

«Сол.школаго»
Директор МБОУ ООШ р.п. Сосновоборск
Г.А. Абузарова
«29» май 2024г.

«Уч.кв.ж.таго»
Начальник ДОЛ «Алые паруса»
Л.В.Короглыта
«29» май 2024г.

Примерное десятидневное меню от 6.6 до 11 лет для организации питания детей в МБОУ ООШ р.п. Сосновоборск

День первый

Сезон: летний

Возрастная категория: от 6.6 до 11 лет

ЗАВТРАК.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|-------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 182 | Каша пшеничная | 200 | 5,60 | 4,30 | 33,60 | 218 | 0,16 | - | -- | 1,60 | 28,0 | 112,00 | 42,00 | 1,40 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40 | - | 0,27 | - | - | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 50 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 | 0,03 | - | 40,00 | - | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 |
| ПР | Йогурт | 100 | 5,00 | 3,2 | 3,5 | 68,00 | 0,04 | 0,6 | 0,01 | - | 124,00 | 109,00 | 15,00 | 0,1 |
| | Всего за завтрак | | 13,49 | 14,99 | 61,46 | 462 | 0,23 | 0,87 | 40,01 | 1,60 | 174 | 265,63 | 72,93 | 3,98 |

ОБЕД.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 56 | Салат овощной | 60 | 1,31 | 5,16 | 12,11 | 100,11 | 0,02 | 8,56 | - | 2,32 | 34,40 | 37,13 | 19,70 | 1,72 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 200 | 2,98 | 2,83 | 15,70 | 100,13 | 0,04 | 0,95 | - | 0,33 | 34,50 | 203,25 | 15,75 | 0,55 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 | 0,03 | - | 27,00 | 0,60 | 2,61 | 61,50 | 19,01 | 0,53 |
| 233 | Рыба запеченная в молочном соусе | 90 | 12,13 | 2,93 | 1,50 | 80,93 | 0,08 | 1,20 | 14,80 | 1,48 | 28,80 | 176,93 | 28,58 | 0,55 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | - | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Всего за обед | | 23,49 | 17,08 | 133 | 779,62 | 0,23 | 11,51 | 41,8 | 5,29 | 115,35 | 567,21 | 126,04 | 5,55 |
| | Всего за день | | 41,88 | 62,69 | 277,16 | 1870,24 | 0,53 | 16,38 | 88,81 | 11,79 | 311,35 | 847,84 | 212,97 | 12,93 |

Полдник.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|--------------------|-----------------|----------------------|----------|----------|--------------------------------|---------------|----------|----------|----------|---------------------------|----------|-----------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| | Вафля | 40 | 3,9 | 30,6 | 62,5 | 542 | 0,05 | - | 7,00 | 4,7 | 8,00 | 1,00 | 6,00 | 0,6 |
| | Сок | 200 | 1,00 | 0,02 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | Апельсины | 75 | 0,96 | 0,21 | 8,68 | 40,50 | 0,04 | 64,29 | - | 0,21 | 36,43 | 24,64 | 19,93 | 0,32 |
| | Сок | 200 | 1,00 | 0,02 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Всего за полдник | | 1,96 | 0,23 | 28,88 | 127,1 | 0,06 | 68,29 | | 0,41 | 50,43 | 38,64 | 27,93 | 3,12 |

День третий

Сезон: лето

Возрастная категория: от 6.6 до 11 лет

ЗАВТРАК

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 173 | Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) | 200 | 6,10 | 4,00 | 36,96 | 208,24 | 0,22 | 2,08 | 32,00 | 0,86 | 221,60 | 315,40 | 79,60 | 2,10 |
| 386 | Ряженка | 200 | 3,63 | 4,00 | 5,00 | 73,75 | 0,04 | 0,88 | 25,00 | - | 150,00 | 118,75 | 17,50 | 0,13 |
| 2 | Бутерброд с джемом | 55 | 2,42 | 3,87 | 29,15 | 161,00 | 0,04 | 0,48 | 20,00 | - | 9,60 | 24,60 | 6,00 | 0,42 |
| | Всего за завтрак | | 12,15 | 11,87 | 71,11 | 442,99 | 0,3 | 3,44 | 77,00 | 0,86 | 381,2 | 458,75 | 103,1 | 2,65 |

ОБЕД

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 66 | Салат из моркови | 60 | 1,72 | 1,41 | 16,71 | 86,41 | 0,78 | 2,72 | - | 0,87 | 41,95 | 63,62 | 44,90 | 1,03 |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 1,75 | 2,22 | 12,31 | 84,8 | 0,09 | 8,86 | - | - | 23,76 | 57,78 | 23,74 | 0,92 |
| 309 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 | 0,06 | - | - | 1,95 | 12,00 | 34,50 | 7,50 | 0,75 |
| 288 | Мясо отварное | 90 | 21,14 | 23,24 | 0,44 | 295,2 | 0,04 | 2,13 | 88,38 | - | 50,4 | 15,03 | 18,26 | 3,08 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40 | - | 0,27 | - | - | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Всего за обед | | 32,48 | 34,81 | 87,19 | 800,27 | 1,01 | 13,98 | 88,38 | 3,18 | 150,91 | 235,46 | 116,13 | 9,15 |
| | Всего за день | | 52,63 | 80,7 | 231,5 | 1879,86 | 1,33 | 21,42 | 165,38 | 4,24 | 546,11 | 708,21 | 227,23 | 14,6 |

ПОЛДНИК

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--------------------|--------------|----------------------|--|--|--------------------------|---------------|--|--|--|---------------------------|--|--|--|
|--------|--------------------|--------------|----------------------|--|--|--------------------------|---------------|--|--|--|---------------------------|--|--|--|

| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|--|-------------------------|-----|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| | Шоколадка | 100 | 7,00 | 34,00 | 53,00 | 550 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Сок | 200 | 1,00 | 0,02 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Всего за полдник | | 8,00 | 34,02 | 73,2 | 636,6 | 0,02 | 4,00 | | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |

День четвертый

Сезон: лето

Возрастная категория: от 6.6 до 11 лет

ЗАВТРАК

| № реп. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|----------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|----------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 121 | Суп молочный с крупой | 200 | 4,82 | 1,02 | 16,83 | 132,4 | 0,06 | 0,91 | 30,60 | - | 158,82 | 137,46 | 23,06 | 0,25 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 | 0,03 | 1,47 | - | - | 158,67 | 132,00 | 29,33 | 2,40 |
| I | Бутерброд с маслом | 50 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 | 0,034 | - | 40,00 | - | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 |
| ПР | Зефир | 20 | 0,13 | - | 16,00 | 64,51 | - | - | - | - | 5,36 | 2,64 | 1,36 | 0,24 |
| | Всего за завтрак | | 10,91 | 11,18 | 76,92 | 488,11 | 0,13 | 2,38 | 70,6 | | 331,25 | 294,6 | 57,95 | 3,24 |

ОБЕД

| № реп. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 67 | Винегрет овощной с растительным маслом | 60 | 1,62 | 6,20 | 8,90 | 97,88 | 0,10 | 13,00 | - | 2,95 | 40,40 | 48,80 | 23,40 | 1,02 |
| 96 | Рассольник ленинградский с крупой пшенной | 200 | 2,20 | 5,20 | 15,58 | 117,90 | 0,15 | 14,30 | - | 2,43 | 16,35 | 34,95 | 28,00 | 1,03 |
| 302 | Гречневая каша | 150 | 8,90 | 4,10 | 39,84 | 231,86 | 0,20 | - | - | - | 14,60 | 210,00 | 140,00 | 5,01 |
| 288 | Гуляш мясной | 90 | 21,67 | 13,33 | - | 206,67 | 0,04 | - | 20,00 | 0,17 | 40,00 | 143,33 | 20,00 | 2,00 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | - | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Всего за обед | | 37,79 | 29,57 | 131,34 | 942,65 | 0,55 | 28,1 | 20,00 | 6,11 | 126,39 | 525,48 | 254,4 | 11,26 |
| | Всего за день | | 52,8 | 47,85 | 249,31 | 1675,06 | 0,75 | 37,98 | 93,1 | 10,21 | 507,64 | 893,33 | 351,1 | 16,85 |

Полдник.

| № реп. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|-------------------------|-----------------|----------------------|------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 338 | Яблоко | 75 | 0,30 | 0,30 | 7,35 | 33,30 | 0,02 | 7,50 | - | 0,15 | 12,00 | 8,25 | 6,75 | 1,65 |
| ПР | Печенье | 40 | 3,80 | 6,80 | 33,70 | 211,00 | 0,05 | - | 2,50 | 3,95 | 38,00 | 65,00 | 32,00 | 0,70 |
| | Всего за полдник | | 4,1 | 7,1 | 41,05 | 244,3 | 0,07 | 7,50 | 2,50 | 4,1 | 50 | 73,25 | 38,75 | 2,35 |

День пятый

Сезон: лето

Возрастная категория: от 6.6 до 11 лет

ЗАВТРАК

| № реп. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|-------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|---------------|----------|---------------------------|---------------|---------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 177 | Каша рисовая с изюмом | 200 | 10,44 | 11,11 | 41,30 | 307,00 | 0,26 | 1,20 | 81,00 | - | 158,6 | 257,3 | 86,70 | 2,75 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | - | - | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 50 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 | 0,034 | - | 40,00 | - | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 |
| ПР | Йогурт | 100 | 5,00 | 3,2 | 3,5 | 68,00 | 0,04 | 0,6 | 0,01 | - | 124,00 | 109,00 | 15,00 | 0,1 |
| | Всего за завтрак | | 21,58 | 22,47 | 85,69 | 636,11 | 0,36 | 3,13 | 121,01 | | 424,33 | 499,91 | 131,46 | 5,2 |

ОБЕД

| № реп. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 55 | Салат из свеклы с соленым огурцом | 60 | 1,4 | 6,01 | 8,26 | 92,8 | 0,01 | 6,65 | - | - | 35,46 | 40,63 | 20,69 | 1,32 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,70 | 2,78 | 14,58 | 90,68 | 0,06 | 10,00 | - | - | 49,25 | 222,50 | 26,50 | 0,78 |
| 291 | Плов из птицы | 250 | 16,95 | 10,47 | 35,73 | 305,33 | 0,10 | 6,02 | 19,47 | - | 46,35 | 175,33 | 54,04 | 1,98 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | - | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Всего за обед | | 24,45 | 20 | 125,59 | 777,15 | 0,23 | 23,47 | 19,47 | 0,56 | 146,1 | 526,86 | 144,23 | 6,28 |
| | Всего за день | | 47,12 | 42,68 | 235,96 | 1518,27 | 0,63 | 90,89 | 140,48 | 0,77 | 612,22 | 1054,05 | 296,98 | 12,04 |

Полдник.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|-------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|---|-------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | Апельсины | 75 | 0,96 | 0,21 | 8,68 | 40,50 | 0,04 | 64,29 | - | 0,21 | 36,43 | 24,64 | 19,93 | 0,32 |
| | Зефир | 20 | 0,13 | - | 16,00 | 64,51 | - | - | - | - | 5,36 | 2,64 | 1,36 | 0,24 |
| | Всего за полдник | | 1,09 | 0,21 | 24,68 | 105,01 | 0,04 | 64,29 | | 0,21 | 41,79 | 27,28 | 21,29 | 0,56 |

День шестой

Сезон: лето

Возрастная категория: от 6.6 до 11 лет

ЗАВТРАК

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|---------------------------------|--------------|----------------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 175 | Каша молочная из риса и пшеницы | 200 | 3,30 | 8,60 | 23,20 | 183,40 | 0,40 | 1,90 | 71,60 | 0,40 | 92,30 | 128,00 | 26,70 | 1,30 |
| 385 | Молоко кипяченое | 200 | 4,58 | 3,98 | 7,58 | 84,75 | 0,06 | 2,26 | 0,02 | - | 189 | 141,75 | 21,75 | 1,5 |
| 15 | Сыр порциями | 10 | 4,64 | 5,90 | - | 71,66 | 0,01 | 0,14 | 52 | 0,10 | 176,00 | 100 | 7,00 | 0,20 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| | Всего за завтрак | | 15,68 | 18,88 | 50,1 | 433,33 | 0,51 | 4,3 | 123,62 | 1,02 | 466,5 | 404,55 | 68,65 | 3,44 |

ОБЕД

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|-------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,67 | 6,09 | 1,81 | 64,65 | 0,03 | 6,65 | - | 2,74 | 16,15 | 28,62 | 13,30 | 0,48 |
| 119 | Суп гороховый | 250 | 7,50 | 3,25 | 17,25 | 128,25 | 0,15 | 1,00 | - | 1,00 | 82,50 | 327,50 | 47,50 | 2,25 |
| 321 | Капуста тушеная | 150 | 4,35 | 12,00 | 33,21 | 258,24 | 0,06 | 32,40 | - | 1,65 | 113,70 | 89,25 | 42,90 | 3,45 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | - | 9,87 | 41,60 | - | 2,13 | - | - | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Всего за обед | | 15,29 | 21,78 | 81,9 | 584,7 | 0,28 | 42,18 | | 5,75 | 236,88 | 510,97 | 125,97 | 9,55 |
| | Всего за день | | 36,57 | 73,52 | 208,44 | 1642,93 | 0,86 | 46,48 | 143,62 | 11,73 | 719,58 | 933,92 | 203,62 | 13,25 |

Полдник.

| № реп. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|-------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---|--------------|-------------|---------------------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| | Пряники | 20 | 1,70 | 2,26 | 13,94 | 82,90 | 0,02 | - | 13,00 | 0,26 | 8,20 | 17,40 | 3,00 | 0,20 |
| | Конфеты «Джек» | 100 | 3,9 | 30,6 | 62,5 | 542 | 0,05 | - | 7,00 | 4,7 | 8,00 | 1,00 | 6,00 | 0,6 |
| | Всего за полдник | | 5,6 | 32,86 | 76,44 | 624,9 | 0,07 | | 20,00 | 4,96 | 16,2 | 18,4 | 9,00 | 0,26 |

День седьмой

Сезон: лето

Возрастная категория: от 6.6 до 11 лет

ЗАВТРАК

| № реп. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|-------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|-------------|--------------|---|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 223 | Запеканка из творога | 150 | 22,79 | 16,92 | 20,89 | 334,69 | 0,06 | 0,29 | 0,05 | - | 210,98 | 290,00 | 32,30 | 0,84 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,00 | - | 0,27 | - | - | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 50 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 | 0,034 | - | 40,00 | - | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 |
| | Всего за завтрак | | 25,68 | 24,41 | 45,25 | 510,69 | 0,10 | 0,56 | 40,05 | | 232,98 | 334,63 | 48,23 | 3,32 |

ОБЕД

| № реп. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 45 | Салат из белокочанной капусты и моркови | 60 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 | 0,02 | 24,43 | - | 2,31 | 43,00 | 28,32 | 16,00 | 0,52 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 4,90 | 5,33 | 19,23 | 144,43 | 0,15 | 5,83 | - | 2,45 | 41,48 | 137,78 | 38,25 | 1,83 |
| 291 | Гороховая каша | 150 | 16,95 | 10,47 | 35,73 | 305,33 | 0,10 | 6,02 | 19,47 | - | 46,35 | 175,33 | 54,04 | 1,98 |
| 295 | Котлета из птицы | 90 | 12,16 | 10,88 | 10,80 | 189,76 | 0,06 | 0,16 | 16,00 | 0,30 | 35,20 | 76,80 | 20,80 | 1,76 |
| 352 | Кисель | 200 | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 | 0,00 | 80,00 | - | 0,18 | 8,20 | 6,42 | 0,96 | 0,28 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Всего за обед | | 37,82 | 33,32 | 129,8 | 970,68 | 0,37 | 116,44 | 35,47 | 5,6 | 183,43 | 467,05 | 140,05 | 7,61 |
| | Всего за день | | 68,1 | 70,93 | 253,4 | 1930,67 | 1,09 | 124,5 | 75,52 | 5,75 | 428,41 | 809,93 | 195,03 | 14,13 |

Полдник.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|-------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|-------------|---|-------------|---------------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Мg | Fe |
| | Палочки кукурузные | | 4,3 | 12,9 | 71 | 416 | 0,6 | - | - | - | - | - | - | 1,55 |
| | Яблоко | 75 | 0,30 | 0,30 | 7,35 | 33,30 | 0,02 | 7,50 | - | 0,15 | 12,00 | 8,25 | 6,75 | 1,65 |
| | Всего за полдник | | 4,6 | 13,2 | 78,35 | 449,3 | 0,62 | 7,50 | | 0,15 | 12,00 | 8,25 | 6,75 | 3,2 |

День восьмой

Сезон: лето

Возрастная категория: от 6.6 до 11 лет

ЗАВТРАК

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Мg | Fe |
| 173 | Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) | 200 | 6,10 | 4,00 | 36,96 | 208,24 | 0,22 | 2,08 | 32,00 | 0,86 | 221,60 | 315,40 | 79,60 | 2,10 |
| 386 | Кефир | 200 | 3,63 | 4,00 | 5,00 | 73,75 | 0,04 | 0,88 | 25,00 | - | 150,00 | 118,75 | 17,50 | 0,13 |
| 2 | Бутерброд с джемом | 55 | 2,42 | 3,87 | 29,15 | 161,00 | 0,04 | 0,48 | 20,00 | - | 9,60 | 24,60 | 6,00 | 0,42 |
| | Всего за завтрак | | 12.15 | 11.87 | 71.11 | 442.99 | 0.3 | 3.44 | 77.00 | 0.86 | 381.2 | 458.75 | 103.1 | 2.65 |

ОБЕД

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Мg | Fe |
| 55 | Салат картофельный с соленым огурцом | 60 | 1,4 | 6,02 | 6,2 | 85 | 0,02 | 5,9 | - | - | 30,7 | 39,4 | 18,6 | 1,06 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 200 | 2,98 | 2,83 | 15,70 | 100,13 | 0,04 | 0,95 | - | 0,33 | 34,50 | 203,25 | 15,75 | 0,55 |
| 302 | Гречневая каша | 150 | 8,90 | 4,10 | 39,84 | 231,86 | 0,20 | - | - | - | 14,60 | 210,00 | 140,00 | 5,01 |
| 288 | Гуляш мясной | 90 | 21,67 | 13,33 | - | 206,67 | 0,04 | - | 20,00 | 0,17 | 40,00 | 143,33 | 20,00 | 2,00 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | - | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------------------|----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Всего за обед | | 38.35 | 27.02 | 128.76 | 912 | 0.36 | 7.65 | 20.00 | 1.06 | 134.84 | 684.38 | 237.35 | 10.82 |
| | Всего за день | | 55.26 | 45.9 | 242.25 | 1606.49 | 0.75 | 75.38 | 99.5 | 6.08 | 590.47 | 1232.77 | 386.38 | 14.49 |

Полдник.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|-------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 388 | Мандарины | 75 | 0,96 | 0,21 | 8,68 | 40,50 | 0,04 | 64,29 | - | 0,21 | 36,43 | 24,64 | 13,93 | 0,32 |
| ПР | Печенье | 40 | 3,80 | 6,80 | 33,70 | 211,00 | 0,05 | - | 2,50 | 3,95 | 38,00 | 65,00 | 32,00 | 0,70 |
| | Всего за полдник | | 4.76 | 7.01 | 42.38 | 251.5 | 0.09 | 64.29 | 2.50 | 4.16 | 74.43 | 89.64 | 45.93 | 1.02 |

День девятый

Сезон: лето

Возрастная категория: от 6.6 до 11 лет

ЗАВТРАК

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|-------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 175 | Каша молочная из риса и пшена | 200 | 3,30 | 8,60 | 23,20 | 183,40 | 0,40 | 1,90 | 71,60 | 0,40 | 92,30 | 128,00 | 26,70 | 1,30 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | - | 9,87 | 41,60 | - | 2,13 | - | - | 15,33 | 23,20 | 12,27 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| 15 | Сыр | 10 | 4,64 | 5,90 | - | 71,66 | 0,01 | 0,14 | 52,00 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 |
| | Всего за завтрак | | 11.63 | 14.9 | 52.39 | 390.18 | 0.45 | 4.17 | 123.6 | 1.02 | 292.83 | 286 | 59.17 | 4.07 |

ОБЕД

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,67 | 6,09 | 1,81 | 64,65 | 0,03 | 6,65 | - | 2,74 | 16,15 | 28,62 | 13,30 | 0,48 |
| 96 | Рассольник ленинградский с крупой пшеничной | 200 | 2,20 | 5,20 | 15,58 | 117,90 | 0,15 | 14,30 | - | 2,43 | 16,35 | 34,95 | 28,00 | 1,03 |
| 289 | Рагу с мясом | 175 | 12,56 | 11,72 | 15,2 | 217 | 0,07 | 11,33 | 14,6 | - | 36,8 | 108,2 | 38,7 | 1,92 |
| 352 | Кисель | 200 | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 | 0,00 | 80,00 | - | 0,18 | 8,20 | 6,42 | 0,96 | 0,28 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Всего за обед | | 17.91 | 23.57 | 88.11 | 636.59 | 0.29 | 112.28 | 14.6 | 5.71 | 86.7 | 220.59 | 90.96 | 4.95 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | Всего за день | | 32.47 | 43.45 | 175.85 | 1223.65 | 0.77 | 123.95 | 138.2 | 7.03 | 385.83 | 527.59 | 181.63 | 9.47 |
|--|----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|

Полдник.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|-------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|-------------|----------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 388 | Бананы | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,88 | 0,03 | 7,50 | - | 0,30 | 6,00 | 21,00 | 31,50 | 0,45 |
| | Мини -рулеты | 40 | 1,8 | 4,6 | 19,6 | 126 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Всего за полдник | | 2,93 | 4,98 | 35,35 | 196,88 | 0,03 | 7,50 | | 0,30 | 6,00 | 21,00 | 31,50 | 0,45 |

День десятый

Сезон: лето

Возрастная категория: от 6.6 до 11 лет

ЗАВТРАК

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|-------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|-------------|-------------|----------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 121 | Суп молочный с крупой | 200 | 4,82 | 1,02 | 16,83 | 132,4 | 0,06 | 0,91 | 30,60 | - | 158,82 | 137,46 | 23,06 | 0,25 |
| 386 | Ряженка | 200 | 3,63 | 4,00 | 5,00 | 73,75 | 0,04 | 0,88 | 25,00 | - | 150,00 | 118,75 | 17,50 | 0,13 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 50 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 | 0,034 | - | 40,00 | - | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 |
| | Всего за завтрак | | 10,81 | 12,51 | 36,72 | 342,15 | 0,14 | 1,79 | 95,6 | | 317,22 | 278,71 | 44,76 | 0,73 |

ОБЕД

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|---|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 46 | Салат из белокочанной капусты с фасолью | 60 | 1,7 | 5,0 | 8,46 | 85,7 | - | 0,02 | - | - | 52,2 | 33,9 | 16,01 | 0,66 |
| 87 | Щи из свежей капусты рыбные | 250 | 1,78 | 4,90 | 6,13 | 75,70 | 0,04 | 20,05 | - | 2,35 | 40,18 | 34,30 | 85,10 | 0,65 |
| 309 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 | 0,06 | - | - | 1,95 | 12,00 | 34,50 | 7,50 | 0,75 |
| 288 | Мясо отварное | 90 | 21,14 | 23,24 | 0,44 | 295,2 | 0,04 | 2,13 | 88,38 | - | 50,4 | 15,03 | 18,26 | 3,08 |
| | Сок | 200 | 1,00 | 0,02 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Всего за обед | | 32,96 | 41,1 | 83,49 | 837,06 | 0,2 | 26,2 | 88,38 | 4,86 | 183,04 | 174,13 | 144,87 | 9,18 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | Всего за день | | 46.57 | 58.23 | 160.01 | 1391.81 | 0.36 | 31.99 | 183.98 | 5.06 | 514.26 | 466.84 | 197.63 | 12.71 |
|--|----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|

Полдник.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|-------------------------|--------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|-------------|----------|-------------|---------------------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Мини -рулеты | 40 | 1,8 | 4,6 | 19,6 | 126 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Сок | 200 | 1,00 | 0,02 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Всего за полдник | | 2.8 | 4.62 | 39.8 | 212.6 | 0.02 | 4.00 | | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 |

День одиннадцатый

Сезон: лето

Возрастная категория: от 6.6 до 11 лет

ЗАВТРАК

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|-------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|-------------|--------------|---|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 223 | Запеканка из творога | 150 | 22,79 | 16,92 | 20,89 | 334,69 | 0,06 | 0,29 | 0,05 | - | 210,98 | 290,00 | 32,30 | 0,84 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,00 | - | 0,27 | - | - | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| 2 | Бутерброд с джемом | 55 | 2,42 | 3,87 | 29,15 | 161,00 | 0,04 | 0,48 | 20,00 | - | 9,60 | 24,60 | 6,00 | 0,42 |
| ПР | Йогурт | 100 | 5,00 | 3,2 | 3,5 | 68,00 | 0,04 | 0,6 | 0,01 | - | 124,00 | 109,00 | 15,00 | 0,1 |
| | Всего за завтрак | | 30.74 | 23.99 | 63.01 | 603.69 | 0.14 | 1.64 | 20.06 | | 358.18 | 445.73 | 65.03 | 3.49 |

ОБЕД

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|----------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 20 | Салат из помидор и огурцов | 60 | 0,67 | 6,09 | 1,81 | 64,65 | 0,03 | 6,65 | - | 2,74 | 16,15 | 28,62 | 13,30 | 0,48 |
| 99 | Суп из овощей | 250 | 1,80 | 4,90 | 14,30 | 108,50 | 0,20 | 5,83 | - | 2,43 | 29,28 | 86,98 | 36,00 | 2,03 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 1,16 | 3,75 | 33,15 | 0,15 | 38,25 | 76,95 | 26,70 | 0,86 |
| 249 | Антрекот | 50 | 16,20 | 9,70 | 8,30 | 180,00 | 0,06 | 2,60 | - | - | 29,00 | 179,00 | 26,00 | 2,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40,00 | - | 0,27 | - | - | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Всего за обед | | 24.52 | 23.46 | 72.77 | 594.84 | 1.49 | 19.1 | 33.15 | 5.68 | 135.48 | 436.08 | 123.73 | 8.74 |
| | Всего за день | | 60.12 | 78.26 | 206.96 | 1781.03 | 1.72 | 85.03 | 60.21 | 10.59 | 538.09 | 907.42 | 214.69 | 13.15 |

Полдник.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|-------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| | Апельсины | 75 | 0,96 | 0,21 | 8,68 | 40,50 | 0,04 | 64,29 | - | 0,21 | 36,43 | 24,64 | 19,93 | 0,32 |
| | Вафля | 40 | 3,9 | 30,6 | 62,5 | 542 | 0,05 | - | 7,00 | 4,7 | 8,00 | 1,00 | 6,00 | 0,6 |
| | Всего за полдник | | 4.86 | 30.81 | 71.18 | 582.5 | 0.09 | 64.29 | 7.00 | 4.91 | 44.43 | 25.61 | 25.93 | 0.92 |

День двенадцатый

Сезон: лето

Возрастная категория: от 6.6 до 11 лет

ЗАВТРАК

| № реп. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|-------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 181 | Каша манная | 250 | 2,75 | 3,63 | 20,50 | 125,63 | 0,04 | - | - | 1,38 | 15,00 | 22,50 | 6,25 | 0,25 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | - | - | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| 15 | Сыр | 10 | 4,64 | 5,90 | - | 71,66 | 0,01 | 0,14 | 52,00 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 |
| | Всего за завтрак | | 14.33 | 10.6 | 65.82 | 415.92 | 0.11 | 1.47 | 52.00 | 2.00 | 333.53 | 268.41 | 52.01 | 2.89 |

ОБЕД

| № реп. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|-----------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 56 | Салат овощной | 60 | 1,31 | 5,16 | 12,11 | 100,11 | 0,02 | 8,56 | - | 2,32 | 34,40 | 37,13 | 19,70 | 1,72 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 200 | 2,98 | 2,83 | 15,70 | 100,13 | 0,04 | 0,95 | - | 0,33 | 34,50 | 203,25 | 15,75 | 0,55 |
| 291 | Плов из птицы | 250 | 16,95 | 10,47 | 35,73 | 305,33 | 0,10 | 6,02 | 19,47 | - | 46,35 | 175,33 | 54,04 | 1,98 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | - | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Всего за обед | | 24.64 | 19.2 | 130.56 | 793.91 | 0.22 | 16.33 | 19.47 | 3.21 | 130.29 | 504.11 | 132.49 | 6.45 |
| | Всего за день | | 43.83 | 60.61 | 267.56 | 1792.33 | 0.42 | 82.09 | 78.47 | 10.12 | 508.25 | 798.16 | 204.43 | 10.26 |

Полдник.

| № реп. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|-------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 388 | Мандарины | 75 | 0,96 | 0,21 | 8,68 | 40,50 | 0,04 | 64,29 | - | 0,21 | 36,43 | 24,64 | 13,93 | 0,32 |
| | Конфеты «Джек» | 100 | 3,9 | 30,6 | 62,5 | 542 | 0,05 | - | 7,00 | 4,7 | 8,00 | 1,00 | 6,00 | 0,6 |
| | Всего за полдник | | 4.86 | 30.81 | 71.18 | 582.5 | 0.09 | 64.29 | 7.00 | 4.91 | 44.43 | 25.64 | 19.93 | 0.92 |

День тринадцатый

Сезон: лето

Возрастная категория: от 6.6 до 11 лет

ЗАВТРАК

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|-------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 175 | Каша молочная из риса и пшена | 200 | 3,30 | 8,60 | 23,20 | 183,40 | 0,40 | 1,90 | 71,60 | 0,40 | 92,30 | 128,00 | 26,70 | 1,30 |
| 386 | Кефир | 200 | 3,63 | 4,00 | 5,00 | 73,75 | 0,04 | 0,88 | 25,00 | - | 150,00 | 118,75 | 17,50 | 0,13 |
| 2 | Бутерброд с джемом | 55 | 2,42 | 3,87 | 29,15 | 161,00 | 0,04 | 0,48 | 20,00 | - | 9,60 | 24,60 | 6,00 | 0,42 |
| | Всего за завтрак | | 9.35 | 16.47 | 57.35 | 418.15 | 0.48 | 3.26 | 116.6 | 0.40 | 251.9 | 271.35 | 50.2 | 1.85 |

ОБЕД

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|---------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 47 | Салат из квашеной капусты | 60 | 1,7 | 5,0 | 8,46 | 85,7 | - | 0,02 | - | - | 52,2 | 33,9 | 16,01 | 0,66 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,70 | 2,78 | 14,58 | 90,68 | 0,06 | 10,00 | - | - | 49,25 | 222,50 | 26,50 | 0,78 |
| 302 | Гречневая каша | 150 | 8,90 | 4,10 | 39,84 | 231,86 | 0,20 | - | - | - | 14,60 | 210,00 | 140,00 | 5,01 |
| 288 | Гуляш мясной | 90 | 21,67 | 13,33 | - | 206,67 | 0,04 | - | 20,00 | 0,17 | 40,00 | 143,33 | 20,00 | 2,00 |
| 389 | Сок | 200 | 1,00 | 0,02 | 20,20 | 86,60 | 0,02 | 4,00 | - | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Всего за обед | | 38.21 | 25.67 | 102.84 | 793.47 | 0.36 | 14.02 | 20.00 | 0.73 | 179.25 | 666.13 | 220.51 | 12.49 |
| | Всего за день | | 48.99 | 42.75 | 183.67 | 1316.63 | 0.89 | 28.53 | 136.6 | 1.73 | 451.4 | 970.48 | 311.21 | 16.52 |

Полдник.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|-------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|---|------------|---------------------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 388 | Бананы | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,88 | 0,03 | 7,50 | - | 0,30 | 6,00 | 21,00 | 31,50 | 0,45 |
| 338 | Груша | 75 | 0,30 | 0,23 | 7,73 | 34,13 | 0,02 | 3,75 | - | 0,30 | 14,25 | 12,00 | 9,00 | 1,73 |
| | Всего за полдник | | 1.43 | 0.61 | 23.48 | 105.01 | 0.05 | 11.25 | | 0.6 | 20.25 | 33.00 | 40.5 | 2.18 |

День четырнадцатый

Сезон: лето

Возрастная категория: от 6.6 до 11 лет

ЗАВТРАК

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|-------------|--------------|---|---------------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 22,00 | 18,80 | 83,80 | 594,00 | 0,31 | 3,30 | 1,10 | - | 588,00 | 496,00 | 76,00 | 1,60 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 | 0,03 | 1,47 | - | - | 158,67 | 132,00 | 29,33 | 2,40 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 50 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 | 0,034 | - | 40,00 | - | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 |
| | Всего за завтрак | | 27.96 | 28.96 | 127.89 | 885.2 | 0.38 | 4.77 | 41.10 | | 755.07 | 650.5 | 109.53 | 4.35 |

ОБЕД

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|--|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 40 | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 60 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 | 0,02 | 24,43 | - | 2,31 | 43,00 | 28,32 | 16,00 | 0,52 |
| 119 | Суп гороховый | 250 | 7,50 | 3,25 | 17,25 | 128,25 | 0,15 | 1,00 | - | 1,00 | 82,50 | 327,50 | 47,50 | 2,25 |
| 288 | Гуляш мясной | 90 | 21,67 | 13,33 | - | 206,67 | 0,04 | - | 20,00 | 0,17 | 40,00 | 143,33 | 20,00 | 2,00 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 | 0,03 | - | 27,00 | 0,60 | 2,61 | 61,50 | 19,01 | 0,53 |
| 352 | Кисель | 200 | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 | 0,00 | 80,00 | - | 0,18 | 8,20 | 6,42 | 0,96 | 0,28 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Всего за обед | | 36.65 | 28.64 | 117.96 | 876.19 | 0.28 | 105.43 | 47.00 | 4.62 | 185.51 | 609.47 | 113.47 | 6.82 |
| | Всего за день | | 76.87 | 104.71 | 378.53 | 2767.89 | 1.31 | 174.49 | 88.1 | 4.83 | 977.01 | 1284.61 | 236.93 | 13.04 |

Полдник.

| № рец. | Наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|-------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|---|-------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| | Палочки кукурузные | 150 | 4,3 | 12,9 | 71 | 416 | 0,6 | - | - | - | - | - | - | 1,55 |
| 388 | Мандарины | 75 | 0,96 | 0,21 | 8,68 | 40,50 | 0,04 | 64,29 | - | 0,21 | 36,43 | 24,64 | 13,93 | 0,32 |
| | Шоколад | 100 | 7,00 | 34,00 | 53,00 | 550 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Всего за полдник | | 12.26 | 47.11 | 132.68 | 1006.5 | 0.65 | 64.29 | | 0.21 | 36.43 | 24.64 | 13.93 | 1.87 |

