УТВЕРЖДАЮ СОГЛАСОВАНО

ИП Зиновьев Б.А. Директор МБОУ "Краснослободский многопрофильный лицей"

Б.А. Зиновьев Е.Н. Голубева

" " 2021 г. " " 2021 г.

Примерное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности блюд

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник - 1 (возраст от 7 до 10 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | % от суточной нормы в 2350 ккал. |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |  |
| 121 | Суп молочный с крупой | 250 | 3,71 | 4,47 | 7,68 | 89,00 | 0,05 | 0,83 | 33,00 | 0,00 | 159,50 | 113,68 | 17,68 | 0,15 |  |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,76 | 3,20 | 26,74 | 150,80 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0,15 | 122,00 | 98,20 | 16,00 | 1,23 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
| 338 | Банан | 250 | 3,75 | 1,25 | 52,50 | 240,00 | 0,10 | 25,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 70,00 | 105,00 | 1,50 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **760** | **14,79** | **16,69** | **111,42** | **661,92** | **0,28** | **27,20** | **73,01** | **1,13** | **322,65** | **335,98** | **154,58** | **4,28** | **28,17%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Понедельник - 1 (возраст от 7 до 10 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 71 | Овощи натуральные свежие  (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 | 0,04 | 10,50 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 |  |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | 0,06 | 15,78 | 0,00 | 0,00 | 49,25 | 49,00 | 22,13 | 0,83 |  |
| 264 | Говядина, тушенная в сметане | 90 | 13,74 | 19,89 | 1,71 | 237,60 | 0,03 | 0,29 | 32,04 | 0,00 | 28,84 | 153,39 | 20,43 | 2,03 |  |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |  |
| 389 | Сок виноградный | 200 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | 136,40 | 0,04 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 24,00 | 18,00 | 0,80 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,58 | 32,50 | 10,83 | 1,00 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
|  | **Итого** | **820** | **30,44** | **32,17** | **117,16** | **883,58** | **0,51** | **30,68** | **32,04** | **0,00** | **167,89** | **510,01** | **228,61** | **10,54** | **37,60%** |
|  | **ИТОГО за день** | **1580** | **45,23** | **48,86** | **228,58** | **1545,50** | **0,79** | **57,87** | **105,05** | **1,13** | **490,54** | **845,99** | **383,19** | **14,82** | **65,77%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вторник - 1 (возраст от 7 до 10 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | % от суточной нормы в 2350 ккал. |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |  |
| 174 | Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным | 150/5 | 5,95 | 7,10 | 44,95 | 267,50 | 0,18 | 12,30 | 0,05 | 0,05 | 149,43 | 159,89 | 33,54 | 0,48 |  |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,01 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 7,30 | 0,00 | 8,00 | 1,47 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
| 338 | Яблоко | 250 | 1,00 | 1,00 | 24,50 | 117,50 | 0,08 | 25,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 27,50 | 22,50 | 5,50 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **687** | **10,65** | **15,89** | **109,15** | **629,12** | **0,36** | **39,47** | **40,05** | **1,03** | **217,88** | **241,49** | **79,94** | **8,85** | **26,77%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Вторник - 1 (возраст от 7 до 10 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 49 | Салат витаминный с кукурузой | 60 | 1,56 | 3,73 | 13,29 | 92,94 | 0,03 | 18,90 | 0,00 | 0,00 | 19,18 | 25,89 | 11,05 | 0,58 |  |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 0,09 | 8,25 | 0,00 | 0,00 | 26,70 | 55,98 | 22,78 | 0,88 |  |
| 289 | Рагу из птицы | 240 | 17,57 | 14,61 | 20,85 | 285,26 | 0,12 | 16,05 | 28,80 | 0,00 | 39,21 | 189,39 | 49,37 | 2,51 |  |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,14 | 132,80 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 0,20 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,58 | 32,50 | 10,83 | 1,00 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **820** | **26,83** | **21,86** | **112,42** | **759,63** | **0,40** | **44,04** | **28,80** | **0,20** | **144,15** | **358,80** | **120,89** | **6,44** | **32,32%** |
|  | **ИТОГО за день** | **1507** | **37,48** | **37,75** | **221,57** | **1388,75** | **0,76** | **83,51** | **68,85** | **1,23** | **362,03** | **600,29** | **200,83** | **15,29** | **59,10%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Среда - 1 (возраст от 7 до 10 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | % от суточной нормы в 2350 ккал. |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |  |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным | 150/5 | 4,55 | 6,43 | 25,10 | 176,25 | 0,24 | 13,20 | 0,05 | 0,05 | 162,06 | 137,90 | 22,41 | 0,38 |  |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,58 | 2,68 | 28,34 | 151,80 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 8,00 | 2,80 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
| 338 | Мандарин | 120 | 0,96 | 0,24 | 9,00 | 45,60 | 0,07 | 45,60 | 0,00 | 0,24 | 42,00 | 20,40 | 13,20 | 0,00 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **540** | **16,06** | **14,30** | **86,81** | **543,77** | **0,41** | **64,98** | **39,05** | **1,24** | **368,81** | **284,40** | **64,76** | **4,71** | **23,14%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Среда - 1 (возраст от 7 до 10 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 0,02 | 2,94 | 0,00 | 0,00 | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 |  |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 0,23 | 5,83 | 0,00 | 0,00 | 42,68 | 88,10 | 35,58 | 2,10 |  |
| 268 | Биточки из говядины | 90 | 14,78 | 15,26 | 12,77 | 250,20 | 0,07 | 0,31 | 4,32 | 0,00 | 36,67 | 167,22 | 50,20 | 2,50 |  |
| 321 | Капуста тушеная | 150 | 5,16 | 8,09 | 23,57 | 187,75 | 0,07 | 42,91 | 0,00 | 0,00 | 138,63 | 100,35 | 51,63 | 2,02 |  |
| 389 | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,58 | 32,50 | 10,83 | 1,00 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
|  | **Итого** | **820** | **31,92** | **29,40** | **108,24** | **841,08** | **0,55** | **56,09** | **4,32** | **0,00** | **268,75** | **451,77** | **174,04** | **11,50** | **35,79%** |
|  | **ИТОГО за день** | **1360** | **47,98** | **43,69** | **195,05** | **1384,85** | **0,96** | **121,07** | **43,37** | **1,24** | **637,56** | **736,17** | **238,80** | **16,21** | **58,93%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четверг - 1 (возраст от 7 до 10 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | % от суточной нормы в 2350 ккал. |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |  |
| 173 | Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным | 150/5 | 6,45 | 7,25 | 34,45 | 228,75 | 0,27 | 30,08 | 0,03 | 0,05 | 114,77 | 160,40 | 41,63 | 1,05 |  |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,01 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 7,30 | 0,00 | 8,00 | 1,47 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
| 338 | Груша | 250 | 1,00 | 0,75 | 25,75 | 117,50 | 0,05 | 12,50 | 0,00 | 0,00 | 47,50 | 40,00 | 30,00 | 5,75 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **687** | **11,15** | **15,79** | **99,90** | **590,37** | **0,43** | **44,75** | **40,03** | **1,03** | **190,72** | **254,50** | **95,53** | **9,67** | **25,12%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Четверг - 1 (возраст от 7 до 10 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 29 | Салат из сырых овощей | 60 | 0,66 | 3,63 | 2,27 | 44,34 | 0,02 | 7,93 | 0,00 | 0,00 | 15,26 | 21,38 | 11,30 | 0,40 |  |
| 98 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 1,78 | 5,03 | 12,70 | 103,25 | 0,04 | 9,88 | 0,00 | 0,00 | 35,88 | 33,58 | 14,18 | 0,58 |  |
| 229 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 180 | 17,55 | 8,91 | 6,84 | 189,00 | 0,09 | 6,71 | 10,48 | 0,00 | 70,33 | 291,94 | 87,35 | 1,53 |  |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,11 | 18,16 | 0,00 | 0,00 | 21,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |  |
| 883 | Кисель | 200 | 0,20 | 0,00 | 30,90 | 113,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,58 | 32,50 | 10,83 | 1,00 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
|  | **Итого** | **910** | **28,32** | **23,09** | **107,18** | **749,82** | **0,40** | **42,79** | **10,48** | **0,00** | **170,35** | **497,59** | **160,82** | **5,34** | **31,91%** |
|  | **ИТОГО за день** | **1597** | **39,47** | **38,88** | **207,08** | **1340,19** | **0,82** | **87,54** | **50,51** | **1,03** | **361,07** | **752,09** | **256,35** | **15,01** | **57,03%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пятница - 1 (возраст от 7 до 10 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | % от суточной нормы в 2350 ккал. |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |  |
| 223 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150/20 | 27,69 | 23,14 | 36,08 | 463,00 | 0,11 | 0,59 | 136,50 | 0,00 | 283,93 | 360,23 | 42,17 | 1,27 |  |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,00 | 16,00 | 60,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,82 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |  |
| ПР | Йогурт | 200 | 10,00 | 6,40 | 7,00 | 136,00 | 0,08 | 1,20 | 40,00 | 0,00 | 244,00 | 192,00 | 30,00 | 0,20 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **625** | **40,24** | **37,09** | **73,70** | **795,14** | **0,25** | **1,96** | **216,50** | **0,98** | **547,33** | **582,97** | **83,07** | **2,91** | **33,84%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Пятница - 1 (возраст от 7 до 10 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 48 | Салат витаминный (1 вариант) | 60 | 0,50 | 3,66 | 3,16 | 47,64 | 0,02 | 5,27 | 0,00 | 0,00 | 11,64 | 18,42 | 10,92 | 0,63 |  |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | 0,06 | 15,78 | 0,00 | 0,00 | 49,25 | 49,00 | 22,13 | 0,83 |  |
| 280 | Фрикадельки в соусе | 90/80 | 14,12 | 19,28 | 15,32 | 306,00 | 4,32 | 6,18 | 30,37 | 0,00 | 59,58 | 144,74 | 24,03 | 8,58 |  |
| 302 | Каша рассыпчатая рисовая | 150 | 3,60 | 4,33 | 37,53 | 203,55 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,31 | 77,91 | 25,46 | 0,52 |  |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,80 | 0,02 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 32,32 | 21,90 | 17,56 | 0,48 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,58 | 32,50 | 10,83 | 1,00 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
|  | **Итого** | **900** | **25,84** | **32,99** | **125,58** | **924,62** | **4,59** | **27,95** | **30,37** | **0,00** | **184,68** | **376,08** | **120,32** | **12,81** | **39,35%** |
|  | **ИТОГО за день** | **1525** | **66,08** | **70,08** | **199,28** | **1719,76** | **4,83** | **29,91** | **246,87** | **0,98** | **732,01** | **959,05** | **203,39** | **15,72** | **73,18%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Суббота - 1 (возраст от 7 до 10 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | % от суточной нормы в 2350 ккал. |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |  |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 14,68 | 19,97 | 2,68 | 249,13 | 0,11 | 0,27 | 308,63 | 0,05 | 106,97 | 236,24 | 17,07 | 2,77 |  |
| 378 | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | 0,04 | 1,33 | 10,00 | 0,00 | 126,60 | 92,80 | 15,40 | 0,41 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
| 338 | Банан | 250 | 3,75 | 1,25 | 52,50 | 240,00 | 0,10 | 25,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 70,00 | 105,00 | 1,50 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **680** | **26,92** | **27,52** | **95,45** | **740,25** | **0,35** | **26,78** | **357,63** | **1,01** | **404,32** | **525,14** | **158,62** | **6,21** | **31,50%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Суббота - 1 (возраст от 7 до 10 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,84 | 2,76 | 6,18 | 52,80 | 0,02 | 19,47 | 0,00 | 0,00 | 22,42 | 16,57 | 9,10 | 0,31 |  |
| 112 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 2,57 | 2,78 | 15,69 | 109,00 | 0,09 | 6,08 | 0,00 | 0,00 | 29,50 | 57,73 | 23,80 | 1,00 |  |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 240 | 16,36 | 20,38 | 25,63 | 332,76 | 0,18 | 12,64 | 24,58 | 0,00 | 50,18 | 251,63 | 65,09 | 4,04 |  |
| 389 | Сок абрикосовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,60 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,58 | 32,50 | 10,83 | 1,00 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **820** | **25,83** | **26,64** | **106,93** | **763,04** | **0,47** | **46,30** | **24,58** | **0,00** | **168,69** | **426,02** | **138,22** | **7,53** | **32,47%** |
|  | **ИТОГО за день** | **1500** | **52,75** | **54,15** | **202,38** | **1503,29** | **0,82** | **73,08** | **382,21** | **1,01** | **573,01** | **951,15** | **296,84** | **13,74** | **63,97%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Воскресенье - 1 (возраст от 7 до 10 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | % от суточной нормы в 2350 |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |  |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 200 | 11,31 | 11,69 | 42,69 | 322,00 | 0,10 | 0,26 | 5,02 | 0,00 | 178,92 | 165,50 | 20,37 | 1,26 |  |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,76 | 3,20 | 26,74 | 150,80 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0,15 | 122,00 | 98,20 | 16,00 | 1,23 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
| 386 | Ряженка | 125 | 3,63 | 3,13 | 5,25 | 63,75 | 0,03 | 0,38 | 25,00 | 0,00 | 155,00 | 115,00 | 17,50 | 0,13 |  |
| 338 | Мандарин | 120 | 0,96 | 0,24 | 9,00 | 45,60 | 0,07 | 45,60 | 0,00 | 0,24 | 42,00 | 20,40 | 13,20 | 0,00 |  |
|  | **Итого** | **705** | **23,23** | **26,02** | **108,18** | **764,27** | **0,33** | **47,60** | **70,03** | **1,37** | **519,07** | **453,20** | **82,97** | **4,01** | **32,52%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Воскресенье - 1 (возраст от 7 до 10 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 61 | Салат из моркови с яблоками и курагой | 60 | 0,90 | 3,04 | 7,82 | 62,22 | 0,03 | 2,14 | 0,00 | 0,00 | 22,75 | 33,73 | 23,46 | 0,63 |  |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | 0,09 | 8,38 | 0,00 | 0,00 | 29,15 | 56,73 | 24,18 | 0,93 |  |
| 250 | Бефстроганов | 90 | 11,48 | 17,05 | 4,92 | 202,78 | 0,07 | 0,77 | 0,05 | 0,00 | 30,04 | 109,87 | 14,81 | 0,89 |  |
| 313 | Картофель отварной (запеченный) | 150 | 3,44 | 13,15 | 27,92 | 243,75 | 0,17 | 18,78 | 0,00 | 0,00 | 17,39 | 85,74 | 29,36 | 1,10 |  |
| 348 | Компот из изюма | 200 | 0,35 | 0,08 | 29,85 | 122,20 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,32 | 19,36 | 8,12 | 0,45 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,58 | 32,50 | 10,83 | 1,00 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
|  | **Итого** | **820** | **23,25** | **39,13** | **116,52** | **901,08** | **0,52** | **30,18** | **0,05** | **0,00** | **146,23** | **369,52** | **120,15** | **5,78** | **38,34%** |
|  | **ИТОГО за день** | **1525** | **46,47** | **65,15** | **224,69** | **1665,35** | **0,86** | **77,78** | **70,09** | **1,37** | **665,31** | **822,72** | **203,12** | **9,79** | **70,87%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник - 2 (возраст от 7 до 10 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | % от суточной нормы в 2350 ккал. |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |  |
| 173 | Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным | 150/5 | 6,45 | 7,25 | 34,45 | 228,75 | 0,27 | 30,08 | 0,03 | 0,05 | 114,77 | 160,40 | 41,63 | 1,05 |  |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,58 | 2,68 | 28,34 | 151,80 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 8,00 | 2,80 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
| 338 | Апельсин | 250 | 2,25 | 0,00 | 21,00 | 95,00 | 0,10 | 150,00 | 0,00 | 0,00 | 85,00 | 57,50 | 32,50 | 0,75 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **670** | **19,25** | **14,88** | **108,16** | **645,67** | **0,47** | **186,26** | **39,03** | **1,00** | **364,52** | **344,00** | **103,28** | **6,13** | **27,48%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Понедельник - 2 (возраст от 7 до 10 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 48 | Салат витаминный (1 вариант) | 60 | 0,50 | 3,66 | 3,16 | 47,64 | 0,02 | 5,27 | 0,00 | 0,00 | 11,64 | 18,42 | 10,92 | 0,63 |  |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,75 | 0,09 | 8,25 | 0,00 | 0,00 | 26,70 | 55,98 | 22,78 | 0,88 |  |
| 288 | Птица отварная | 90 | 19,78 | 16,21 | 0,32 | 223,20 | 0,05 | 4,23 | 46,08 | 0,00 | 49,68 | 110,25 | 4,86 | 1,33 |  |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |  |
| 389 | Сок персиковый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,60 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,58 | 32,50 | 10,83 | 1,00 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
|  | **Итого** | **820** | **36,92** | **29,40** | **113,66** | **868,82** | **0,56** | **25,87** | **46,08** | **0,00** | **169,42** | **488,67** | **214,62** | **9,57** | **36,97%** |
|  | **ИТОГО за день** | **1490** | **56,17** | **44,27** | **221,82** | **1514,49** | **1,03** | **212,12** | **85,11** | **1,00** | **533,94** | **832,67** | **317,90** | **15,70** | **64,45%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вторник - 2 (возраст от 7 до 10 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | % от суточной нормы в 2350 ккал. |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |  |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |  |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 4,25 | 4,78 | 20,70 | 142,75 | 0,09 | 0,83 | 33,00 | 0,00 | 163,00 | 136,88 | 26,68 | 0,65 |  |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,01 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 7,30 | 0,00 | 8,00 | 1,47 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
| 338 | Банан | 250 | 3,75 | 1,25 | 52,50 | 240,00 | 0,10 | 25,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 70,00 | 105,00 | 1,50 |  |
|  | **Итого** | **797** | **15,18** | **18,25** | **112,90** | **680,87** | **0,30** | **28,10** | **112,00** | **1,06** | **343,45** | **335,98** | **160,83** | **5,17** | **28,97%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Вторник - 2 (возраст от 7 до 10 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 0,02 | 2,94 | 0,00 | 0,00 | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 |  |
| 98 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 1,78 | 5,03 | 12,70 | 103,25 | 0,04 | 9,88 | 0,00 | 0,00 | 35,88 | 33,58 | 14,18 | 0,58 |  |
| 260 | Гуляш из говядины | 90 | 13,10 | 15,11 | 2,60 | 198,90 | 0,03 | 0,83 | 0,00 | 0,00 | 19,63 | 138,74 | 19,83 | 2,75 |  |
| 302 | Каша рассыпчатая рисовая | 150 | 3,60 | 4,33 | 37,53 | 203,55 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,31 | 77,91 | 25,46 | 0,52 |  |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,80 | 0,02 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 32,32 | 21,90 | 17,56 | 0,48 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,58 | 32,50 | 10,83 | 1,00 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
|  | **Итого** | **820** | **24,75** | **25,29** | **115,64** | **790,58** | **0,28** | **14,36** | **0,00** | **0,00** | **129,92** | **354,22** | **105,65** | **6,41** | **33,64%** |
|  | **ИТОГО за день** | **1617** | **39,93** | **43,54** | **228,54** | **1471,45** | **0,58** | **42,46** | **112,00** | **1,06** | **473,37** | **690,20** | **266,48** | **11,58** | **62,61%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Среда - 2 (возраст от 7 до 10 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | % от суточной нормы в 2350 ккал. |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |  |
| 209 | Яйца вареные | 1 шт. | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 100,00 | 0,00 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |  |
| 173 | Каша вязкая молочная из овсяных  хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным | 150/5 | 7,65 | 9,40 | 41,25 | 280,50 | 0,26 | 11,70 | 0,02 | 0,05 | 11,70 | 103,49 | 40,43 | 1,14 |  |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,76 | 3,20 | 26,74 | 150,80 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0,15 | 122,00 | 98,20 | 16,00 | 1,23 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
| 338 | Яблоко | 250 | 1,00 | 1,00 | 24,50 | 117,50 | 0,08 | 25,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 27,50 | 22,50 | 5,50 |  |
|  | **Итого** | **710** | **24,46** | **23,15** | **117,14** | **781,92** | **0,50** | **38,18** | **139,03** | **1,15** | **346,45** | **432,09** | **104,88** | **10,40** | **33,27%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Среда - 2 (возраст от 7 до 10 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 71 | Овощи натуральные свежие  (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 | 0,04 | 10,50 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 |  |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 0,23 | 5,83 | 0,00 | 0,00 | 42,68 | 88,10 | 35,58 | 2,10 |  |
| 227 | Рыба припущенная | 90 | 15,03 | 0,72 | 0,00 | 65,70 | 0,00 | 0,37 | 0,00 | 0,01 | 39,85 | 265,26 | 17,84 | 0,02 |  |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,11 | 18,16 | 0,00 | 0,00 | 21,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |  |
| 883 | Кисель | 200 | 0,20 | 0,00 | 30,90 | 113,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,58 | 32,50 | 10,83 | 1,00 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
|  | **Итого** | **820** | **29,51** | **11,63** | **104,18** | **640,38** | **0,51** | **34,97** | **0,00** | **0,01** | **139,82** | **519,66** | **113,40** | **5,50** | **27,25%** |
|  | **ИТОГО за день** | **1530** | **53,97** | **34,78** | **221,32** | **1422,30** | **1,01** | **73,15** | **139,03** | **1,16** | **486,27** | **951,75** | **218,28** | **15,90** | **60,52%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четверг - 2 (возраст от 7 до 10 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | % от суточной нормы в 2350 ккал. |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |  |
| 173 | Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным | 150/5 | 6,88 | 7,25 | 33,80 | 228,00 | 0,32 | 11,40 | 0,02 | 0,05 | 7,56 | 104,70 | 69,80 | 2,36 |  |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,00 | 16,00 | 60,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,82 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
| ПР | Напиток"Снежок" | 200 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | 158,00 | 0,06 | 1,80 | 40,00 | 0,00 | 242,00 | 188,00 | 30,00 | 0,20 |  |
| 338 | Мандарин | 120 | 0,96 | 0,24 | 9,00 | 45,60 | 0,07 | 45,60 | 0,00 | 0,24 | 42,00 | 20,40 | 13,20 | 0,00 |  |
|  | **Итого** | **750** | **16,91** | **20,26** | **104,90** | **673,72** | **0,54** | **58,97** | **80,02** | **1,27** | **317,96** | **375,44** | **133,30** | **4,78** | **28,67%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Четверг - 2 (возраст от 7 до 10 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 43 | Салат из овощей | 60 | 1,56 | 4,43 | 1,94 | 53,88 | 0,02 | 10,37 | 17,76 | 0,00 | 19,93 | 29,89 | 9,03 | 0,52 |  |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | 0,06 | 15,78 | 0,00 | 0,00 | 49,25 | 49,00 | 22,13 | 0,83 |  |
| 279 | Тефтели из филе куриного | 90/50 | 16,18 | 26,17 | 17,07 | 351,09 | 0,11 | 1,61 | 46,56 | 0,00 | 51,75 | 161,85 | 27,59 | 1,47 |  |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,86 | 22,17 | 21,12 | 1,11 |  |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,14 | 132,80 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 0,20 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,58 | 32,50 | 10,83 | 1,00 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
|  | **Итого** | **870** | **30,75** | **40,88** | **119,53** | **958,85** | **0,39** | **28,61** | **64,32** | **0,20** | **184,85** | **350,46** | **117,55** | **6,40** | **40,80%** |
|  | **ИТОГО за день** | **1620** | **47,66** | **61,14** | **224,43** | **1632,57** | **0,94** | **87,58** | **144,34** | **1,47** | **502,81** | **725,90** | **250,85** | **11,18** | **69,47%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пятница - 2 (возраст от 7 до 10 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | % от суточной нормы в 2350 ккал. |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |  |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным | 150/5 | 4,55 | 7,03 | 26,25 | 186,00 | 0,29 | 20,25 | 0,02 | 0,00 | 6,74 | 58,31 | 20,13 | 0,59 |  |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,01 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 7,30 | 0,00 | 8,00 | 1,47 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
| 338 | Груша | 200 | 0,80 | 0,60 | 20,60 | 94,00 | 0,04 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 38,00 | 32,00 | 24,00 | 4,60 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **642** | **12,45** | **12,60** | **86,42** | **512,12** | **0,44** | **32,53** | **39,02** | **0,96** | **202,79** | **216,41** | **73,28** | **8,19** | **21,79%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Пятница - 2 (возраст от 7 до 10 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы) | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 0,02 | 2,94 | 0,00 | 0,00 | 10,20 | 18,00 | 8,40 | 0,30 |  |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 | 0,09 | 8,38 | 0,00 | 0,00 | 29,15 | 56,73 | 24,18 | 0,93 |  |
| 268 | Биточки из говядины | 90 | 14,78 | 15,26 | 12,77 | 250,20 | 0,07 | 0,31 | 4,32 | 0,00 | 36,67 | 167,22 | 50,20 | 2,50 |  |
| 199 | Пюре из гороха | 150 | 13,16 | 5,00 | 33,83 | 231,65 | 0,48 | 0,00 | 20,00 | 0,05 | 91,01 | 205,30 | 59,64 | 4,53 |  |
| 389 | Сок виноградный | 200 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | 136,40 | 0,04 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 24,00 | 18,00 | 0,80 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,58 | 32,50 | 10,83 | 1,00 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
|  | **Итого** | **820** | **36,05** | **26,52** | **126,35** | **895,58** | **0,85** | **15,74** | **24,32** | **0,05** | **233,61** | **535,34** | **180,65** | **10,84** | **38,11%** |
|  | **ИТОГО за день** | **1462** | **48,50** | **39,12** | **212,77** | **1407,70** | **1,28** | **48,26** | **63,34** | **1,01** | **436,40** | **751,75** | **253,93** | **19,03** | **59,90%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Суббота - 2 (возраст от 7 до 10 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | % от суточной нормы в 2350 ккал. |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |  |
| 223 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150/20 | 27,69 | 23,14 | 36,08 | 463,00 | 0,11 | 0,59 | 136,50 | 0,00 | 283,93 | 360,23 | 42,17 | 1,27 |  |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,10 | 0,00 | 16,00 | 60,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,82 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |  |
| ПР | Йогурт | 200 | 10,00 | 6,40 | 7,00 | 136,00 | 0,08 | 1,20 | 40,00 | 0,00 | 244,00 | 192,00 | 30,00 | 0,20 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **625** | **40,24** | **37,09** | **73,70** | **795,14** | **0,25** | **1,96** | **216,50** | **0,98** | **547,33** | **582,97** | **83,07** | **2,91** | **33,84%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Суббота - 2 (возраст от 7 до 10 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 29 | Салат из сырых овощей | 60 | 0,66 | 3,63 | 2,27 | 44,34 | 0,02 | 7,93 | 0,00 | 0,00 | 15,26 | 21,38 | 11,30 | 0,40 |  |
| 111 | Суп с вермишелью и птицей | 250/15 | 5,68 | 7,78 | 13,05 | 154,20 | 0,06 | 1,66 | 7,68 | 0,00 | 35,58 | 55,15 | 16,04 | 0,95 |  |
| 291 | Плов из птицы | 240 | 21,62 | 10,74 | 43,74 | 358,40 | 0,18 | 7,84 | 33,60 | 0,00 | 43,31 | 227,20 | 64,72 | 2,24 |  |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,80 | 0,02 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 32,32 | 21,90 | 17,56 | 0,48 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,58 | 32,50 | 10,83 | 1,00 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **835** | **33,80** | **22,91** | **120,72** | **834,62** | **0,41** | **18,14** | **41,28** | **0,00** | **153,05** | **389,73** | **129,85** | **5,84** | **35,52%** |
|  | **ИТОГО за день** | **1460** | **74,04** | **60,00** | **194,42** | **1629,76** | **0,66** | **20,10** | **257,78** | **0,98** | **700,38** | **972,70** | **212,92** | **8,75** | **69,35%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Воскресенье - 2 (возраст от 7 до 10 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | % от суточной нормы в 2350 ккал. |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |  |
| 174 | Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным | 150/5 | 5,95 | 7,10 | 44,95 | 267,50 | 0,18 | 12,30 | 0,05 | 0,05 | 149,43 | 159,89 | 33,54 | 0,48 |  |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,76 | 3,20 | 26,74 | 150,80 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0,15 | 122,00 | 98,20 | 16,00 | 1,23 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,88 | 11,75 | 19,50 | 6,50 | 0,60 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
| 386 | Ряженка | 125 | 3,63 | 3,13 | 5,25 | 63,75 | 0,03 | 0,38 | 25,00 | 0,00 | 155,00 | 115,00 | 17,50 | 0,13 |  |
| 338 | Мандарин | 120 | 0,96 | 0,24 | 9,00 | 45,60 | 0,07 | 45,60 | 0,00 | 0,24 | 42,00 | 20,40 | 13,20 | 0,00 |  |
|  | **Итого** | **660** | **17,87** | **21,44** | **110,44** | **709,77** | **0,41** | **59,65** | **65,06** | **1,42** | **489,58** | **447,59** | **96,14** | **3,24** | **30,20%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Воскресенье - 2 (возраст от 7 до 10 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |  |
| 59 | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,64 | 0,10 | 1,33 | 23,94 | 0,03 | 2,63 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 26,72 | 18,23 | 0,64 |  |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,46 | 118,25 | 0,04 | 0,95 | 0,00 | 0,33 | 34,50 | 203,25 | 15,75 | 0,55 |  |
| 241 | Мясо отварное (говядина) | 90 | 24,51 | 17,53 | 0,00 | 253,39 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 27,00 | 193,57 | 24,92 | 3,24 |  |
| 143 | Рагу из овощей | 150 | 2,60 | 11,05 | 12,80 | 163,50 | 0,09 | 18,77 | 39,00 | 0,00 | 53,94 | 65,25 | 24,39 | 0,89 |  |
| 389 | Сок персиковый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,60 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 |  |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | 0,10 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 19,58 | 32,50 | 10,83 | 1,00 |  |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |  |
|  | **Итого** | **820** | **36,50** | **32,24** | **91,03** | **827,56** | **0,38** | **30,45** | **39,00** | **0,33** | **196,42** | **588,89** | **123,53** | **7,49** | **35,22%** |
|  | **ИТОГО за день** | **1480** | **54,37** | **53,68** | **201,47** | **1537,33** | **0,80** | **90,10** | **104,06** | **1,75** | **686,00** | **1036,4** | **219,67** | **10,72** | **65,42%** |