|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи, наименование блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети****ческая ценность (калл)** | **Минеральные вещества (мг)** | **Витамины (мг)** |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | Са | Р | Mg | Fe | В1 | С | А мкг |
|  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Понедельник, неделя первая, возраст 7-11 лет Завтрак** |
| 173 | Каша молочная рисовая | 150 | 4,52 | 9,95 | 32,25 | 237,00 | 98,60 | 118,80 | 27,35 | 0,46 | 0,05 | 0,72 | 51,10 |
| 15 | Сыр полутвердый | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 176 | 100 | 7 | 0,2 | 0,01 | 0,14 | 52 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 0,23 | 0,23 | 12,45 | 56,11 | 6,50 | 8,7 | 20,8 | 0,4 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 152,20 | 124,50 | 21,34 | 0,48 | 0,060 | 1,59 | 24,40 |
| 338 | Фрукты свежие | 150 | 70,5 | 0,00 | 14,7 | 70,9 | 24,00 | 17,28 | 14,16 | 3,3 | 0,00 | 15,0 | 19,0 |
|  | **Итог:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,44 | 3,93 | 8,75 | 83,00 | 39,78 | 43,68 | 21 | 0,98 | 0,04 | 8,54 | 0 |
| 259 | Жаркое по-домашнему с мясом и кур | 80/150 | 17,21 | 4,67 | 13,72 | 165,63 | 19,44 | 41,06 | 0 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0 | 31,01 | 132,8 | 0,01 | 0,73 | 0 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,6 | 0,3 | 8,35 | 43 | 5,6 | 8,25 | 21,7 | 0,5 | 0,04 | 0 | 0 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи, наименование блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети****ческая ценность (калл)** | **Минеральные вещества (мг)** | **Витамины (мг)** |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | Са | Р | Mg | Fe | В1 | С | А мкг |
|  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Вторник, неделя первая, возраст 7-11 лет Завтрак** |
| 223 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/20 | 27,84 | 18 | 32,4 | 279,6 | 226,4 | 48,92 | 344,91 | 0,84 | 0,09 | 0,74 | 117,7 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 0,23 | 0,23 | 12,45 | 56,11 | 6,5 | 8,7 | 20,8 | 0,4 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | 0 | 0,03 | 0 |
|  | Кондитерское изделие | 20 | 4,5 | 2,5 | 43,7 | 212 | 0,05 | 0,03 | 0,064 | 13,6 | 0 | 0 | 0,856 |
|  | **Итог:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| 99 | Суп овощной с зеленым горошком | 250 | 1,27 | 3,99 | 7,32 | 76,2 | 27,88 | 39,42 | 16,6 | 0,62 | 0,058 | 8,3 | 0 |
| 294 | Котлета рубленная из птицы | 80 | 12,16 | 10,88 | 10,8 | 189,76 | 35,2 | 76,8 | 20,8 | 1,76 | 0,06 | 0,16 | 16 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 28,37 | 168,45 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 | 0,06 | 0 | 0 |
| 350 | Кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 119 | 11,44 | 6,92 | 1,9 | 0,07 | 0,012 | 1,44 | 0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,6 | 0,3 | 8,35 | 43 | 5,6 | 8,25 | 21,7 | 0,5 | 0,04 | 0 | 0 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи, наименование блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети****ческая ценность (калл)** | **Минеральные вещества (мг)** | **Витамины (мг)** |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | Са | Р | Mg | Fe | В1 | С | А мкг |
|  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Среда, неделя первая, возраст 7-11 лет Завтрак** |
| 173 | Каша вязкая на молоке овсяная | 150 | 6,25 | 11,65 | 28,26 | 244 | 112,8 | 177 | 53,11 | 1,3 | 0,13 | 0,72 | 51,1 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 2,4 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 40 |
| 338 | Фрукты свежие | 150 | 70,5 | 0,00 | 14,7 | 70,9 | 24,00 | 17,28 | 14,16 | 3,3 | 0,00 | 15,0 | 19,0 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | 0 | 0,03 | 0 |
|  | Бутерброд с сыром | 30/30 | 2,6 | 2,7 | 0 | 35 | 100 | 60 | 5,5 | 0,07 | 0 | 0,06 | 23,8 |
|  | **Итог:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,44 | 3,93 | 8,75 | 83,00 | 39,78 | 43,68 | 21 | 0,98 | 0,04 | 8,54 | 0 |
|  | Курица тушеная | 80 | 17,73 | 20,62 | 0,064 | 257,6 | 34,93 | 175,52 | 18,74 | 1,44 | 0,05 | 1,024 | 73,44 |
| 302 | Рис отварной рассыпчатый | 150 | 3,6 | 4,33 | 37,53 | 203,55 | 5,31 | 77,91 | 25,46 | 0,52 | 0,03 | 0 | 0 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0,4 | 0 | 26,8 | 112 | 9,7 | 7,5 | 6,5 | 0,42 | 0,02 | 3,8 | 0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,6 | 0,3 | 8,35 | 43 | 5,6 | 8,25 | 21,7 | 0,5 | 0,04 | 0 | 0 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи, наименование блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети****ческая ценность (калл)** | **Минеральные вещества (мг)** | **Витамины (мг)** |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | Са | Р | Mg | Fe | В1 | С | А мкг |
|  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Четверг, неделя первая, возраст 7-11 лет Завтрак** |
|  | Греча отварная | 150 | 14,4 | 24,82 | 2,73 | 299,31 | 106,53 | 233,3 | 16,67 | 2,73 | 0,11 | 0,27 | 335,39 |
|  | Кондитерское изделие | 20 | 4,5 | 2,5 | 43,7 | 212 | 0,05 | 0,03 | 0,064 | 13,6 | 0 | 0 | 0,856 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 0,23 | 0,23 | 12,45 | 56,11 | 6,5 | 8,7 | 20,8 | 0,4 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | 0 | 0,03 | 0 |
|  | Котлета с соусом | 60/30 | 9,3 | 9,22 | 10,01 | 159,96 | 20,81 | 100,08 | 18,41 | 0,76 | 0,06 | 0,06 | 31,61 |
|  | Овощи свежие | 60 | 0,15 | 5,5 | 0,33 | 59 | 31 | 21,93 | 16,2 | 9,8 | 0,15 | 8,30 | 10,6 |
|  | **Итог:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
|  | Суп картофельный с фасолью | 250 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 94,6 | 19,68 | 53,32 | 21,82 | 0,87 | 0,09 | 6,6 | 0 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 28,37 | 168,45 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 | 0,06 | 0 | 0 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0 | 32,01 | 132,8 | 0,01 | 0,73 | 0 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,6 | 0,3 | 8,35 | 43 | 5,6 | 8,25 | 21,7 | 0,5 | 0,04 | 0 | 0 |
| 246 | Гуляш из отварного мяса | 80/30 | 14,69 | 15,48 | 3,6 | 180,4 | 25,96 | 128,73 | 22,3 | 2,2 | 0,01 | 1,32 | 0 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи, наименование блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети****ческая ценность (калл)** | **Минеральные вещества (мг)** | **Витамины (мг)** |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | Са | Р | Mg | Fe | В1 | С | А мкг |
|  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Пятница, неделя первая, возраст 7-11 лет Завтрак** |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 150/16 | 9,67 | 10,44 | 30,52 | 252,8 | 153,15 | 117,53 | 13,82 | 0,98 | 0,06 | 11,2 | 87,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 0,23 | 0,23 | 12,45 | 56,11 | 6,5 | 8,7 | 20,8 | 0,4 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | 0 | 0,03 | 0 |
| 338 | Фрукты свежие | 150 | 70,5 | 0,00 | 14,7 | 70,9 | 24,00 | 17,28 | 14,16 | 3,3 | 0,00 | 15,0 | 19,0 |
|  | **Итог:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| 96 | Рассольник | 250 | 1,61 | 4,07 | 9,58 | 85,8 | 23,32 | 45,38 | 19,34 | 0,74 | 0,07 | 6,7 | 0 |
| 234 | Котлета рыбная | 80 | 9,82 | 6,1 | 11,75 | 94,4 | 27,34 | 116,22 | 18,19 | 1,02 | 0,048 | 0,52 | 4,16 |
|  | Пюре | 150 | 3,6 | 4,33 | 37,53 | 203,55 | 5,31 | 77,91 | 25,46 | 0,52 | 0,03 | 0 | 0 |
| 350 | Кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 119 | 11,44 | 6,92 | 1,9 | 0,07 | 0,012 | 1,44 | 0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,6 | 0,3 | 8,35 | 43 | 5,6 | 8,25 | 21,7 | 0,5 | 0,04 | 0 | 0 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи, наименование блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети****ческая ценность (калл)** | **Минеральные вещества (мг)** | **Витамины (мг)** |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | Са | Р | Mg | Fe | В1 | С | А мкг |
|  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Понедельник, неделя вторая, возраст 7-11 лет Завтрак** |
| 173 | Каша пшенная молочная вязкая | 150 | 6,48 | 8,3 | 33,24 | 234 | 0,11 | 0,72 | 41,1 | 110,08 | 165,98 | 33,25 | 1,76 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0 | 0 | 40 | 2,4 | 3 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 0,23 | 0,23 | 12,45 | 56,11 | 6,5 | 8,7 | 20,8 | 0,4 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | 0 | 0,03 | 0 |
|  | Кондитерское изделие | 20 | 4,5 | 2,5 | 43,7 | 212 | 0,05 | 0,03 | 0,064 | 13,6 | 0 | 0 | 0,856 |
|  | **Итог:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| 102 | Суп гороховый | 250 | 4,39 | 4,22 | 15,06 | 118,6 | 0,18 | 4,65 | 0 | 20,46 | 69,74 | 28,24 | 0 |
|  | Рагу овощное | 150 | 20,71 | 16,31 | 41,92 | 343,47 | 0,17 | 7,51 | 32,2 | 41,5 | 217,73 | 62,02 | 2,15 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0 | 31,01 | 132,8 | 0,01 | 0,73 | 0 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,6 | 0,3 | 8,35 | 43 | 5,6 | 8,25 | 21,7 | 0,5 | 0,04 | 0 | 0 |
|  | Котлета мясная | 80 | 12,16 | 10,88 | 10,8 | 189,76 | 35,2 | 76,8 | 20,8 | 1,76 | 0,06 | 0,16 | 16 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи, наименование блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети****ческая ценность (калл)** | **Минеральные вещества (мг)** | **Витамины (мг)** |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | Са | Р | Mg | Fe | В1 | С | А мкг |
|  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Вторник, неделя вторая, возраст 7-11 лет Завтрак** |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 14,4 | 24,82 | 2,73 | 299,31 | 106,53 | 233,3 | 16,67 | 2,73 | 0,11 | 0,27 | 335,39 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | 0 | 0,03 | 0 |
| 6 | Колбасные изделия | 20 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 59 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 0,23 | 0,23 | 12,45 | 56,11 | 6,5 | 8,7 | 20,8 | 0,4 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 338 | Фрукты свежие | 150 | 70,5 | 0,00 | 14,7 | 70,9 | 24,00 | 17,28 | 14,16 | 3,3 | 0,00 | 15,0 | 19,0 |
|  | **Итог:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,41 | 3,96 | 6,32 | 71,8 | 39,4 | 39,2 | 17,7 | 0,66 | 0,04 | 12,62 | 0 |
| 279 | Тефтели мясные | 80/30 | 9,3 | 9,22 | 10,01 | 159,96 | 20,81 | 100,08 | 18,41 | 0,76 | 0,06 | 0,06 | 0 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 28,37 | 168,45 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 | 0,06 | 0 | 0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,6 | 0,3 | 8,35 | 43 | 5,6 | 8,25 | 21,7 | 0,5 | 0,04 | 0 | 0 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0,4 | 0 | 26,8 | 112 | 9,7 | 7,5 | 6,5 | 0,42 | 0,02 | 3,8 | 0 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи, наименование блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети****ческая ценность (калл)** | **Минеральные вещества (мг)** | **Витамины (мг)** |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | Са | Р | Mg | Fe | В1 | С | А мкг |
|  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Среда, неделя вторая, возраст 7-11 лет Завтрак** |
|  | Овощи свежие | 60 | 0,15 | 5,5 | 0,33 | 59 | 31 | 21,93 | 16,2 | 9,8 | 0,15 | 8,30 | 10,6 |
| 302 | Рис отварной рассыпчатый | 150 | 3,6 | 4,33 | 37,53 | 203,55 | 5,31 | 77,91 | 25,46 | 0,52 | 0,03 | 0 | 0 |
|  | Тефтели из говядины | 80/30 | 9,3 | 9,22 | 10,01 | 159,96 | 20,81 | 100,08 | 18,41 | 0,76 | 0,06 | 0,06 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 0,23 | 0,23 | 12,45 | 56,11 | 6,5 | 8,7 | 20,8 | 0,4 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | 0 | 0,03 | 0 |
|  | **Итог:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,44 | 3,93 | 8,75 | 83,00 | 39,78 | 43,68 | 21 | 0,98 | 0,04 | 8,54 | 0 |
| 259 | Жаркое по-домашнему с мясом и кур | 80/150 | 17,21 | 4,67 | 13,72 | 165,63 | 19,44 | 41,06 | 0 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,6 | 0,3 | 8,35 | 43 | 5,6 | 8,25 | 21,7 | 0,5 | 0,04 | 0 | 0 |
|  | Кисель из концентрата | 200 | 0,13 | 0,07 | 24,34 | 116,4 | 11,44 | 6,92 | 1,9 | 0,07 | 0,012 | 1,44 | 0 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи, наименование блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети****ческая ценность (калл)** | **Минеральные вещества (мг)** | **Витамины (мг)** |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | Са | Р | Mg | Fe | В1 | С | А мкг |
|  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Четверг, неделя вторая, возраст 7-11 лет Завтрак** |
| 175 | Каша из пшена и риса «Дружба» | 150 | 4,58 | 10,2 | 25,14 | 211,5 | 100,64 | 118,3 | 27,92 | 0,61 | 0,08 | 0,72 | 51,1 |
| 338 | Фрукты свежие | 150 | 70,5 | 0,00 | 14,7 | 70,9 | 24,00 | 17,28 | 14,16 | 3,3 | 0,00 | 15,0 | 19,0 |
|  | Сок | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 152,20 | 124,50 | 21,34 | 0,48 | 0,060 | 1,59 | 24,40 |
|  | Бутерброд с сыром | 30/25 | 0,8 | 4,1 | 4 | 82,5 | 4,8 | 1,31 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,5 |
|  | **Итог:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| 24 | Салат из свежих овощей | 60 | 0,57 | 3,64 | 1,83 | 42,36 | 0,025 | 5,66 | 0 | 16,31 | 18,06 | 9,9 | 0,44 |
| 116 | Суп рисовый с говядиной | 250/20 | 7,18 | 2,94 | 11,76 | 102,26 | 21,01 | 25,93 | 95,87 | 1,18 | 0,1 | 6,7 | 0 |
| 234 | Биточки рыбные | 80 | 9,82 | 6,1 | 11,75 | 94,4 | 27,34 | 116,22 | 18,19 | 1,02 | 0,048 | 0,52 | 4,16 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0 | 31,01 | 132,8 | 0,01 | 0,73 | 0 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,6 | 0,3 | 8,35 | 43 | 5,6 | 8,25 | 21,7 | 0,5 | 0,04 | 0 | 0 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи, наименование блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети****ческая ценность (калл)** | **Минеральные вещества (мг)** | **Витамины (мг)** |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | Са | Р | Mg | Fe | В1 | С | А мкг |
|  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| **Четверг, неделя вторая, возраст 7-11 лет Завтрак** |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 | 6,48 | 49,56 | 28,16 | 1,48 | 0,08 | 0 | 0 |
| 243 | Сосиска отварная | 70 | 7,28 | 14 | 14,84 | 156,8 | 16,8 | 111,3 | 14 | 1,26 | 0,28 | 0 | 0 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 | 0 | 0,03 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 0,23 | 0,23 | 12,45 | 56,11 | 6,5 | 8,7 | 20,8 | 0,4 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
|  | Салат из свежей капусты | 100 | 0,72 | 5,34 | 4,56 | 70,2 | 18,9 | 10,8 | 5,9 | 0,3 | 0 | 6,78 | 1,5 |
|  | **Итог:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| 97 | Суп картофельный | 250 | 1,87 | 2,26 | 13,5 | 91,2 | 24,36 | 62,18 | 25,12 | 0,96 | 0,11 | 9,6 | 0 |
| 250 | Бефстроганов из мяса кур | 80/30 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 54,5 | 20,3 | 132,9 | 1,62 | 0,05 | 0,02 | 43 |
| 302 | Гречка отварная | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 | 0,21 | 0 | 0 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0,4 | 0 | 26,8 | 112 | 9,7 | 7,5 | 6,5 | 0,42 | 0,02 | 3,8 | 0 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,6 | 0,3 | 8,35 | 43 | 5,6 | 8,25 | 21,7 | 0,5 | 0,04 | 0 | 0 |
|  | Овощи свежие | 60 | 0,15 | 5,5 | 0,33 | 59 | 31 | 21,93 | 16,2 | 9,8 | 0,15 | 8,30 | 10,6 |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |