

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО. Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по Красноярскому краю в г. Лесосибирске:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Я.И. Вецлер  | УТВЕРЖДАЮ.  Директор МБОУ Казанская ООШ:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Г. Степанов  Приказ № 10-1 от 09.01.2020 г.  |

**Перспективное 10-дневное цикличное меню**

**для детей в возрасте от 7-11, 12-18 лет**

МБОУ Казанская ООШ

Казачинского района

Красноярского края

Меню составлено на основе блюд из «сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под общей редакцией В.Т.Лапшиной. Издательство «Хлебпродинформ» 2004 год.

**День: понедельник.**

**Неделя: первая.**

**Сезон: осеннее- зимний.**

**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** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** |
| 302 | **Каша молочная со сливочным маслом** | 200/5 | 4,8 | 8,4 | 41,6 | 214 | 0,16 | 0,4 | 0,82 | 2,1 | 93,6 | 139,72 | 38,04 | 0,4 |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 | 0,054 | 0 | 0 | 0,42 | 6,6 | 47,1 | 14,7 | 1,17 |
| 693 | **Какао** | 1/200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 380 | 0,06 | 1,6 | 0,02 | 0,4 | 152,94 | 179,02 | 24,8 | 1 |
|  | Итого |  | 11,74 | 13,79 | 87,66 | 654,3 | 0,274 | 2 | 0,84 | 2,92 | 253,14 | 365,84 | 77,54 | 2,57 |
| **Обед** |
| 46 | **Салат из моркови** | **1/100** | 1,3 | 2,5 | 4,7 | 67 | 0,06 | 4,3 | 14 | 0,4 | 32 | 53 | 14 | 0,6 |
| 147 | **Суп на курином бульоне с вермишелью** | 1/250 | 3,1 | 6,6 | 21,2 | 128 | 0,13 | 4,1 | 0 | 0,3 | 185 | 182 | 2,8 | 0,2 |
| 487 | **Курица отварная** | 100 | 19,2 | 7,4 | 0,6 | 150 | 0,07 | 1,8 | 0,05 | 1,46 | 16,0 | 138,93 | 17,23 | 1,6 |
| 304 | **Рис отварной** | 1/150 | 3,75 | 6,15 | 38,55 | 228 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 1,365 | 53,1 | 11,55 | 0,525 |
| 648 | **Кисель+вит.С** | 1/200 | 0 | 0 | 30,6 | 118 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,3 | 8,84 | 0 | 0,06 |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 13,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 |
|  | **Банан** | 1/100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 32 | 0,6 |
|  | **Соль йодир.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 32,93 | 23,93 | 143,77 | 907,6 | 0,248 | 20,2 | 14,05 | 3,4 | 264,865 | 558,07 | 106,98 | 5,925 |
|  | Всего |  | 44,67 | 37,72 | 231,43 | 1561,9 | 0,522 | 22,2 | 14,89 | 6,32 | 518,005 | 923,91 | 184,52 | 8,495 |

**День: понедельник.**

**Неделя: первая**

**Сезон: осеннее- зимний.**

**Возрастная категория: 11 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** |
| 302 | **Каша молочная со сливочным маслом** | 300/5 | 7,2 | 12,6 | 62,4 | 321 | 0,24 | 0 | 0,15 | 1,23 | 0,6 | 209,58 | 57,6 | 0,6 |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 | 0,054 | 0 | 0 | 0,42 | 6,6 | 47,1 | 14,7 | 1,17 |
| 693 | **Какао** | 1/200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 380 | 0,06 | 1,6 | 0,02 | 0,4 | 152,94 | 179,02 | 24,8 | 1 |
|  | Итого |  | 14,14 | 17,9 | 108,46 | 761,3 | 0,354 | 1,6 | 0,17 | 2,05 | 160,14 | 435,7 | 97,1 | 2,77 |
| **Обед** |
| 46 | **Салат из моркови** | **1/100** | 1,3 | 2,5 | 4,7 | 67 | 0,06 | 4,3 | 14 | 0,4 | 32 | 53 | 14 | 0,6 |
| 233 | **Суп на курином бульоне с вермишелью** | 1/300 | 3,875 | 8,25 | 26,5 | 160 | 0,156 | 14,4 | 0 | 0,96 | 168,75 | 227,5 | 6 | 0,25 |
| 147 | **Курица отварная** | 150 | 28,8 | 11,1 | 0,9 | 225 | 0,105 | 2,7 | 0,075 | 2,19 | 24 | 127 | 208,395 | 2,4 |
| 304 | **Рис отварной** | 1/200 | 5 | 8,2 | 51,4 | 304 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 1,82 | 70,8 | 15,4 | 0,7 |
| 648 | **Кисель+вит.С** | 1/200 | 0 | 0 | 30,6 | 106 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,3 | 8,84 | 0 | 0,06 |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 13,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 |
|  | **Банан** | 1/100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 32 | 0,6 |
|  | **Соль йодир.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 44,555 | 31,33 | 162,22 | 970,85 | 0,509 | 31,4 | 14,075 | 4,79 | 257,07 | 609,34 | 305,195 | 6,95 |
|  | Всего |  | 58,695 | 49,23 | 270,68 | 1655,05 | 0,863 | 33 | 14,245 | 6,84 | 417,21 | 1045,04 | 402,295 | 9,72 |

**День: вторник.**

**Неделя: первая.**

**Сезон: осеннее- зимний**

**Возрастная категория: 7-11лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** |
|  | **Колбаса варёная** | 80 | 10,24 | 13,76 | 19,4 | 197,6 | 0,176 | 0 | 4,1 | 0,24 | 123,2 | 142,4 | 17,6 | 0,35 |
| 508 | **Гречка отварная** | 150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 279 | 0 | 0 | 1,155 | 2,565 | 1,791 | 22,155 | 1,425 | 0,045 |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 | 0,054 | 0 | 0 | 0,42 | 6,6 | 47,1 | 14,7 | 1,17 |
| 377 | **Чай с лимоном** | 200 | 0,6 | 2,28 | 30,4 | 120 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 16 | 8 | 6 | 0,8 |
|  | Итого |  | 21,58 | 24,23 | 105,76 | 656,9 | 0,25 | 7,34 | 5,275 | 3,245 | 147,591 | 219,655 | 198,125 | 2,365 |
| **Обед** |
| 43 | **Салат из свежей капусты** | 100 | 2,6 | 5 | 3,1 | 69 | 0,04 | 15,9 | 60 | 0,4 | 0,46 | 55 | 15 | 0,8 |
| 139 | **Суп гороховый** | 250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167 | 0,12 | 18,0 | 1 | 2,5 | 32,0 | 60,8 | 21,6 | 2,8 |
| 439 | **Печень тушёная** | 100 | 9,8 | 12,35 | 6,88 | 188,3 | 0,13 | 6,35 | 26,2 | 0,5 | 129,8 | 129,5 | 8,5 | 0,9 |
| 332 | **Макарон отварные** | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,5 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 36 | 9 | 1,215 |
|  | **Продукт кисломол. (ряженка- 25%)** | 200 | 5,8 | 8,4 | 25 | 108 | 0,175 | 0 | 0,8 | 0,1 | 24 | 6 | 12 | 0,8 |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 13,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 |
|  | **Груша** | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 0 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 0,9 |
|  | **Соль йодир.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 34,13 | 38,58 | 129,95 | 920,4 | 0,683 | 45,25 | 88 | 4,74 | 228,96 | 397,5 | 107,5 | 9,755 |
|  | Всего |  | 55,71 | 62,81 | 235,71 | 1577,3 | 0,933 | 52,59 | 93,275 | 7,985 | 376,551 | 617,155 | 305,625 | 12,12 |

**День: вторник.**

**Неделя: первая.**

**Сезон: осеннее- зимний**

**Возрастная категория: 11 лет и старше.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** |
|  | **Колбаса варёная** | 100 | 12,8 | 17,2 | 24,2 | 217,6 | 0,19 | 0 | 5,1 | 0,39 | 154 | 158 | 22 | 0,43 |
| 508 | **Гречка отварная** | 200 | 11,6 | 10,4 | 56,8 | 372 | 0 | 0 | 1,54 | 3,42 | 2,388 | 29,54 | 1,9 | 0,06 |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 | 0,054 | 0 | 0 | 0,42 | 6,6 | 47,1 | 14,7 | 1,17 |
| 377 | **Чай с лимоном** | 200 | 0,6 | 2,28 | 30,4 | 120 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 16 | 8 | 6 | 0,8 |
|  | Итого |  | 27,04 | 30,27 | 124,96 | 769,9 | 0,264 | 7,34 | 6,66 | 4,25 | 178,988 | 242,64 | 44,6 | 2,46 |
| **Обед** |
| 43 | **Салат из свежей капусты** | 100 | 2,6 | 5 | 3,1 | 69 | 0,04 | 15,9 | 60 | 0,4 | 0,46 | 55 | 15 | 0,8 |
| 139 | **Суп гороховый** | 300 | 6,975 | 6,3 | 25,09 | 187,875 | 0,134 | 1,2 | 1,125 | 2,8 | 20,25 | 68,4 | 24,3 | 15,3 |
| 439 | **Печень тушёная** | 150 | 10,12 | 6,9 | 6,45 | 192,2 | 0,142 | 9,52 | 39,30 | 0,75 | 22,5 | 179,25 | 12,75 | 1,6 |
| 332 | **Макарон отварные** | 200 | 7 | 8,2 | 47 | 294 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 14 | 48 | 12 | 1,62 |
|  | **Продукт кисломол. (ряженка 25%)** | 200 | 5,8 | 8,4 | 25 | 108 | 0,175 | 0 | 0,8 | 0,1 | 24 | 6 | 12 | 0,8 |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 13,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 |
|  | **Груша** | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 0 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 0,9 |
|  | **Соль йодир.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 36,975 | 35,88 | 144,06 | 1018,675 | 0,739 | 31,62 | 101,225 | 5,29 | 113,41 | 411,85 | 117,45 | 23,36 |
|  | Всего |  | 64,015 | 66,15 | 269,02 | 1788,575 | 1,003 | 38,96 | 107,885 | 9,54 | 292,398 | 654,49 | 162,05 | 25,82 |

**День: среда.**

**Неделя: первая.**

**Сезон: осеннее- зимний**

**Возрастная категория: 7-11лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** |
| 302 | **Каша молочная со сливочным маслом** | 200/5 | 3 | 8,2 | 45 | 204 | 0,16 | 1,14 | 0,1 | 0,82 | 132,1 | 159,72 | 38,04 | 1 |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 | 0,054 | 0 | 0 | 0,42 | 6,6 | 47,1 | 14,7 | 1,17 |
| 693 | **Какао** | 1/200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 380 | 0,06 | 1,6 | 0,02 | 0,4 | 152,94 | 179,02 | 24,8 | 1 |
|  | Итого |  | 9,94 | 13,59 | 91,06 | 644,3 | 0,274 | 2,74 | 0,12 | 1,64 | 291,64 | 385,84 | 77,54 | 3,17 |
| **Обед** |
|  | **Салат из свёклы с раст. Маслом** | 100 | 2,3 | 6,8 | 5,8 | 138 | 0,03 | 9,9 | 0 | 0,8 | 79 | 79 | 13 | 0,5 |
| 155 | **Суп с клёцками на курином бульоне** | 250 | 3,1 | 6,6 | 33.2 | 128 | 0,13 | 4,1 | 0 | 0,3 | 85 | 162 | 1,8 | 0,2 |
| 374 | **Рыба тушёная** | 100 | 10,6 | 5,4 | 5,6 | 128 | 0,1 | 9,2 | 0,9 | 1,8 | 30,0 | 148,3 | 25 | 0,9 |
| 520 | **Картофельное пюре** | 150 | 3.15 | 6,75 | 21,9 | 163,5 | 0,135 | 13,2 | 0,03 | 2,25 | 58,35 | 84 | 89,7 | 0,9 |
| 648 | **Кисель+вит.С** | 1/200 | 0 | 0 | 30,6 | 118 | 0 |  | 0 | 0 | 9,3 | 8,84 | 0 | 0,06 |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 13,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 |
|  | **Банан** | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 32 | 0,6 |
|  | **Соль йодир.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 24,73 | 26,83 | 145,22 | 892,1 | 0,543 | 46,4 | 0,93 | 6,39 | 282,85 | 604,34 | 190,9 | 5,5 |
|  | Всего |  | 34,67 | 40,42 | 236,82 | 1536,4 | 0,817 | 49,14 | 1,05 | 8,03 | 574,49 | 990,18 | 268,44 | 8,67 |

**День: среда.**

**Неделя: первая.**

**Сезон: осеннее- зимний**

**Возрастная категория: 11 лет и старше.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** |
| 302 | **Каша молочная со сливочным маслом** | 300/5 | 4,5 | 12,3 | 67,5 | 306 | 0,24 | 1,71 | 0,15 | 1,23 | 198,15 | 239,58 | 57,06 | 1,5 |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 | 0,054 | 0 | 0 | 0,42 | 6,6 | 47,1 | 14,7 | 1,17 |
| 693 | **Какао** | 1/200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 380 | 0,06 | 1,6 | 0,02 | 0,4 | 152,94 | 179,02 | 24,8 | 1 |
|  | Итого |  | 11,44 | 17,69 | 113,56 | 746 | 0,348 | 2,61 | 124 | 3,76 | 307,85 | 491,1 | 74,45 | 4,03 |
| **Обед** |
|  | **Салат из свёклы с раст. Маслом** | 100 | 2,3 | 6,8 | 5,8 | 109 | 0,03 | 9,9 | 0 | 0,8 | 79 | 79 | 13 | 0,5 |
| 155 | **Суп с клёцками на курином бульоне** | 300 | 3,1 | 6,6 | 33.2 | 128 | 0,13 | 4,1 | 0 | 0,3 | 85 | 162 | 1,8 | 0,2 |
| 374 | **Рыба тушёная** | 150 | 15,9 | 16,2 | 8,4 | 192 | 0,15 | 13,8 | 1,35 | 2,7 | 45 | 222,45 | 38,55 | 1,35 |
| 520 | **Картофельное пюре** | 200 | 4,2 | 9 | 29,2 | 218 | 0,18 | 17,6 | 0,04 | 3 | 77,8 | 119,6 | 34 | 1,2 |
| 648 | **Кисель+вит.С** | 1/200 | 0 | 0 | 30,6 | 118 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,3 | 8,84 | 0 | 0,06 |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 13,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 |
|  | **Банан** | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 32 | 0,6 |
|  | **Соль йодир.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 31,08 | 39,88 | 134,32 | 981,6 | 0,638 | 55,4 | 1,39 | 8,04 | 317,3 | 714,09 | 148,75 | 6,25 |
|  | Всего |  | 42,52 | 57,57 | 247,88 | 1727,6 | 0,986 | 58,01 | 125,9 | 11,8 | 625,15 | 1205,19 | 223,2 | 10,28 |

**День: четверг.**

**Неделя: первая.**

**Сезон: осеннее- зимний.**

**Возрастная категория: 7-11лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** |
| 362 | **Пудинг из творога со сгущ. Молоком** | 120/30 | 16,08 | 13,08 | 24,84 | 284,4 | 0,012 | 0,432 | 0,12 | 1,02 | 78,84 | 96,888 | 10,26 | 0,324 |
| 693  | **Какао** | 1/200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 380 | 0,07 | 2,4 | 36 | 0,1 | 152,94 | 179,02 | 24,8 | 1 |
|  | Итого |  | 21,7 | 18,08 | 57,34 | 664,4 | 0,082 | 2,832 | 36,12 | 1,12 | 231,78 | 275,908 | 35,06 | 1,324 |
| **Обед** |
| 16 | **Салат из свежих огурцов** | 1/100 | 1,2 | 4 | 2,7 | 52 | 0,03 | 4,1 | 13,7 | 0,1 | 35 | 46 | 13 | 0,5 |
| 181 | **Суп рыбный** | 250 | 8,6 | 8,4 | 14,325 | 167,5 | 0,08 | 9,1 | 1 | 1,5 | 45,3 | 113 | 8,925 | 1,275 |
|  | **Тефтели мясные** | 100/50 | 6,6 | 5,3 | 12,1 | 142,4 | 0,024 | 0 | 0 | 0,54 | 27,48 | 71 | 7,8 | 0,22 |
| 304 | **Рис отварной** | 1/150 | 3,75 | 6,15 | 38,55 | 228 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 1,365 | 53,1 | 11,55 | 0,525 |
| 639 | **Компот из сухофруктов+вит.С** | 1/200 | 0,6 | 0 | 30,4 | 124 | 0 | 0,82 | 0,16 | 0 | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 13,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 |
|  | **Яблоко** | 1/100 | 1,1 | 2,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 100 | 0,2 | 22 | 67 | 5 | 1 |
|  | **Соль йодир.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 25,93 | 27,23 | 125,495 | 897,5 | 0,302 | 14,02 | 114,86 | 3,18 | 163,825 | 476,24 | 90,995 | 6,4 |
|  | Всего |  | 47,63 | 45,31 | 182,835 | 1561,9 | 0,384 | 16,852 | 150,98 | 4,3 | 395,605 | 752,148 | 126,055 | 7,724 |

**День: четверг.**

**Неделя: первая.**

**Сезон: осеннее- зимний.**

**Возрастная категория: 11 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** |
| 362 | **Пудинг из творога со сгущ. Молоком** | 150/50 | 20,1 | 16,35 | 31,05 | 355,5 | 0,198 | 0,375 | 133 | 2,5 | 98,55 | 121,11 | 12,825 | 0,405 |
| 693  | **Какао** | 1/200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 380 | 0,06 | 1,6 | 0,02 | 0,4 | 152,94 | 179,02 | 24,8 | 1 |
|  | Итого |  | 25 | 21,35 | 63,55 | 735,5 | 0,258 | 1,975 | 133,4 | 2,9 | 251,49 | 300,13 | 37,625 | 1,405 |
| **Обед** |
| 16 | **Салат из свежих огурцов** | 1/100 | 1,2 | 4 | 2,7 | 52 | 0,03 | 4,1 | 13,7 | 0,1 | 35 | 46 | 13 | 0,5 |
| 181 | **Суп рыбный** | 300 | 10,32 | 10,08 | 17,19 | 201 | 0,12 | 10,92 | 1,38 | 1,8 | 54,36 | 135,6 | 10,71 | 1,53 |
|  | **Тефтели мясные** | 100/50 | 6,6 | 5,3 | 12,1 | 142,4 | 0,024 | 0 | 0 | 0,54 | 27,48 | 71 | 7,8 | 0,22 |
| 304 | **Рис отварной** | 200 | 5 | 8,2 | 51,4 | 304 | 0,06 | 34 | 0 | 2 | 1,82 | 70,8 | 15,4 | 0,7 |
| 639 | **Компот из сухофруктов+вит.С** | 1/200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 | 0,045 | 8,5 | 0 | 0,6 | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 13,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 |
|  | **Яблоко** | 1/100 | 1,1 | 2,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 100 | 0,2 | 22 | 67 | 5 | 1 |
|  | **Соль йодир.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 28,9 | 30,96 | 142,21 | 1007 | 0,417 | 57,52 | 115,08 | 6,08 | 173,34 | 516,54 | 96,63 | 6,83 |
|  | Всего |  | 53,9 | 52,31 | 205,76 | 1742,5 | 0,675 | 59,495 | 248,48 | 8,98 | 424,83 | 816,67 | 134,255 | 8,235 |

**День: пятница.**

**Неделя: первая.**

**Сезон: осеннее- зимний.**

**Возрастная категория: 7-11лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** |
| 302 | **Каша молочная со сливочным маслом** | 200/5 | 6 | 8,4 | 41,2 | 218 | 0,16 | 1,14 | 0,1 | 0,82 | 132,1 | 159,72 | 38,04 | 1 |
|  | **Сыр** | 20 | 6,26 | 4,72 | 0 | 65,11 | 0,006 | 0,14 | 42 | 0,08 | 136 | 103 | 11 | 0,14 |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 | 0,054 | 0 | 0 | 0,42 | 6,6 | 47,1 | 14,7 | 1,17 |
| 692 | **Кофейный напиток** | 200 | 5,58 | 6,38 | 39,42 | 237,38 | 0,04 | 1,08 | 0,2 | 0,06 | 98,32 | 75 | 10 | 0,6 |
|  | итого |  | 19,88 | 19,89 | 941,8 | 580,79 | 0,28 | 2,36 | 42,3 | 1,38 | 373,02 | 384,82 | 73,74 | 2,91 |
| **Обед** |
|  | **Салат из свёклы с раст. маслом** | 100 | 2,3 | 6,8 | 5,8 | 109 | 0,03 | 9,9 | 0 | 0,8 | 79 | 79 | 13 | 0,5 |
| 124 | **Щи со сметаной** | 250/5 | 2 | 4,3 | 10 | 88 | 0,06 | 20,3 | 0,39 | 0,04 | 28,4 | 13,69 | 5,88 | 0,9 |
| 439 | **Печень тушёная** | 100 | 9,8 | 3,45 | 6,88 | 188,3 | 0,13 | 6,35 | 26,2 | 0,5 | 129,8 | 129,5 | 8,5 | 0,9 |
| 332 | **Макарон отварные** | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,5 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 10,5 | 36 | 9 | 1,215 |
| 705 | **Напиток шиповника+вит.С** | 200 | 0,4 | 0,2 | 23,8 | 97,76 | 0 | 41 | 0 | 0,8 | 34 | 32 | 17,8 | 0,5 |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 13,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 |
|  | **Мандарины** | 1/100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | 0 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
|  | **Соль йодир.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | итого |  | 26,98 | 27,23 | 117,4 | 862,16 | 0,491 | 96,48 | 26,37 | 3,84 | 386 | 574,9 | 87 | 4,64 |
|  | всего |  | 46,24 | 46,67 | 203,76 | 1442,95 | 0,801 | 99,02 | 27,35 | 6,84 | 665,6 | 986 | 150,7 | 7,85 |

**День: пятница.**

**Неделя: первая**

**Сезон: осеннее- зимний.**

**Возрастная категория: 11 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** |
| 302 | **Каша молочная с маслом** | 300/5 | 9 | 12,6 | 61,8 | 327 | 0,24 | 1,71 | 0,15 | 1,23 | 198,15 | 239,58 | 57,06 | 1,5 |
| 3 | **Сыр** | 30 | 7,89 | 7,08 | 0 | 97,7 | 0,009 | 0,21 | 63 | 0,12 | 154 | 154,5 | 16,5 | 0,61 |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 | 0,054 | 0 | 0 | 0,42 | 6,6 | 47,1 | 14,7 | 1,17 |
| 692 | **Кофейный напиток** | 200 | 5,58 | 6,38 | 39,42 | 237,38 | 0,04 | 1,08 | 0,2 | 0,06 | 98,32 | 75 | 10 | 0,6 |
|  | итого |  | 22,32 | 23,78 | 95,06 | 722,38 | 0,348 | 2,61 | 124 | 3,56 | 307,85 | 471,1 | 74,45 | 4,03 |
| **Обед** |
|  | **Салат из свёклы с раст. маслом** | 100 | 2,3 | 6,8 | 5,8 | 109 | 0,03 | 9,9 | 0 | 0,8 | 79 | 79 | 13 | 0,5 |
| 124 | **Щи со сметаной** | 300/10 | 3 | 6,45 | 15 | 132 | 0,09 | 30,45 | 0,585 | 0,06 | 42,6 | 20,535 | 8,82 | 1,35 |
| 439 | **Печень тушёная** | 150 | 10,12 | 6,9 | 6,45 | 282,45 | 0,142 | 9,52 | 39,30 | 0,75 | 22,5 | 179,25 | 12,75 | 1,6 |
| 332 | **Макарон отварные** | 200 | 7 | 8,2 | 47 | 294 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 14 | 48 | 12 | 1,62 |
| 705 | **Напиток шиповника+вит.С** | 200 | 0,4 | 0,2 | 23,8 | 97,76 | 0 | 41 | 0 | 0,8 | 34 | 32 | 17,8 | 0,5 |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 13,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 |
|  | **Мандарины** | 1/100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | 0 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
|  | **Соль йодир.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | итого |  | 31,27 | 32,14 | 133,08 | 1073,81 | 0,541 | 98,31 | 32,95 | 4,485 | 435,45 | 644,72 | 101,9 | 5,575 |
|  | всего |  | 53,59 | 55,92 | 228,14 | 1796,19 | 0,889 | 100,9 | 34,19 | 8,045 | 743,3 | 1115,8 | 176,4 | 9,605 |

**День: понедельник.**

**Неделя: вторая.**

**Сезон: осеннее- зимний**

**Возрастная категория: 7-11лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** |
| 340 | **Омлет натуральный** | 150 | 15 | 25,05 | 2,85 | 298,5 | 0,105 | 0,3 | 0,45 | 5,25 | 121,65 | 229,665 | 21,6 | 3,105 |
|  | **Булочка** | 50 | 3,8 | 1,2 | 17,4 | 122 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 10 | 34 | 6 | 0,6 |
| 692 | **Кофейный напиток** | 200 | 5,58 | 6,38 | 39,42 | 237,38 | 0,04 | 1,08 | 0,2 | 0,06 | 98,32 | 75 | 10 | 0,6 |
|  | итого |  | 19,28 | 19,6 | 83,76 | 657,88 | 0,291 | 2,54 | 179 | 2,497 | 275,4 | 412,3 | 61,1 | 3,05 |
| **Обед** |
| 46 | **Салат из моркови** | 100 | 1,3 | 2 | 5,8 | 67 | 0,06 | 4,3 | 0 | 0,4 | 51 | 53 | 11 | 1,3 |
| 110 | **Борщ со сметаной** | 250/10 | 2 | 5,3 | 13,1 | 106 | 0,03 | 4,8 | 0,4 | 0,04 | 34,36 | 41 | 14,0 | 1 |
| 374 | **Рыба тушёная** | 100 | 10,6 | 5,4 | 5,6 | 128 | 0,1 | 9,2 | 0,9 | 1,8 | 30 | 148,3 | 25 | 0,9 |
| 759 | **Картофельное пюре** | 150 | 3.15 | 6,75 | 21,9 | 163,5 | 0,135 | 13,2 | 0,03 | 2,25 | 58,35 | 84 | 89,7 | 0,9 |
| 648 | **Кисель+ вит. С** | 1/200 | 0 | 0 | 30,6 | 118 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,3 | 8,84 | 0 | 0,06 |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 13,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 |
|  | **Мандарины** | 1/100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | 0 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
|  | **Соль йодир.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 27,39 | 28,36 | 111,7 | 741,1 | 0,496 | 71,3 | 207 | 3,13 | 386,56 | 567,2 | 101,72 | 5,16 |
|  | всего |  | 46,85 | 47,5 | 198,8 | 1398,98 | 0,801 | 73,84 | 325 | 5,73 | 666,1 | 971,3 | 171,4 | 8,17 |

**День: понедельник.**

**Неделя: вторая.**

**Сезон: осеннее- зимний**

**Возрастная категория: 11 лет и старше.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** |
| 340 | **Омлет натуральный** | 200 | 20 | 33,4 | 3,8 | 398 | 0,14 | 0,4 | 0,6 | 7 | 162,2 | 306,22 | 28,8 | 4,14 |
| 692 | **Кофейный напиток** | 200 | 5,58 | 6,38 | 39,42 | 237,38 | 0,04 | 1,08 | 0,2 | 0,06 | 98,32 | 75 | 10 | 0,6 |
|  | **Булочка** | 50 | 3,8 | 1,2 | 17,4 | 122 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 10 | 34 | 6 | 0,6 |
|  | итого |  | 24,77 | 23,88 | 94,14 | 757,38 | 0,349 | 0,61 | 197,6 | 2,94 | 309 | 434,9 | 76,6 | 4,35 |
| **Обед** |
| 46 | **Салат из моркови** | 100 | 1,3 | 2 | 5,8 | 67 | 0,06 | 4,3 | 0 | 0,4 | 51 | 53 | 11 | 1,3 |
| 110 | **Борщ со сметаной** | 300/10 | 3 | 7,95 | 19,65 | 159 | 0,045 | 7,2 | 0,6 | 0,06 | 51,54 | 61,5 | 21 | 1,5 |
| 374 | **Рыба тушёная** | 150 | 15,9 | 16,2 | 8,4 | 192 | 0,15 | 13,8 | 1,35 | 2,7 | 45 | 222,45 | 38,55 | 1,35 |
| 520 | **Картофельное пюре** | 200 | 4.2 | 9 | 29,2 | 218 | 0,18 | 17,6 | 0,04 | 3 | 77,8 | 119,6 | 34 | 1,2 |
| 648 | **Кисель+ вит. С** | 1/200 | 0 | 0 | 30,6 | 118 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,3 | 8,84 | 0 | 0,06 |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 13,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 |
|  | **Мандарины** | 1/100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | 0 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
|  | **Соль йодир.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 31,13 | 31,39 | 125,07 | 912,6 | 0,568 | 76 | 239,9 | 3,04 | 239,16 | 710,2 | 114,05 | 6,1 |
|  | всего |  | 52,91 | 52,71 | 212,2 | 1669,98 | 0,901 | 78,61 | 378,9 | 6,28 | 546,7 | 1165,8 | 199,05 | 10,62 |

**День: вторник.**

**Неделя: вторая.**

**Сезон: осеннее- зимний**

**Возрастная категория: 7-11лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** |
| 16 | **Салат из свежих огурцов** | 1/100 | 1,2 | 4 | 2,7 | 52 | 0,03 | 4,1 | 13,7 | 0,1 | 35 | 46 | 13 | 0,5 |
|  | **Котлета мясная** | 100/50 | 10,6 | 8,94 | 9,28 | 173,6 | 0,156 | 0,16 | 16 | 0,48 | 35,2 | 121 | 13,2 | 0,96 |
| 304 | **Рис отварной** | 1/100 | 2,5 | 4,1 | 25,7 | 152 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0,91 | 35,4 | 7,7 | 0,35 |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 | 0,054 | 0 | 0 | 0,42 | 6,6 | 47,1 | 14,7 | 1,17 |
|  | **Продукт кисломол.****(ряженка – 25%)** | 200 | 5,8 | 8,4 | 25 | 108 | 0,175 | 0 | 0,8 | 0,1 | 24 | 6 | 12 | 0,8 |
|  | итого |  | 19,17 | 19,3 | 83,74 | 545,9 | 0,27 | 4,26 | 43,1 | 2,31 | 243,3 | 368,1 | 69,5 | 3,63 |
| **Обед** |
|  | **Салат из сельди** | 100 | 8,3 | 8,3 | 4,2 | 125 | 0,04 | 3,6 | 20 | 2,4 | 49 | 144 | 13 | 1,1 |
| 132 | **Рассольник со сметаной** | 250/10 | 2,75 | 7 | 11,16 | 135 | 0,1 | 1,8 | 17 | 0,8 | 19 | 93 | 6,4 | 0,4 |
| 436 | **Жаркое по-домашнему** | 250 | 22,25 | 12,25 | 27 | 312,5 | 0,21 | 11,96 | 0 | 0,78 | 49,5 | 512,25 | 99 | 7,25 |
|  | **Сок фруктовый+вит.С** | 200 | 0,6 | 0 | 39 | 92 | 0,04 | 12 | 0 | 1,3 | 10 | 30 | 8 | 0,4 |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 13,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 |
|  | **апельсин** | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,04 | 60 | 0 | 8 | 34 | 23 | 1 | 0,3 |
|  | **Соль йодир.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 27,58 | 27,68 | 118,4 | 828,1 | 0,438 | 89,36 | 37 | 14,42 | 342,8 | 578,2 | 93 | 5,01 |
|  | всего |  | 46,75 | 46,98 | 202,1 | 1374 | 0,708 | 93,62 | 80,1 | 16,73 | 586,1 | 946,3 | 162,5 | 8,64 |

**День: вторник.**

**Неделя: вторая.**

**Сезон: осеннее- зимний**

**Возрастная категория: 11 лет и старше.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** |
| 16 | **Салат из свежих огурцов** | 1/100 | 1,2 | 4 | 2,7 | 52 | 0,03 | 4,1 | 13,7 | 0,1 | 35 | 46 | 13 | 0,5 |
|  | **Котлета мясная** | 150/50 | 11,5 | 10,9 | 12,3 | 217 | 0,19 | 0,2 | 20 | 1,2 | 78 | 181 | 19 | 1,5 |
| 304 | **Рис отварной** | 1/150 | 3,75 | 6,15 | 38,55 | 228 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 1,365 | 53,1 | 11,55 | 0,525 |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 | 0,054 | 0 | 0 | 0,42 | 6,6 | 47,1 | 14,7 | 1,17 |
|  | **Продукт кисломол.****(ряженка – 25%)** | 200 | 5,8 | 8,4 | 25 | 56 | 0,175 | 0 | 0,8 | 0,1 | 24 | 6 | 12 | 0,8 |
|  | итого |  | 22,2 | 23,01 | 56,82 | 613,3 | 0,324 | 4,3 | 47,1 | 2,633 | 299,2 | 444,1 | 80,83 | 4,24 |
| **Обед** |
|  | **Салат из сельди** | 100 | 8,3 | 8,3 | 4,2 | 125 | 0,04 | 3,6 | 20 | 2,4 | 49 | 144 | 13 | 1,1 |
| 132 | **Рассольник со сметаной** | 300/10 | 3,25 | 8,4 | 13,4 | 162 | 0,06 | 14,1 | 17 | 0,9 | 154 | 151 | 7,68 | 0,62 |
| 436 | **Жаркое по-домашнему** | 280 | 24,92 | 13,72 | 30,24 | 350 | 0,24 | 13,8 | 0 | 0,9 | 55,44 | 573,72 | 110,88 | 8,12 |
|  | **Сок фруктовый+вит.С** | 200 | 0,6 | 0 | 39 | 92 | 0,04 | 12 | 0 | 1,3 | 10 | 30 | 8 | 0,4 |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 13,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 |
|  | **апельсин** | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,04 | 60 | 0 | 8 | 34 | 23 | 1 | 0,3 |
|  | **Соль йодир.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 31,63 | 32,68 | 135,1 | 892,6 | 0,528 | 103,5 | 37 | 14,64 | 408,2 | 624,2 | 104,8 | 5,49 |
|  | всего |  | 53,83 | 55,69 | 227,9 | 1505,9 | 0,852 | 107,8 | 84,1 | 17,27 | 707,4 | 1068,3 | 185,7 | 9,73 |

**День: среда.**

**Неделя: вторая.**

**Сезон: осеннее- зимний**

**Возрастная категория: 7-11лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** |
| 413 | **Сосиски отварные** | 80 | 9,4 | 18,8 | 1,28 | 212,8 | 0,16 | 0 | 0,064 | 0,152 | 5,952 | 109,912 | 12,408 | 1,392 |
| 534 | **Капуста тушёная** | 100 | 2,5 | 4,6 | 10,7 | 94 | 0,05 | 22,1 | 0,4 | 0,1 | 61,5 | 49,5 | 25,4 | 0,81 |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 | 0,054 | 0 | 0 | 0,42 | 6,6 | 47,1 | 14,7 | 1,17 |
| 648 | **Кисель+ вит.С** | 1/200 | 0 | 0 | 30,6 | 118 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,3 | 8,84 | 0 | 0,06 |
|  | **Яблоко** | 1/100 | 1,1 | 2,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 100 | 0,2 | 22 | 67 | 5 | 1 |
|  | Итого |  | 19,74 | 20,5 | 84,28 | 548,1 | 0,311 | 15,3 | 200 | 2,84 | 273,1 | 416,1 | 62,7 | 3,51 |
| **Обед** |
| 16 | **Салат из свежих огурцов** | 1/100 | 1,2 | 4 | 2,7 | 52 | 0,03 | 4,1 | 13,7 | 0,1 | 35 | 46 | 13 | 0,5 |
| 124 | **Щи из свежей капусты со сметаной** | 250/10 | 2 | 4,3 | 10 | 88 | 0,06 | 20,3 | 0,39 | 0,04 | 28,4 | 13,69 | 5,88 | 0,9 |
| 492 | **Плов с курицей** | 200 | 15,2 | 13 | 36,2 | 330 | 0 | 1,4 | 1,1 | 3,76 | 23,2 | 410,52 | 73,76 | 1,8 |
| 639 | **Компот из сухофруктов+вит.С** | 1/200 | 0,6 | 0 | 30,4 | 124 | 0 | 0,82 | 0,16 | 0 | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 13,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 |
|  | **Мандарины** | 1/100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | 0 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
|  | **Соль йодир.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 26,91 | 27,54 | 117,5 | 752,6 | 0,408 | 54,27 | 32,7 | 3,64 | 375,5 | 574 | 88,2 | 4,27 |
|  | Всего |  | 46,65 | 48,04 | 201,78 | 1300,7 | 0,719 | 69,57 | 232,7 | 6,48 | 648,6 | 990,1 | 150,9 | 7,78 |

**День: среда.**

**Неделя: вторая.**

**Сезон: осеннее- зимний.**

**Возрастная категория: 11 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** |
|  | **Сосиски отварные** | 100 | 11,3 | 23,5 | 1,6 | 266 | 0,2 | 0 | 0,08 | 0,19 | 7,44 | 137,39 | 15,51 | 1,74 |
| 648 | **Капуста тушёная** | 200 | 5 | 9,2 | 21,4 | 188 | 0,06 | 34 | 0 | 2 | 49,9 | 99 | 50,8 | 1,62 |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 | 0,054 | 0 | 0 | 0,42 | 6,6 | 47,1 | 14,7 | 1,17 |
| 948 | **Кисель+ вит. С** | 1/200 | 0 | 0 | 30,6 | 118 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,3 | 8,84 | 0 | 0,06 |
|  | **Яблоко** | 1/100 | 1,1 | 2,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 100 | 0,2 | 22 | 67 | 5 | 1 |
|  | Итого |  | 22,86 | 22,89 | 93,96 | 695,3 | 0,364 | 35,8 | 200 | 3,42 | 303 | 465,1 | 72,55 | 4,04 |
| **Обед** |
| 16 | **Салат из свежих огурцов** | 1/100 | 1,2 | 4 | 2,7 | 52 | 0,03 | 4,1 | 13,7 | 0,1 | 35 | 46 | 13 | 0,5 |
| 124 | **Щи из свежей капусты со сметаной** | 300/10 | 3 | 6,45 | 15 | 132 | 0,09 | 30,45 | 0,585 | 0,06 | 42,6 | 20,535 | 8,82 | 1,35 |
| 492 | **Плов с мясом** | 250 | 19 | 16,25 | 45,25 | 345,44 | 0,05 | 2,65 | 0 | 1,196 | 29 | 513,15 | 92,2 | 2,25 |
| 639 | **Компот из сухофруктов+вит.С** | 1/200 | 0,6 | 0 | 30,4 | 124 | 0 | 0,82 | 0,16 | 0 | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 13,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 |
|  | **Мандарины** | 1/100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | 0 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
|  | **Соль йодир.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 30,57 | 32,48 | 133,1 | 812,04 | 0,4406 | 54,726 | 53,4 | 4,106 | 409,27 | 630,5 | 98,53 | 5,32 |
|  | Всего |  | 53,43 | 55,37 | 227,06 | 1507,34 | 0,8046 | 90,526 | 253,4 | 7,526 | 712,27 | 1095,6 | 171,08 | 9,36 |

**День :четверг .**

**Неделя: вторая.**

**Сезон: осеннее- зимний**

**Возрастная категория: 7-11лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** |
| 302 | **Каша молочная со сливочным маслом** | 200/5 | 4,8 | 8,4 | 41,6 | 214 | 0,16 | 0,4 | 0,82 | 2,1 | 93,6 | 139,72 | 38,04 | 0,4 |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 | 0,054 | 0 | 0 | 0,42 | 6,6 | 47,1 | 14,7 | 1,17 |
| 693 | **Какао** | 1/200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 380 | 0,06 | 1,6 | 0,02 | 0,4 | 152,94 | 179,02 | 24,8 | 1 |
|  | Итого |  | 19,26 | 19,44 | 86,36 | 654,3 | 0,31 | 2,54 | 98 | 3,2 | 279,5 | 411,1 | 63,7 | 3,21 |
| **Обед** |
|  | **Салат из свёклы с раст. маслом** | 100 | 2,3 | 6,8 | 5,8 | 138 | 0,03 | 9,9 | 0 | 0,8 | 79 | 79 | 13 | 0,5 |
| 15 | **Суп с клёцками на курином бульоне** | 250 | 3,1 | 6,6 | 33.2 | 128 | 0,13 | 4,1 | 0 | 0,3 | 85 | 162 | 1,8 | 0,2 |
| 374 | **Рыба тушёная** | 100 | 10,6 | 5,4 | 5,6 | 128 | 0,1 | 9,2 | 0,9 | 1,8 | 30 | 148 | 25 | 0,9 |
| 520 | **Картофельное пюре** | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,9 | 163,5 | 0,135 | 13,2 | 0,03 | 2,25 | 58,35 | 84 | 89,7 | 0,9 |
|  | **Продукт кисломол. (ряженка- 25%)** | 200 | 5,8 | 8,4 | 25 | 108 | 0,175 | 0 | 0,8 | 0,1 | 24 | 6 | 12 | 0,8 |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 13,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 |
|  | **Банан** | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 32 | 0,6 |
|  | **Соль йодир.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 32,94 | 39,16 | 140,22 | 882,1 | 0,721 | 29,6 | 20,8 | 2,88 | 367,3 | 597,2 | 117,6 | 5,76 |
|  | Всего |  | 52,2 | 58,6 | 226,58 | 1536,4 | 1,031 | 32,14 | 118,8 | 6,08 | 646,8 | 1008,3 | 181,3 | 8,97 |

**День: четверг.**

**Неделя: вторая.**

**Сезон: осеннее- зимний**

**Возрастная категория: 11 лет и старше.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** |
| 302 | **Каша молочная со сливочным маслом** | 300/5 | 7,2 | 12,6 | 62,4 | 321 | 0,24 | 0 | 0,15 | 1,23 | 0,6 | 209,58 | 57,6 | 0,6 |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 | 0,054 | 0 | 0 | 0,42 | 6,6 | 47,1 | 14,7 | 1,17 |
| 693 | **Какао** | 1/200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 380 | 0,06 | 1,6 | 0,02 | 0,4 | 152,94 | 179,02 | 24,8 | 1 |
|  | итого |  | 22,32 | 24,78 | 93,06 | 761,3 | 0,348 | 2,61 | 124 | 3,76 | 307,85 | 491,1 | 74,45 | 4,03 |
| **Обед** |
|  | **Салат из свёклы с раст. маслом** | 100 | 2,3 | 6,8 | 5,8 | 109 | 0,03 | 9,9 | 0 | 0,8 | 79 | 79 | 13 | 0,5 |
| 155 | **Суп с клёцками на курином бульоне** | 300 | 3,1 | 6,6 | 33.2 | 128 | 0,13 | 4,1 | 0 | 0,3 | 85 | 162 | 1,8 | 0,2 |
| 374 | **Рыба тушёная** | 150 | 15,9 | 16,2 | 8,4 | 192 | 0,15 | 13,8 | 1,35 | 2,7 | 45 | 222,45 | 38,55 | 1,35 |
| 520 | **Картофельное пюре** | 200 | 4.2 | 9 | 29,2 | 218 | 0,18 | 17,6 | 0,04 | 3 | 77,8 | 119,6 | 34 | 1,2 |
|  | **Продукт кисломол. (ряженка 25%)** | 200 | 5,8 | 8,4 | 25 | 108 | 0,175 | 0 | 0,8 | 0,1 | 24 | 6 | 12 | 0,8 |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 13,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 |
|  | **Банан** | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 32 | 0,6 |
|  | **Соль йодир.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | итого |  | 36,5 | 40,56 | 149,59 | 971,6 | 0,771 | 31,4 | 22,8 | 2,88 | 361 | 625,2 | 124,2 | 6,16 |
|  | всего |  | 58,87 | 65,34 | 242,65 | 1732,9 | 1,119 | 34,01 | 146,8 | 6,64 | 668,85 | 1116,3 | 198,65 | 10,19 |

 **День: пятница.**

**Неделя: вторая.**

**Сезон: осеннее- зимний.**

**Возрастная категория: 7-11лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** |
| 362 | **Пудинг из творога со сгущ. молоком** | 120/30 | 16,08 | 13,08 | 24,84 | 284,4 | 0,012 | 0,432 | 0,12 | 1,02 | 78,84 | 96,888 | 10,26 | 0,324 |
| 693  | **Какао** | 1/200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 380 | 0,07 | 2,4 | 36 | 0,1 | 152,94 | 179,02 | 24,8 | 1 |
|  | итого |  | 19,1 | 19,72 | 82,5 | 664,4 | 0,26 | 2,7 | 136 | 2,6 | 273 | 412 | 62 | 2,9 |
| **Обед** |
| 71 | **Винегрет овощной** | 100 | 0,49 | 5,98 | 5,1 | 93 | 0,014 | 8,1 | 0 | 0,3 | 23,8 | 12,1 | 12 | 0,12 |
| 181 | **Суп рыбный** | 250 | 8,6 | 8,4 | 14,325 | 167,5 | 0,08 | 9,1 | 1 | 1,5 | 45,3 | 113 | 8,925 | 1,275 |
| 413 | **Сосиски отварные** | 100 | 10,62 | 8,7 | 25,4 | 253,5 | 0,19 | 0 | 0 | 0,4 | 144,4 | 198 | 31,25 | 0,51 |
| 508 | **Гречка отварная** | 150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 279 | 0 | 0 | 1,155 | 2,565 | 1,791 | 22,155 | 1,425 | 0,045 |
| 639 | **Компот из сухофруктов+вит.С** | 1/200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 | 0,045 | 8,5 | 0 | 0,6 | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 13,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 |
|  | **Груша** | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 0 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 0,9 |
|  | **Соль йодир.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 27,84 | 29,97 | 121,14 | 1084,6 | 0,539 | 39,6 | 3,1 | 4,31 | 374,5 | 593,3 | 106,9 | 5,712 |
|  | всего |  | 46,94 | 49,69 | 203,64 | 1749 | 0,819 | 42,3 | 139,1 | 7,21 | 647,5 | 1041,3 | 168,9 | 8,612 |

**День: пятница.**

**Неделя: вторая.**

**Сезон: осеннее- зимний.**

**Возрастная категория: 11 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** |
| 499 | **Пудинг из творога со сгущ. молоком** | 150/30 | 20,1 | 16,35 | 31,05 | 355,5 | 0,198 | 0,375 | 133 | 2,5 | 98,55 | 121,11 | 12,825 | 0,405 |
| 1025  | **Какао** | 1/200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 380 | 0,06 | 1,6 | 0,02 | 0,4 | 152,94 | 179,02 | 24,8 | 1 |
|  | итого |  | 22,71 | 25,48 | 95,6 | 735,5 | 0,328 | 2,775 | 169 | 3,4 | 307 | 452 | 73,75 | 4,57 |
| **Обед** |
| 103 | **Винегрет овощной** | 100 | 0,49 | 5,98 | 5,1 | 93 | 0,014 | 8,1 | 0 | 0,3 | 23,8 | 12,1 | 12 | 0,12 |
| 2196 | **Суп рыбный** | 300 | 10,32 | 10,08 | 17,19 | 201 | 0,12 | 10,92 | 1,38 | 1,8 | 54,36 | 135,6 | 10,71 | 1,53 |
| 604 | **Сосиски отварные** | 100 | 10,62 | 8,7 | 25,4 | 253,5 | 0,19 | 0 | 0 | 0,4 | 144,4 | 198 | 31,25 | 0,51 |
| 744 | **Гречка отварная** | 200 | 11,6 | 10,4 | 56,8 | 372 | 0 | 0 | 1,54 | 3,42 | 2,388 | 29,54 | 1,9 | 0,06 |
| 933 | **Компот из сухофруктов+вит.С** | 1/200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 | 0,045 | 8,5 | 0 | 0,6 | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
|  | **Хлеб ржаной/пшеничный** | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 | 0,108 | 0 | 0 | 0,84 | 13,2 | 94,2 | 29,4 | 2,34 |
|  | **Груша** | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 0 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 0,9 |
|  | **Соль йодир.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 32,83 | 32,85 | 143,98 | 1211,1 | 0,565 | 22,8 | 8,52 | 3,95 | 505 | 744,3 | 105,4 | 4,42 |
|  | всего |  | 55,54 | 58,33 | 239,58 | 1946,6 | 0,893 | 25,575 | 177,52 | 7,35 | 812 | 1196,3 | 179,15 | 8,99 |