**Примерное меню питания для обучающихся от 7 до 11 лет**

**на 2 недели (завтрак и обед)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи.наименование блюд | Масса  порции | | Пищевые вещества(г) | | | Энергетиче  ская  ценность  (ккал) | | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  | | Б | Ж | У |  | | В1 | С | А | Са | Р | м§ | Ре |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Понедельник (первая неделя)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 243 | Сосиска отварная | 80 | 4,70 | | 7,50 | 0,40 | | 87,90 | 0,09 | - | - | 18,5 | 81,0 | 10,0 | 0,9 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 5,1 | | 9,1 | 34,2 | | 244,5 | 0,06 | - | - | 12,1 | 37,6 | 8,14 | 0,81 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | | 0,20 | 9,66 | | 46,76 | 0,02 | - | - | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | | 0,67 | 26,00 | | 125,11 | 0,02 | 1,33 | - | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 |
|  | **Итого:** |  | 15,16 | | 17,47 | 70,26 | | 504,27 | 0,19 | 1,33 | - | 168,53 | 247,11 | 50,3 | 3,93 |
| **Обед 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Закуска из капусты с морковью | 80 | | 1,064 | 4,86 | 6,82 | | 48,32 | 0,02 | 19,54 | - | 34,40 | 22,65 | 12,8 | 0,42 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | | 1,31 | 4,05 | 9,04 | | 84,80 | 0,04 | 6,70 | 15,6 | 22,4 | 43,30 | 16,86 | 0,72 |
| 259 | Жаркое по-домашнему из говядины | 150 | | 16,20 | 18,09 | 16,58 | | 295,0 | 0,12 | 6,76 | - | 28,69 | 180,22 | 42,84 | 3,02 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | | 1,16 | 0,30 | 47,26 | | 132,8 | 0,02 | 0,80 | - | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,58 | 0,20 | 9,66 | | 46,76 | 0,02 | - | - | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | | 2,24 | 0,44 | 19,76 | | 91,96 | 0,68 | - | - | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |
|  | **Итого:** |  | | 24,04 | 28,87 | 108,21 | | 699,32 | 0,94 | 45,58 | 15,6 | 116,71 | 356,1 | 127,44 | 6,69 |
|  | **Всего за день:** |  | | 39,2 | 46,34 | 178,47 | | 1203,59 | 1,13 | 46,91 | 15,6 | 285,24 | 603,21 | 177,74 | 10,62 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи.наименование блюд | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети  ческая  ценность  (ккал) | Витамины  (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | Са | Р | Мд | Ре |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Вторник (первая неделя)** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | З**автрак 7-11 лет** | | | | | | | | |
| 182 | Каша пшенная молочная | 200 | 7,30 | 4,30 | 38,27 | 220,98 | 0,190 |  | 5,0 | 4,10 | 131,0 | 45,0 | 2,58 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/15 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 0,04 | 0,11 | 59,0 | 139,20 | 96,0 | 9,45 | 0,49 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,53 |  | 9,47 | 40,0 |  | 0,27 |  | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| 338 | Фрукты | 200 | 1,28 | 0,28 | 11,57 | 54,00 | 0,72 | 85,72 | 0,28 | 48,57 | 32,85 | 18,57 | 0,42 |
|  | **Итого:** |  | 14,91 | 12,88 | 74,14 | 471,98 | 0,95 | 86,1 | 64,28 | 205,47 | 281,98 | 84,75 | 5,62 |
| **Обед 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Закуска из свеклы с подсолн. маслом (сезон) | 80 | 1,13 | 4,8 | 1,87 | 74,24 | 0,01 | 5,32 | 7,5 | 28,37 | 32,50 | 16,55 | 1,06 |
| 20 | Закуска из св. огурцов (сезон) | 80 | 0,60 | 4,81 | 1,87 | 53,28 | 0,02 | 3,75 |  | 17,85 | 31,67 | 10,54 | 0,45 |
| 112 | Суп с макаронными изделиями с картофелем | 200 | 2,05 | 2,22 | 12,55 | 87,20 | 0,07 | 4,86 |  | 23,6 | 46,18 | 19,04 | 0,8 |
| 290 | Куры тушеные в сметанном соусе | 80/30 | 13,98 | 13,99 | 4,21 | 199,20 | 0,52 | 0,82 | 36,12 | 36,38 | 94,8 | 19,43 | 0,84 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,57 | 210,11 | 0,03 |  | 27,0 | 2,61 | 61,50 | 19,01 | 0,53 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 |  |  | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 |  |  | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 0,01 | 1,80 |  | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,18 |
|  | **Итого:** |  | 25,41 | 32,04 | 110,37 | 860,35 | 1,36 | 16,55 | 70,62 | 129,01 | 330,85 | 104,77 | 5,32 |
|  | **Всего за день:** |  | 40,32 | 85,24 | 84,51 | 1332,33 | 2,31 | 102,65 | 134,9 | 334,48 | 612,83 | 189,52 | 10,94 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи.наименование блюд | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет  ическая  ценность  (ккал) | Витамины  (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | Са | Р | Мд | Ге |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Среда (первая неделя)** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | З**автрак 7-11 лет** | | | | | | | | |
| 222 | Пудинг из творога со сгущенным молоком | 150 | 12,51 | 8,64 | 18,09 | 200,16 | 0,05 | 0,18 | 54,0 | 117,0 | 169,2 | 19,8 | 0,81 |
| 379 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 | 0,03 | 1,47 |  | 158,67 | 132,00 | 29,33 | 2,40 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 |  |  | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
|  | **Итого:** |  | 17,69 | 11,51 | 56,95 | 402,12 | 0,1 | 1,65 | 54 | 280,27 | 318,6 | 55,73 | 3,43 |
| **Обед 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | Закуска из моркови с курагой с подсолн. маслом (сезон) | 80 | 1,20 | 4,06 | 10,42 | 83,96 | 0,04 | 2,85 |  | 30,11 | 56,50 | 39,50 | 0,84 |
| 23 | Закуска из св. помидор с подсолн. маслом (сезон) | 80 | 0,88 | 4,88 | 3,65 | 62,16 | 0,03 | 14,44 |  | 14,19 | 25,47 | 13,96 | 0,66 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 200 | 1,41 | 3,96 | 6,32 | 71,80 | 0,046 | 12,62 |  | 39,40 | 39,20 | 17,7 | 0,66 |
| 268 | Котлета мясная рубленная | 80 | 9,87 | 17,33 | 8,80 | 230,67 | 0,08 | 0,27 | 4,67 | 34,53 | 140,0 | 26,67 | 1,87 |
| 302 | Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 8,90 | 4,10 | 39,84 | 231,86 | 0,20 |  |  | 14,60 | 210,0 | 140,0 | 5,01 |
| 350 | Кисель фруктовый | 200 | 0,07 | 0,04 | 23,04 | 111,60 |  | 1,8 |  | 10,1 | 5,4 | 0,34 | 0,06 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 |  |  | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 |  |  | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |
|  | **Итого:** |  | 26,15 | 35,01 | 121,49 | 930,77 | 1,096 | 31,98 | 4,67 | 156,73 | 536,37 | 254,77 | 10,56 |
|  | **Всего за день:** |  | 43,84 | 46,52 | 178,44 | 1332,89 | 1,196 | 33,63 | 58,67 | 437 | 854,97 | 310,5 | 13,99 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи.наименование блюд | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет  ическая  ценность  (ккал) | Витамины  (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | Са | Р | Мд | Ре |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Четверг (первая неделя)** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | З**автрак 7-11 лет** | | | | | | | | |
| 173 | Каша из овсяных хлопьев на молоке | 200 | 6,10 | 4,0 | 36,96 | 208,24 | 0,22 | 2,08 | 32,0 | 221,60 | 315,40 | 79,60 | 2,10 |
| 6 | Бутерброд с ветчиной | 30/20 | 4,64 | 5,90 |  | 71,66 | 0,01 | 0,14 | 52,0 | 176,0 | 100,0 | 7,0 | 0,2 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 |  | 9,87 | 41,60 |  | 2,13 |  | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 |
|  | **Итого:** |  | 11,27 | 9,9 | 46,83 | 321,5 | 0,23 | 4,35 | 84 | 412,93 | 438,6 | 98,87 | 4,43 |
| **Обед 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Закуска из свеклы с яблоками | 80 | 1,048 | 4,12 | 9,68 | 80,08 | 0,01 | 6,84 |  | 27,52 | 29,70 | 15,76 | 1,37 |
| 104 | Суп с мясными фрикадельками | 200 | 1,75 | 2,22 | 12,31 | 84,8 | 0,09 | 8,86 |  | 23,76 | 57,78 | 23,74 | 0,92 |
| 234 | Котлеты рыбные | 80 | 14,71 | 4,81 | 10,30 | 143,41 | 0,10 | 0,48 | 13,34 | 59,26 | 187,69 | 28,74 | 0,83 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 1,16 | 3,75 | 33,15 | 38,25 | 76,95 | 26,70 | 0,86 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,30 | 0,08 | 44,68 | 184,64 | 0,03 | 1,0 |  | 40,48 | 36,60 | 26,20 | 0,86 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 |  |  | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 |  |  | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |
|  | **Итого:** |  | 25,70 | 14,2 | 125,52 | 741,38 | 2,09 | 20,93 | 46,49 | 203,07 | 448,52 | 137,74 | 6,3 |
|  | **Всего за день:** |  | 36,97 | 24,10 | 172,35 | 1062,88 | 2,32 | 25,28 | 130,4 | 616 | 887,12 | 236,68 | 10,73 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи.наименование блюд | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет  ическая  ценность  (ккал) | Витамины  (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | Са | Р | Мд | Ре |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Пятница (первая неделя)** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | З**автрак 7-11 лет** | | | | | | | | |
| 175 | Каша из пшена и риса молочная | 200 | 3,30 | 8,60 | 23,20 | 183,40 | 0,40 | 1,90 | 71,60 | 92,30 | 128,0 | 26,70 | 1,30 |
| 6 | Бутерброд с п/к колбасой | 30/20 | 5,3 | 8,26 | 14,82 | 155 | 0,09 |  |  | 11,2 | 59,9 | 9,2 | 0,77 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | 0,02 | 1,33 |  | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 |
|  | **Итого:** |  | 12,38 | 17,53 | 64,02 | 463,51 | 0,51 | 3,23 | 71,60 | 236,83 | 299,01 | 61,46 | 4,07 |
| **Обед 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Закуска из квашеной капусты (сезон) | 80 | 1,36 | 4,0 | 1,61 | 68,56 | 0,01 | 15,84 |  | 41,79 | 27,16 | 12,80 | 0,53 |
| 27 | Закуска из помидор (сезон) | 80 | 0,88 | 4,86 | 2,99 | 59,28 | 0,04 | 43,80 |  | 18,16 | 17,83 | 12,50 | 0,62 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,44 | 3,93 | 8,74 | 83 | 0,04 | 8,54 |  | 39,78 | 43,68 | 20,9 | 0,98 |
| 255 | Печень по-строгановски | 100 | 13,26 | 11,23 | 3,52 | 171 | 0,2 | 8,45 | 5782 | 33,24 | 239,32 | 17,47 | 5 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 5,1 | 9,1 | 34,2 | 244,5 | 0,06 |  |  | 12,1 | 37,6 | 8,14 | 0,81 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 132,8 | 0,02 | 0,80 |  | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 |  |  | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 |  |  | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |
|  | **Итого:** |  | 27,02 | 34,06 | 127,74 | 897,86 | 1,07 | 77,43 | 5782 | 164,71 | 471,39 | 121,41 | 10,36 |
|  | **Всего за день:** |  | 39,4 | 51,59 | 191,76 | 1361,37 | 1,58 | 80,66 | 5853,6 | 401,54 | 770,4 | 182,87 | 14,43 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи.наименование блюд | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет  ическая  ценность  (ккал) | Витамины  (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | Са | Р | Мд | Ре |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Понедельник (вторая неделя)** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | З**автрак 7-11 лет** | | | | | | | | |
| 204 | Макароны с сыром | 200/15 | 12,18 | 14,32 | 30,70 | 300,96 | 0,07 | 0,20 | 103,7 | 265,68 | 181,87 | 18,28 | 1,11 |
| 6 | Бутерброд с ветчиной | 30/20 | 6,78 | 6,27 |  | 84 |  |  |  | 3,6 | 80,4 | 10,5 |  |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,53 |  | 9,47 | 40,0 |  | 0,27 |  | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
|  | **Итого:** |  | 19,49 | 20,59 | 40,17 | 424,96 | 0,07 | 0,47 | 103,7 | 282,88 | 284,4 | 40,51 | 3,24 |
| **Обед 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | Закуска из моркови с курагой с р/м (сезон) | 80 | 1,20 | 4,06 | 10,42 | 82,96 | 0,04 | 2,85 |  | 30,34 | 44,98 | 31,27 | 0,84 |
| 24 | Закуска из огурцов и помидор с р/м (сезон) | 80 | 0,77 | 4,86 | 2,91 | 56,56 | 0,03 | 6,60 |  | 15,20 | 27,13 | 12,83 | 0,59 |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,57 | 2,17 | 9,69 | 68,6 | 0,04 | 6,60 |  | 21,36 | 44,78 | 18,22 | 0,7 |
| 279 | Тефтели из говядины | 80/50 | 7,46 | 8,29 | 9,44 | 142 | 0,05 | 0,41 | 33,0 | 23,65 | 83,14 | 16,5 | 0,68 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 | 0,09 |  | 27,0 | 2,61 | 61,50 | 19,01 | 0,53 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 0,01 | 1,80 |  | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,18 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 |  |  | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 |  |  | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |
|  | **Итого:** |  | 18,65 | 25,6 | 122,43 | 796,55 | 0,96 | 11,66 | 60,0 | 113,36 | 325,73 | 118,03 | 4,98 |
|  | **Всего за день:** |  | 38,14 | 46,19 | 162,6 | 1221,51 | 1,03 | 12,13 | 163,7 | 396,24 | 610,13 | 158,54 | 8,22 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи.наименование блюд | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет  ическая  ценность  (ккал) | Витамины  (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | Са | Р | Мд | Ре |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Вторник (вторая неделя)** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | З**автрак 7-11 лет** | | | | | | | | |
| 181 | Каша манная | 200 | 6,03 | 3,47 | 42,23 | 225 | 0,42 | 1,17 | 18,0 | 131,67 | 115,19 | 20,30 | 0,48 |
| 6 | Бутерброд с колбасой п/к | 30/20 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 0,04 | 0,11 | 59,0 | 139,20 | 96,0 | 9,45 | 0,49 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 |  | 9,87 | 41,60 |  | 2,13 |  | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 |
| 338 | Фрукты | 200 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,0 | 0,03 | 5,0 |  | 19,0 | 16,0 | 12,0 | 2,30 |
|  | **Итого:** |  | 12,76 | 12,07 | 77,23 | 470,6 | 0,49 | 8,41 | 77 | 305,2 | 250,39 | 54,02 | 5,4 |
| **Обед 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Закуска из капусты с морковью | 80 | 1,05 | 2,6 | 1,39 | 48,32 | 0,02 | 13,67 |  | 19,97 | 22,64 | 12,07 | 0,37 |
| 84 | Борщ с фасолью и картофелем | 200 | 1,46 | 4,39 | 3,4 | 55,0 | 0,01 | 7,9 |  | 37,90 | 29,4 | 15,42 | 0,6 |
| 284 | Запеканка картофельная с мясом (говядина) | 150 | 10,59 | 7,77 | 20,62 | 194,90 | 0,08 | 0,75 | 37,50 | 45,18 | 132,18 | 35,05 | 1,5 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 132,8 | 0,02 | 0,80 |  | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 |  |  | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 |  |  | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |
|  | **Итого:** |  | 18,08 | 15,7 | 102,09 | 569,74 | 0,83 | 23,12 | 37,50 | 122,69 | 290,02 | 112,14 | 4,89 |
|  | **Всего за день:** |  | 30,84 | 27,77 | 179,32 | 1040,34 | 1,32 | 31,53 | 114,5 | 427,89 | 540,41 | 166,16 | 10,29 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи.наименование блюд | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет  ическая  ценность  (ккал) | Витамины  (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | Са | Р | Мд | Ре |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Среда (вторая неделя)** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | З**автрак 7-11 лет** | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 11 | 18,4 | 2,10 | 217 | 0,08 | 0,2 |  | 75,6 | 166 | 11,8 | 1,93 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 |  |  | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| 379 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 | 0,03 | 1,47 |  | 158,67 | 132,00 | 29,33 | 2,40 |
|  | **Итого:** |  | 16,18 | 21,27 | 40,96 | 418,96 | 0,13 | 1,67 |  | 238,87 | 315,4 | 47,73 | 4,55 |
| **Обед 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Закуска из св. огурцов (сезон) | 80 | 0,60 | 4,81 | 1,87 | 53,28 | 0,02 | 3,75 |  | 17,85 | 31,67 | 10,54 | 0,45 |
| 52 | Закуска из свеклы с подсолн. маслом (сезон) | 80 | 1,13 | 4,8 | 1,87 | 74,24 | 0,01 | 5,32 | 7,5 | 28,37 | 32,50 | 16,55 | 1,06 |
| 102 | Суп гороховый | 200 | 4,39 | 0,42 | 13,22 | 118,6 | 0,18 | 4,66 |  | 34,14 | 72,48 | 28,46 | 1,64 |
| 289 | Рагу овощное с курицей | 175 | 12,56 | 11,72 | 15,2 | 217 | 0,07 | 11,33 | 14,6 | 36,8 | 108,2 | 38,7 | 1,92 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 |  |  | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 |  |  | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |
| 350 | Кисель фруктовый | 200 | 0,07 | 0,04 | 23,04 | 111,60 |  | 1,8 |  | 10,1 | 5,4 | 0,34 | 0,06 |
|  | **Итого:** |  | 22,57 | 22,43 | 84,62 | 713,44 | 0,98 | 26,86 | 22,1 | 141,06 | 310,05 | 111,19 | 6,59 |
|  | **Всего за день:** |  | 38,75 | 43,7 | 125,58 | 1132,4 | 1,96 | 28,53 | 22,1 | 379,93 | 625,45 | 158,92 | 11,14 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи.наименование блюд | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет  ическая  ценность  (ккал) | Витамины  (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | Са | Р | Мд | Ге |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Четверг (вторая неделя)** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | З**автрак 7-11 лет** | | | | | | | | |
| 174 | Каша рисовая молочная | 200 | 7,30 | 4,30 | 38,27 | 220,98 | 0,19 |  | 5,0 | 4,10 | 131,0 | 45,0 | 2,58 |
| 6 | Бутерброд с ветчиной | 30/20 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,0 | 0,034 |  | 40,0 | 8,40 | 22,5 | 4,2 | 0,36 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | 0,02 | 1,33 |  | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 |
|  | **Итого:** |  | 13,44 | 12,46 | 79,16 | 482,09 | 0,244 | 1,33 | 45 | 145,83 | 264,61 | 74,76 | 4,94 |
| **Обед 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | Закуска из капусты с яблоками (сезон) | 80 | 0,09 | 4,08 | 1,48 | 72,08 | 0,026 | 13,49 |  | 26,78 | 23,47 | 12,80 | 0,78 |
| 27 | Закуска из помидор (сезон) | 80 | 0,88 | 4,86 | 2,99 | 59,28 | 0,04 | 43,80 |  | 18,16 | 17,83 | 12,50 | 0,62 |
| 81 | Борщ | 200 | 1,27 | 3,88 | 6,85 | 73 | 0,02 | 8,74 |  | 42,02 | 36,88 | 18,5 | 0,88 |
| 246 | Гуляш из говядины | 25/80 | 13,36 | 14,08 | 3,27 | 164 | 0,05 | 1,2 |  | 23,80 | 117,03 | 20,27 | 2,0 |
| 302 | Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 8,90 | 4,10 | 39,84 | 231,86 | 0,20 |  |  | 14,60 | 210,0 | 140,0 | 5,01 |
| 346 | Компот из лимонов | 200 | 0,45 | 0,1 | 33,99 | 141,20 | 0,02 | 12,0 |  | 3,02 | 11,5 | 7,62 | 0,24 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 |  |  | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 |  |  | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |
|  | **Итого:** |  | 28,77 | 31,74 | 117,84 | 880,14 | 1,056 | 79,23 |  | 142,18 | 476,51 | 228,29 | 10,99 |
|  | **Всего за день:** |  | 42,21 | 44,2 | 197 | 1362,23 | 1,3 | 80,56 | 45 | 288,01 | 741,12 | 303,05 | 15,93 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Прием пищи.наименование блюд | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет  ическая  ценность  (ккал) | Витамины  (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1 | С | А | Са | Р | Мд | Ре |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Пятница (вторая неделя)** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | З**автрак 7-11 лет** | | | | | | | | |
| 182 | Каша пшенная молочная | 200 | 7,30 | 4,30 | 38,27 | 220,98 | 0,190 |  | 5,0 | 4,10 | 131,0 | 45,0 | 2,58 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/15 | 4,6 | 5,9 |  | 71,7 | 0,01 | 0,14 | 0,5 | 176 | 100 | 7 | 0,2 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,53 |  | 9,47 | 40,0 |  | 0,27 |  | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
|  | **Итого:** |  | 12,43 | 10,2 | 47,74 | 332,68 | 0,2 | 0,41 | 5,5 | 193,7 | 253,13 | 63,73 | 4,91 |
| **Обед 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Закуска из моркови с яблоками | 80 | 0,68 | 0,41 | 6,29 | 65,52 | 0,05 | 5,56 |  | 16,95 | 27,18 | 19,20 | 1,056 |
| 99 | Суп из овощей | 200 | 4,92 | 4,48 | 17,8 | 132 | 0,06 | 8,3 | 0,2 | 27,9 | 39,4 | 16,6 | 0,62 |
| 229 | Рыба, тушенная с овощами | 50/80 | 22,7 | 3,66 | 1,88 | 101,2 | 0,08 | 5,9 | 1 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 |
| 309 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,10 | 9,1 | 34,2 | 244,5 | 0,06 |  | 0,3 | 12,00 | 37,6 | 8,14 | 0,75 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 0,01 | 1,80 |  | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,18 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 |  |  | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,68 |  |  | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |
|  | **Итого:** |  | 37,38 | 18,45 | 113,47 | 779,54 | 0,96 | 21,56 | 1,5 | 77,13 | 168,46 | 64,22 | 4,14 |
|  | **Всего за день:** |  | 49,81 | 28,65 | 161,21 | 1112,22 | 1,16 | 21,97 | 7 | 270,83 | 421,59 | 127,95 | 9,05 |

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи.наименование блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергет  ическая  ценность  (ккал) | Витамины  (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  | Б | Ж | У |  | В**1** | С | А | Са | Р | Мд | Ре |
| 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|  | | | | | | | | | | | |
| **7-11 ЛЕТ** | **209,07** | **230,98** | **958,51** | **6381,4** | **8,456** | **277,65** | **6215,29** | **2182,78** | **3862,2** | **1048,27** | **61,23** |
| **199,75** | **190,51** | **825,71** | **5868,7** | **6,77** | **174,72** | **352,3** | **1762,9** | **2938,7** | **914,62** | **54,63** |
| **Итого:** | **408,82** | **421,49** | **1784,22** | **12250,1** | **15,226** | **452,37** | **6567,59** | **3945,68** | **6800,9** | **1962,89** | **115,86** |