

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СогласованоНачальник территориального отделаУправления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человекаПо Орловской области в п.Кромы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Иванова Э.Л.«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г |  | Утверждаю Начальник отдела образования администрации Троснянского района Орловской области\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ерохина И.В.«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г. |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для питания обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет,**

**получающих начальное общее образование**

**Троснянского района Орловской области**



День первый: **понедельник**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи,** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая** |  | **Витамины** |  | **Минеральные вещества** |
| **рец.** | **наименование блюда** | **порции** |  | **(г)** |  | **ценность** |  | **(мг)** |  |  | **(мг)** |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал)** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша гречневая молочная | 200 | 0,09 | 0 | 9,63 | 38,91 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,76 | 1,6 | 1,2 | 0,2 |
| 959 | Какао с молоком  | 200 | 9,36 | 4,2 | 59,94 | 150,8 | 0,21 | 4,5 | 0,01 | 0,10 | 170,2 | 90,00 | 14,00 | 0,17 |
| 153 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,40 | 4,80 | 14,80 | 108,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,38 | 0,73 | 1,47 |
|  | Кондитерские изделия (печенье) | 60 | 4,37 | 7,07 | 36,80 | 178,20 | 0,08 | 0,00 | 0,04 | 0,72 | 12,21 | 44,56 | 7,35 | 0,61 |
|  | ВСЕГО: |  | **16,22** | **16,07** | **121,17** | **476,21** | **0,29** | **4,5** | **0,05** | **1,6** | **185,17** | **136,54** | **8,55** | **14,73** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Салат из свеклы с растительным | 100 | 1,30 | 7,40 | 6,00 | 95,00 | 0,01 | 0,74 | 0,00 | 3,76 | 30,49 | 32,11 | 16,21 | 1,04 |
|  | маслом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 5,36 | 3,36 | 15,6 | 115,2 | 0,19 | 5,68 | 14,16 | 0,24 | 25,13 | 81,4 | 30,48 | 1,52 |
|  | (горох) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 688 | Макароны отварные | 150/7 | 4,2 | 4,42 | 26,92 | 167,25 | 0,052 | 0,84 | 29,49 | 1,02 | 58,26 | 165,99 | 45,94 | 1,31 |
| 268 | Котлета рубленая из птицы | 100 | 20,20 | 24,90 | 12,80 | 357,00 | 0,24 | 0,75 | 64,92 | 1,10 | 26,56 | 187,43 | 28,34 | 2,38 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,40 | 0,90 | 40,05 | 169,80 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 34,50 | 49,50 | 13,05 | 3,00 |
| 481 | Хлеб ржаной | 40 | 1,40 | 0,30 | 16,50 | 70,60 | 0,027 | 0,00 | 0,00 | 0,73 | 7,00 | 28,70 | 6,30 | 0,66 |
| 951 | Кофейный напиток  | 200 | 0,60 | 0,00 | 14,40 | 76,00 | 0,08 | 1,80 | 0,01 | 0,02 | 16,00 | 14,00 | 10,00 | 0,24 |
|  | ВСЕГО: |  | **38,46** | **41,28** | **132,27** | **1050,85** | **0,719** | **9,81** | **108,58** | **7,65** | **197,94** | **559,13** | **150,32** | **10,15** |



День второй: **вторник**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи,** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая** |  | **Витамины** |  | **Минеральные вещества** |
| **рец.** | **наименование блюда** | **порции** |  | **(г)** |  | **ценность** |  | **(мг)** |  |  | **(мг)** |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал)** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Суп молочный с вермишелью | 200 | 4,6 | 4,16 | 15,07 | 116,16 | 0,07 | 0,72 | 24,48 | 0 | 129,29 | 110,38 | 19,31 | 0,40 |
| 951 | Кофейный напиток  | 200 | 0,60 | 0,00 | 14,40 | 76,00 | 0,08 | 1,80 | 0,01 | 0,02 | 16,00 | 14,00 | 10,00 | 0,24 |
| 153 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,40 | 4,80 | 14,80 | 108,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,38 | 0,73 | 1,47 |
| 847 | Фрукты | 100 | 0,28 | 0,28 | 27,15 | 112,24 | 0,03 | 4,60 | 0,00 | 0,24 | 14,84 | 11,09 | 8,66 | 1,86 |
|  | ВСЕГО: |  | **7,88** | **9,24** | **71,42** | **472,7** | **0,18** | **7,12** | **24,49** | **1,04** | **160,13** | **135,85** | **38,7** | **3,97** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Салат из моркови с  | 100 | 1,60 | 0,64 | 3,68 | 33,60 | 0,02 | 8,00 | 0,00 | 1,39 | 18,40 | 29,80 | 11,20 | 0,48 |
|  | растительным маслом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем  | 200/10 | 1,52 | 4,4 | 9,6 | 84,00 | 0,03 | 6,36 | 21,36 | 0,20 | 29,63 | 38,48 | 16,77 | 0,77 |
| 679 | Каша рассыпчатая гречневая | 150/7 | 6,15 | 5,7 | 31,42 | 204,00 | 0,14 | 0,84 | 29,49 | 0,65 | 55,72 | 146,05 | 69,24 | 1,86 |
| 244 | Рыба, припущенная с овощами | 100/40 | 24,80 | 15,30 | 4,80 | 256,00 | 0,14 | 0,28 | 17,04 | 0,00 | 17,51 | 168,85 | 20,68 | 0,58 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,40 | 0,90 | 40,05 | 169,80 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 34,50 | 49,50 | 13,05 | 3,00 |
| 481 | Хлеб ржаной | 40 | 1,40 | 0,30 | 16,50 | 70,60 | 0,027 | 0,00 | 0,00 | 0,73 | 7,00 | 28,70 | 6,30 | 0,66 |
| 859 | Компот из свежих плодов | 200 | 2,40 | 0,10 | 41,40 | 171,00 | 0,04 | 0,80 | 0,00 | 2,75 | 70,93 | 63,51 | 45,68 | 1,44 |
|  | ВСЕГО: |  | **43,27** | **27,34** | **147,45** | **989,00** | **0,517** | **16,28** | **67,89** | **6,5** | **233,69** | **524,89** | **182,92** | **8,79** |

День третий: **среда**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи,** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая** |  | **Витамины** |  | **Минеральные вещества** |
| **рец.** | **наименование блюда** | **порции** |  | **(г)** |  | **ценность** |  | **(мг)** |  |  | **(мг)** |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал)** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 424 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | 0,5 | 0,00 | 3,2 | 0,2 | 2,45 | 11,9 | 1,4 | 1,1 |
| 358 | Сырники из творога  | 150 | 21,80 | 24,3 | 27,20 | 263,00 | 0,05 | 0,09 | 72,80 | 0,03 | 188,64 | 248,34 | 28,95 | 0,78 |
| 943 | Чай с сахаром и витамином С | 200 | 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
| 847 | Фрукты | 100 | 0,28 | 0,28 | 27,15 | 112,24 | 0,03 | 4,60 | 0,00 | 0,24 | 14,84 | 11,09 | 8,66 | 1,86 |
|  | ВСЕГО: |  | **27,36** | **29,18** | **68,33** | **491,04** | **0,58** | **4,69** | **76** | **0,47** | **206,33** | **271,33** | **39,01** | **3,78** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из белокочанной капусты с  | 100 | 1,90 | 4,50 | 9,20 | 84,00 | 0,02 | 9,34 | 0,00 | 2,41 | 50,94 | 28,86 | 15,25 | 0,61 |
|  | растительным маслом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 204 | Суп картофельный с пшеном | 200 | 1,68 | 2,24 | 11,52 | 74,4 | 0,064 | 5,28 | 1,18 | 1,03 | 10,23 | 40,96 | 16,02 | 0,62 |
| 353 | Каша рисовая рассыпчатая | 150/7 | 3,45 | 4,43 | 32,03 | 184,5 | 0,05 | 0,85 | 29,49 | 0,69 | 46,35 | 100,48 | 51,52 | 1,02 |
| 637 | Куры отварные (бедро куриное) | 100 | 23,71 | 20,00 | 0,43 | 275,71 | 0,06 | 0,91 | 50,56 | 0,73 | 19,59 | 168,64 | 19,97 | 1,87 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,40 | 0,90 | 40,05 | 169,80 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 34,50 | 49,50 | 13,05 | 3,00 |
| 481 | Хлеб ржаной | 40 | 1,40 | 0,30 | 16,50 | 70,60 | 0,027 | 0,00 | 0,00 | 0,73 | 7,00 | 28,70 | 6,30 | 0,66 |
| 291 | Кисель из концентрата на | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 119,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
|  | плодовых или ягодных экстрактах с витамином С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВСЕГО: |  | **35,64** | **27,87** | **110,53** | **894,01** | **0,321** | **7,04** | **81,23** | **3,96** | **117,87** | **388,28** | **106,86** | **7,2** |

День четвертый: **четверг**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи,** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая** |  | **Витамины** |  | **Минеральные вещества** |
| **рец.** | **наименование блюда** | **порции** |  | **(г)** |  | **ценность** |  | **(мг)** |  |  | **(мг)** |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал)** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 284 | Омлет натуральный | 100 | 6,16 | 6,76 | 3,95 | 88,97 | 0,06 | 2,07 | 23,58 | 1,34 | 41,84 | 101,77 | 14,33 | 1,13 |
| 439 | Ряженка | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 108,00 | 0,00 | 0,60 | 44,00 | 0,00 | 248,00 | 184,00 | 28,00 | 0,20 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 105,8 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,80 | 87,20 | 26,05 | 1,1 |
| 42 | Сыр | 10 | 2,32 | 3,32 | 0,00 | 33,1 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 3,90 | 27,80 | 4,45 | 0,55 |
| 847 | Фрукты | 100 | 0,28 | 0,28 | 27,15 | 112,24 | 0,03 | 4,60 | 0,00 | 0,24 | 14,84 | 11,09 | 8,66 | 1,86 |
|  | ВСЕГО: |  | **17,62** | **16,56** | **59,4** | **448,11** | **0,17** | **7,27** | **67,58** | **1,7** | **323,38** | **411,86** | **81,49** | **4,84** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 101 | Консервы овощные закусочные | 100 | 2,00 | 9,00 | 8,50 | 122,00 | 0,02 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 41,00 | 37,00 | 15,00 | 0,70 |
|  | (икра кабачковая) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 197 | Рассольник петербургский  | 200/10 | 1,92 | 4,56 | 12,56 | 100,8 | 0,06 | 5,36 | 21,36 | 0,23 | 18,51 | 54,70 | 18,55 | 0,69 |
| 304 | Плов из курицы | 250 | 24,48 | 24,9 | 39,25 | 482,23 | 0,08 | 0,75 | 44,44 | 0 | 27,87 | 258,91 | 50,59 | 2,37 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,40 | 0,90 | 40,05 | 169,80 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 34,50 | 49,50 | 13,05 | 3,00 |
| 481 | Хлеб ржаной | 40 | 1,40 | 0,30 | 16,50 | 70,60 | 0,027 | 0,00 | 0,00 | 0,73 | 7,00 | 28,70 | 6,30 | 0,66 |
| 407 | Сок | 200 | 2,0 | 0,20 | 5,80 | 36,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,20 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 |
|  | ВСЕГО: |  | **37,2** | **39,86** | **122,66** | **941,43** | **0,327** | **17,11** | **65,8** | **1,94** | **142,88** | **442,81** | **111,49** | **10,22** |

День пятый: **пятница**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи,** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая** |  | **Витамины** |  | **Минеральные вещества** |
| **рец.** | **наименование блюда** | **порции** |  | **(г)** |  | **ценность** |  | **(мг)** |  |  | **(мг)** |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал)** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 497 | Пудинг из творога запеченный | 180 | 23,94 | 17,1 | 30,78 | 366,03 | 0,09 | 0,27 | 88,56 | 1,44 | 204,21 | 297,9 | 38,34 | 1,53 |
| 943 | Чай с сахаром с витамином С | 200 | 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
| 847 | Фрукты | 100 | 0,28 | 0,28 | 27,15 | 112,24 | 0,03 | 4,60 | 0,00 | 0,24 | 14,84 | 11,09 | 8,66 | 1,86 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВСЕГО: |  | **24,42** | **17,38** | **71,63** | **531,27** | **0,12** | **4,87** | **88,56** | **1,68** | **219,45** | **308,99** | **47** | **3,43** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 61 | Салат из белокочанной капусты и  | 100 | 1,90 | 4,50 | 9,20 | 84,00 | 0,02 | 9,34 | 0,00 | 2,41 | 50,94 | 28,86 | 15,25 | 0,61 |
|  | свеклы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 204 | Суп картофельный с крупой (пшено) | 200 | 2,16 | 2,08 | 15,44 | 90,40 | 0,07 | 5,6 | 8,49 | 0,22 | 12,64 | 63,04 | 19,20 | 0,73 |
| 679 | Каша рассыпчатая гречневая | 150/7 | 6,15 | 5,70 | 31,42 | 204,00 | 0,14 | 0,84 | 29,49 | 0,65 | 55,72 | 146,05 | 69,24 | 1,86 |
| 244 | Рыба, припущенная с овощами | 100/40 | 24,80 | 15,30 | 4,80 | 256,00 | 0,14 | 0,28 | 17,04 | 0,00 | 17,51 | 168,85 | 20,68 | 0,58 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,40 | 0,90 | 40,05 | 169,80 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 34,50 | 49,50 | 13,05 | 3,00 |
| 481 | Хлеб ржаной | 40 | 1,40 | 0,30 | 16,50 | 70,60 | 0,027 | 0,00 | 0,00 | 0,73 | 7,00 | 28,70 | 6,30 | 0,66 |
| 859 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,10 | 25,4 | 99,00 | 0,01 | 1,60 | 0,00 | 0,08 | 6,27 | 3,83 | 3,13 | 0,83 |
|  | ВСЕГО: |  | **42,01** | **28,88** | **142,81** | **973,8** | **0,527** | **17,66** | **55,02** | **4,87** | **184,58** | **488,83** | **146,85** | **8,27** |

День шестой: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи,** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая** |  | **Витамины** |  | **Минеральные вещества** |
| **рец.** | **наименование блюда** | **порции** |  | **(г)** |  | **ценность** |  | **(мг)** |  |  | **(мг)** |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал)** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша рисовая молочная | 150 | 3,84 | 4,96 | 24,45 | 157,59 | 0,05 | 1,04 | 0,03 | 0,12 | 98,88 | 107,79 | 22,77 | 0,33 |
| 959 | Какао с молоком  | 200 | 9,36 | 4,2 | 59,94 | 150,8 | 0,21 | 4,5 | 0,01 | 0,10 | 170,2 | 90,00 | 14,00 | 0,17 |
| 153 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,40 | 4,80 | 14,80 | 108,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,38 | 0,73 | 1,47 |
| 847 | Фрукты | 100 | 0,28 | 0,28 | 27,15 | 112,24 | 0,03 | 4,60 | 0,00 | 0,24 | 14,84 | 11,09 | 8,66 | 1,86 |
|  | ВСЕГО: |  | **16,22** | **16,07** | **121,17** | **476,21** | **0,29** | **4,5** | **0,05** | **1,6** | **185,17** | **136,54** | **8,55** | **14,73** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Салат из капусты и моркови с  | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,00 | 83,60 | 0,09 | 0,11 | 98,5 | 0,68 | 21,45 | 59,95 | 20,80 | 0,68 |
|  | растительным маслом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 5,36 | 3,36 | 15,6 | 115,20 | 0,19 | 5,68 | 14,16 | 0,24 | 25,13 | 81,4 | 30,48 | 1,52 |
|  | (фасоль) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 759 | Пюре картофельное | 150/6 | 2,92 | 3,12 | 20,80 | 125,87 | 0,09 | 1,27 | 19,23 | 0,19 | 13,30 | 75,72 | 29,81 | 1,17 |
| 536 | Сосиска отварная | 120/40 | 14,64 | 20,80 | 16,56 | 312,00 | 0,04 | 0,50 | 6,28 | 0,00 | 32,66 | 127,96 | 26,03 | 1,12 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,40 | 0,90 | 40,05 | 169,80 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 34,50 | 49,50 | 13,05 | 3,00 |
| 481 | Хлеб ржаной | 40 | 1,40 | 0,30 | 16,50 | 70,60 | 0,027 | 0,00 | 0,00 | 0,73 | 7,00 | 28,70 | 6,30 | 0,66 |
| 705 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 27,0 | 122,9 | 0,01 | 0,26 | 9,00 | 0,05 | 53,33 | 39,15 | 6,09 | 0,10 |
|  | ВСЕГО: |  | **33,4** | **33,97** | **142,51** | **999,97** | **0,567** | **7,82** | **147,17** | **2,67** | **187,37** | **462,38** | **132,56** | **8,25** |

День седьмой: **вторник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи,** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая** |  | **Витамины** |  | **Минеральные вещества** |
| **рец.** | **наименование блюда** | **порции** |  | **(г)** |  | **ценность** |  | **(мг)** |  |  | **(мг)** |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал)** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 424 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | 0,5 | 0,00 | 3,2 | 0,2 | 2,45 | 11,9 | 1,4 | 1,1 |
| 358 | Сырники из творога  | 150 | 21,80 | 24,3 | 27,20 | 263,00 | 0,05 | 0,09 | 72,80 | 0,03 | 188,64 | 248,34 | 28,95 | 0,78 |
| 943 | Чай с сахаром и витамином С | 200 | 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
| 847 | Фрукты | 100 | 0,28 | 0,28 | 27,15 | 112,24 | 0,03 | 4,60 | 0,00 | 0,24 | 14,84 | 11,09 | 8,66 | 1,86 |
|  | ВСЕГО: |  | **27,36** | **29,18** | **68,33** | **491,04** | **0,58** | **4,69** | **76** | **0,47** | **206,33** | **271,33** | **39,01** | **3,78** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Салат из свеклы с растительным маслом | 100 | 1,30 | 7,40 | 6,00 | 95,00 | 0,01 | 0,74 | 0,00 | 3,76 | 30,49 | 32,11 | 16,21 | 1,04 |
| 688 | Макароны отварные  | 150/7 | 4,2 | 4,42 | 26,92 | 167,25 | 0,052 | 0,84 | 29,49 | 1,02 | 58,26 | 165,99 | 45,94 | 1,31 |
| 268 | Котлета рубленая из птицы | 100 | 20,20 | 24,90 | 12,80 | 357,00 | 0,24 | 0,75 | 64,92 | 1,10 | 26,56 | 187,43 | 28,34 | 2,38 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,40 | 0,90 | 40,05 | 169,80 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 34,50 | 49,50 | 13,05 | 3,00 |
| 481 | Хлеб ржаной | 40 | 1,40 | 0,30 | 16,50 | 70,60 | 0,027 | 0,00 | 0,00 | 0,73 | 7,00 | 28,70 | 6,30 | 0,66 |
| 959 | Какао с молоком  | 200 | 9,36 | 4,2 | 59,94 | 150,8 | 0,21 | 4,5 | 0,01 | 0,10 | 170,2 | 90,00 | 14,00 | 0,17 |
|  | ВСЕГО: |  | **43,68** | **39,76** | **169,49** | **973,05** | **0,699** | **20,45** | **115,78** | **5,32** | **344,55** | **589,9** | **135,6** | **8,77** |

День восьмой: **среда**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи,** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая** |  | **Витамины** |  | **Минеральные вещества** |
| **рец.** | **наименование блюда** | **порции** |  | **(г)** |  | **ценность** |  | **(мг)** |  |  | **(мг)** |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал)** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша гречневая молочная | 200 | 0,09 | 0 | 9,63 | 38,91 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,76 | 1,6 | 1,2 | 0,2 |
| 951 | Кофейный напиток  | 200 | 0,60 | 0,00 | 14,40 | 76,00 | 0,08 | 1,80 | 0,01 | 0,02 | 16,00 | 14,00 | 10,00 | 0,24 |
| 153 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,40 | 4,80 | 14,80 | 108,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,38 | 0,73 | 1,47 |
|  | Кондитерские изделия (пряник) | 60 | 4,37 | 7,07 | 36,80 | 178,20 | 0,08 | 0,00 | 0,04 | 0,72 | 12,21 | 44,56 | 7,35 | 0,61 |
|  | ВСЕГО: |  | **16,22** | **16,07** | **121,17** | **476,21** | **0,29** | **4,5** | **0,05** | **1,6** | **185,17** | **136,54** | **23,28** | **2,45** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Салат из моркови и яблок | 80 | 1,60 | 0,64 | 3,68 | 33,60 | 0,02 | 8,00 | 0,00 | 1,39 | 18,40 | 29,80 | 11,20 | 0,48 |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 5,36 | 3,36 | 15,6 | 115,2 | 0,19 | 5,68 | 14,16 | 0,24 | 25,13 | 81,4 | 30,48 | 1,52 |
|  | (горох) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 160 | Картофель отварной с маслом | 150/6 | 2,92 | 3,12 | 20,80 | 125,87 | 0,09 | 1,27 | 19,23 | 0,19 | 13,30 | 75,72 | 29,81 | 1,17 |
| 244 | Рыба, припущенная с овощами | 100/40 | 24,80 | 15,30 | 4,80 | 256,00 | 0,14 | 0,28 | 17,04 | 0,00 | 17,51 | 168,85 | 20,68 | 0,58 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,40 | 0,90 | 40,05 | 169,80 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 34,50 | 49,50 | 13,05 | 3,00 |
| 481 | Хлеб ржаной | 40 | 1,40 | 0,30 | 16,50 | 70,60 | 0,027 | 0,00 | 0,00 | 0,73 | 7,00 | 28,70 | 6,30 | 0,66 |
| 407 | Сок  | 200 | 0,60 | 0,00 | 14,40 | 76,00 | 0,08 | 1,80 | 0,01 | 0,02 | 16,00 | 14,00 | 10,00 | 0,24 |
|  | ВСЕГО: |  | **42,08** | **23,62** | **115,83** | **847,07** | **0,667** | **17,03** | **50,44** | **3,35** | **131,84** | **447,97** | **121,52** | **7,65** |

День девятый: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи,** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая** |  | **Витамины** |  | **Минеральные вещества** |
| **рец.** | **наименование блюда** | **порции** |  | **(г)** |  | **ценность** |  | **(мг)** |  |  | **(мг)** |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал)** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша рисовая молочная | 150 | 3,84 | 4,96 | 24,45 | 157,59 | 0,05 | 1,04 | 0,03 | 0,12 | 98,88 | 107,79 | 22,77 | 0,33 |
| 943 | Чай с сахаром и витамином С | 200 | 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
| 153 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,40 | 4,80 | 14,80 | 108,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,38 | 0,73 | 1,47 |
| 847 | Фрукты | 100 | 0,28 | 0,28 | 27,15 | 112,24 | 0,03 | 4,60 | 0,00 | 0,24 | 14,84 | 11,09 | 8,66 | 1,86 |
|  | ВСЕГО: |  | **6,72** | **10,04** | **80,1** | **451,13** | **0,08** | **5,64** | **0,03** | **1,14** | **114,12** | **119,26** | **32,16** | **3,7** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 101 | Консервы овощные закусочные | 100 | 2,00 | 9,00 | 8,50 | 122,00 | 0,02 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 41,00 | 37,00 | 15,00 | 0,70 |
|  | (икра кабачковая) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 197 | Рассольник петербургский  | 200/10 | 1,92 | 4,56 | 12,56 | 100,8 | 0,06 | 5,36 | 21,36 | 0,23 | 18,51 | 54,70 | 18,55 | 0,69 |
| 304 | Плов из курицы | 250 | 24,48 | 24,9 | 39,25 | 482,23 | 0,08 | 0,75 | 44,44 | 0 | 27,87 | 258,91 | 50,59 | 2,37 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,40 | 0,90 | 40,05 | 169,80 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 34,50 | 49,50 | 13,05 | 3,00 |
| 481 | Хлеб ржаной | 40 | 1,40 | 0,30 | 16,50 | 70,60 | 0,027 | 0,00 | 0,00 | 0,73 | 7,00 | 28,70 | 6,30 | 0,66 |
| 705 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 27,0 | 122,9 | 0,01 | 0,26 | 9,00 | 0,05 | 53,33 | 39,15 | 6,09 | 0,10 |
|  | ВСЕГО: |  | **35,9** | **39,96** | **143,86** | **988,33** | **0,317** | **13,37** | **74,8** | **1,79** | **182,21** | **467,96** | **109,58** | **7,52** |

День десятый: **пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи,** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая** |  | **Витамины** |  | **Минеральные вещества** |
| **рец.** | **наименование блюда** | **порции** |  | **(г)** |  | **ценность** |  | **(мг)** |  |  | **(мг)** |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал)** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 284 | Омлет натуральный | 100 | 6,16 | 6,76 | 3,95 | 88,97 | 0,06 | 2,07 | 23,58 | 1,34 | 41,84 | 101,77 | 14,33 | 1,13 |
| 439 | Ряженка | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 108,00 | 0,00 | 0,60 | 44,00 | 0,00 | 248,00 | 184,00 | 28,00 | 0,20 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 105,8 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,80 | 87,20 | 26,05 | 1,1 |
| 42 | Сыр | 10 | 2,32 | 3,32 | 0,00 | 33,1 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 3,90 | 27,80 | 4,45 | 0,55 |
| 847 | Фрукты | 100 | 0,28 | 0,28 | 27,15 | 112,24 | 0,03 | 4,60 | 0,00 | 0,24 | 14,84 | 11,09 | 8,66 | 1,86 |
|  | ВСЕГО: |  | **17,62** | **16,56** | **59,4** | **448,11** | **0,17** | **7,27** | **67,58** | **1,7** | **323,38** | **411,86** | **81,49** | **4,84** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Винегрет овощной  | 100 | 1,40 | 2,30 | 7,70 | 57,00 | 0,05 | 12,69 | 0,00 | 0,14 | 25,78 | 40,43 | 18,20 | 0,76 |
| 208 | Суп картофельный с | 200 | 2,16 | 2,08 | 15,12 | 88,8 | 0,06 | 5,28 | 8,49 | 0,25 | 10,95 | 44,59 | 16,73 | 0,68 |
|  | макаронными изделиями |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 336 | Капуста тушёная | 150 | 3,22 | 4,87 | 14,10 | 113,25 | 0,12 | 10,44 | 22,63 | 0,20 | 35,67 | 83,58 | 28,55 | 1,04 |
| 637 | Куры отварные (бедро куриное) | 100 | 23,71 | 20,00 | 0,43 | 275,71 | 0,06 | 0,91 | 50,56 | 0,73 | 19,59 | 168,64 | 19,97 | 1,87 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,40 | 0,90 | 40,05 | 169,80 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 34,50 | 49,50 | 13,05 | 3,00 |
| 481 | Хлеб ржаной | 40 | 1,40 | 0,30 | 16,50 | 70,60 | 0,027 | 0,00 | 0,00 | 0,73 | 7,00 | 28,70 | 6,30 | 0,66 |
| 291 | Кисель из концентрата наплодовых или ягодных экстрактах с витамином С | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 119,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
|  | ВСЕГО: |  | **37,29** | **30,45** | **103,9** | **894,16** | **0,43** | **29,32** | **81,68** | **2,83** | **133,69** | **415,44** | **102,8** | **8,04** |