого за обед* |  |  |  |  | 515,67 |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: среда Возрастная категория: 7-14 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ рец.* | *Прием пищи,**наименование блюда*  | *Масса порции* | *Пищевые вещества (г)* | *Энергетическая ценность(ккал)* | *Витамины* *(мг)* | *Минеральные вещества (мг)* |
| Б | Ж | У | В | С | А | Е | Fe  |  Mg | Са | Р |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| *Завтрак* |
| 311 | Суп молочный геркулесовый | 1/250 | 7,7 | 11,3 | 31,1 | 257,0 | 0,15 | 0,26 | 73,91 | 0,75 | 1,34 | 56,94 | 160,10 | 199,0 |
| 385 | Молоко | 1/200 | 5,80 | 5,0 | 9,6 | 108,0 | 0,08 | 2,60 | 0,02 | 0,03 | 0,35 | -28,00 | 240,0 | 180,0 |
|  | Булочка школьная | 1/120 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | - | 75,8 | 2,20 | 0.03 | 10,0 | - | 11 |
|  | Мёд | 1/10 | - | - | 8,03 | 32,8 | 0,01 | 2,0 | 0 | 100,0 | 0,8 | 3,0 | 14,0 | 18.0 |
| 338 | Яблоко | 1/120 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | - | 75,8 | 2,20 | 0.03 | 10,0 | - | 11 |
| *Итого за завтрак:* |  |  |  | 507,98 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Обед* |  |
| 110 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 1/250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 | 0,05 | 10,29 | 0 | 0 | 1,19 | 26,25 | 44,38 | 53,23 |
| 520 | Картофель отварной  | 1/150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 0,14 | 18,17 | 25,50 | - | 1,01 | 27,75 | 36,98 | 86,60 |  |
| 141 | Куры отварные | 1/50 | 0,03 | 13,4 | 2,8 | 187,0 | 13,7 | 0,33 | 0,00 | 0,41 | 1,91 | 17,51 | 7,60 | 128,94 |
| 692 | Компот из свежих яблок. | 1/200 | 3,0 | 3,1 | 17,9 | 109 | 0,03 | 0,52 | 18,00 | 0,10 | 0,13 | 12,18 | 106,0 | 78,30 |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,03 | 19,4 | 0 | 4,52 | 0,31 | 9,1 | 22,42 | 16,57 |
|  | Хлеб | 1/50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | - | - | 66,0 |
|  | *Итого за обед* |  |  |  |  | 671,97 |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: четверг Возрастная категория: 7-14 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ рец.* | *Прием пищи,**наименование блюда*  | *Масса порции* | *Пищевые вещества (г)* | *Энергетическая ценность(ккал)* | *Витамины* *(мг)* | *Минеральные вещества (мг)* |
| Б | Ж | У | В | С | А | Е | Fe  |  Mg | Са | Р |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| *Завтрак* |
| 280 | Оладьи со сметаной | 100/20 | 16,2 | 14,2 | 83,6 | 528,0 | 0,11 | 0,23 | 42,10 | 1,94 | 1,23 | 34,28 | 206,95 | 214,89 |
| 385 | Молоко | 1/200 | 5,80 | 5,0 | 9,6 | 108,0 | 0,08 | 2,60 | 0,02 | 0,03 | 0,35 | -28,00 | 240,0 | 180,0 |
|  | Мёд | 1/10 | - | - | 8,03 | 32,8 | 0,01 | 2,0 | 0 | 100,0 | 0,8 | 3,0 | 14,0 | 18.0 |
| 338 | Яблоко | 1/120 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | - | 75,8 | 2,20 | 0.03 | 10,0 | - | 11 |
| *Итого за завтрак:* |  |  |  |  371,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Обед* |  |
| 138 | Суп картофельный с крупой гречневой | 1/250 | 2,18 | 2.84 | 14,58 | 90,75 | 0,10 | 8,25 | 0,00 | 0,89 | 0,89 | 25,0 | 23,5 | 62,55 |
| 297 | Каша рисовая рассыпчатая | 1/150 | 7,43 | 12,57 | 57,59 | 373,32 | 0,19 | 1,67 | 0,05 | 3,24 | 2,83 | - | 46,93 | - |
| 431 | Печень по - строгановски | 1/80 | 20,9 | 16,1 | 3,6 | 244 | 0,26 | 13,05 | 8243,4 | 5,60 | 7,87 | 23,24 | 21,81 | 364,40 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 1/200 | 2,4 | 0,1 | 41,4 | 171 | 0,04 | 0,80 | 0,00 | 2,75 | 1,44 | 45,68 | 70,93 | 63,51 |
| 12 | Салат из кукурузы(консервированной) | 1/50 | 1,73 | 3,71 | 4,82 | 59,58 | 0,06 | 5,58 | 0 | 0 | 11,2 | 3,47 | 11,72 | 0,4 |
|  | Хлеб | 1/50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | - | - | 66,0 |
|  | *Итого за обед* |  |  |  |  | 905,53 |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: пятница Возрастная категория: 7-14 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ рец.* | *Прием пищи,**наименование блюда*  | *Масса порции* | *Пищевые вещества (г)* | *Энергетическая ценность (ккал)* | *Витамины* *(мг)* | *Минеральные вещества (мг)* |
| Б | Ж | У | В | С | А | Е | Fe  |  Mg | Са | Р |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| *Завтрак* |
| 332 | Отварные макаронные изделия с сахаром | 1/150 | 7,3 | 5,6 | 44,5 | 262,0 | 0,09 | 0,00 | 23,60 | 1,12 | 0,99 | 9,74 | 12,41 | 54,09 |
| 385 | Молоко | 1/200 | 5,80 | 5,0 | 9,6 | 108,0 | 0,08 | 2,60 | 0,02 | 0,03 | 0,35 | -28,00 | 240,0 | 180,0 |
|  | Булка с сыром | 1/65 | 6,25 | 3,3 | 22,25 | 142,5 | 0,033 | - | - | - | 5,0 | 20,75 | 7,5 | 0,375 |
|  | Мёд | 1/10 | - | - | 8,03 | 32,8 | 0,01 | 2,0 | 0 | 100,0 | 0,8 | 3,0 | 14,0 | 18.0 |
| 338 | Яблоко | 1/120 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | - | 75,8 | 2,20 | 0.03 | 10,0 | - | 11 |
| *Итого за завтрак:* |  |  |  | 564,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  *Обед* |  |
| 139 | Суп картофельный с бобовыми | 1/250 | 6,7 | 4,2 | 19,5 | 144,0 | 0,24 | 7,10 | 17,70 | 0,31 | 1,90 | 38,11 | 31,42 | 101,75 |
| 534 | Картофель тушенный с мясом | 1/150 | 4,3 | 6,5 | 18,8 | 151 | 0,07 | 32,96 | 0,00 | 3,43 | 1,51 | 39,26 | 102,60 | 79,53 |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,03 | 19,4 | 0 | 4,52 | 0,31 | 9,1 | 22,42 | 16,57 |
| 648 | Сок фруктовый | 1/200 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 119,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,20 | 0,00 |
|  | Хлеб | 1/50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | - | - | 66,0 |
|  | *Итого за обед* |  |  |  |  | 817,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |