|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНО:Директор МБОУ ООШ с. Пестровка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.А. Сорокина/Приказ от 30.08.2023 №  |

**ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**Бегучевский филиал МБОУ ООШ с. Пестровка**

с 7 до 11 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7 -11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,** **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность****(ккал)** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
|  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **175** | Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром | 1/10/200 | 3,30 | 8,60 | 23,20 | **183,40** | 0,40 | 1,90 | 71,60 | 0,40 | 92,30 | 128,0 | 26.70 | 1.30 |
| **14** | Масло (порциями) | 10/1 | 0.10 | 7.20 | 0.13 | **65.72** | 0.00 | - | 40.00 | 0.10 | 2.40 | 3.00 | - | - |
| **376** | Чай с сахаром  | 200/15 | 0,53 | - | 9,47 | **40,00** | **-** | 0,27 | **-** | **-** | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | 40/1 | 3.16 | 0.40 | 19.32 | **93.52** | 0.04 | - | **-** | 0.52 | 9.20 | 34.80 | 13.20 | 0.44 |
| **ПР** | Печенье  | 20/1 | 1.70 | 2.26 | 13.94 | **82.90** | 0.02 | - | 13.00 | 0.26 | 8.20 | 17.40 | 3.00 | 0.20 |
| **338** | Плоды и ягоды свежие  | **100** | 0.40 | 0.40 | 9.80 | **47** | 0.03 | 10.00 | - | 0.17 | 16.0 | 11.0 | 9.0 | 2.20 |
|  | Итого за завтрак |  | 9,19 | 18,86 | 75,86 | **512,54** | 0,49 | 12,17 | 124,6 | 1,45 | 141,7 | 216,33 | 63,63 | 6,27 |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **40** | Салат картофельный с морковью и зелёным горошком | 100/1 | 2,73 | 7,06 | 9,55 | **112,7** | 0,09 | 8,36 | 1,98 | - | 32.97 | 65,23 | 19,55 | 0,09 |
| **111** | Суп с макаронными изделиями | 1/250 | 2,98 | 2,83 | 15,70 | **100,13** | 0,04 | 0,95 | - | 0,33 | 34,50 | 203,25 | 15,75 | 0,55 |
| **309** | Макароны отварные | 150/1 | 5.10 | 7.50 | 28.50 | **201,90** | 0,06 | - | - | 1,95 | 12,00 | 34.50 | 7.50 | 0,75 |
| **288** | Курица отварная | 90/1  | 21,67 | 13,33 | 0,48 | **206,67** | 0,06 | 4,70 | 91,2 | 060 | 57,6 | 125,5 | 5,4 | 1,5 |
| **342** | Компот из свежих плодов | **200** | 0,16 | 0,16 | 23,88  | **97,60** | 0,01 | 1,80 | - | - | 6,40 | 4,40 | 3,60 |  0,18 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | **46.76** | 0.02 | - | - | 0.26 | 4,60 | 17.40 | 6.60 | 0.22 |
| **ПР** | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | **91.96** | 0.04 | - | - | 0.36 | 9,20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |
|  | Итого за обед |  | 27,54 | 23,38 | 49,61 | **719,0** | 0.34 | 7,35 | 29,1 | 2,9 | 117,52 | 464,36 | 79,38 | 4,71 |
|  | **Всего за день** |  | 36,73 | 42,24 | 125,47 | **1231,54** | 0,89 | 19,52 | 153,7 | 4,35 | 259,22 | 680,69 | 143,01 | 10,98 |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,** **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность****(ккал)** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
|  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **210** | Омлет натуральный | 150/1 | 14,9 | 21.13 | 3.3 | **258.81** | 0,10 | 0,3 | 322.82 | 0,92 | 112.91 | 253.28 | 19.22 | 2.9 |
| **3** | Бутерброд с сыром  | 50/1 | 3,48 | 8,32 | 17,20 | **157,2** | 0,06 | - | 17,0 | 163 | 80,0 | - | - | 0,5 |
| **377** | Чай с лимоном | 200/15 | 0,53 | - | 9,87 | **41,60** | **-** | 2.13 | **-** | **-** | 15,33 | 23.20 | 12,27 | 2,13 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | 40/1 | 3.16 | 0.40 | 19.32 | **93.52** | 0.04 | - | **-** | 0.52 | 9.20 | 34.80 | 13.20 | 0.44 |
| **338** | Плоды и ягоды свежие  | **100** | 0.40 | 0.40 | 9.80 | **47** | 0.03 | 10.00 | - | 0.17 | 16.0 | 11.0 | 9.0 | 2.20 |
|  | Итого за завтрак |  | 18,91 | 30,25 | 59,49 | **245,8** | 0,2 | 2,68 | 339,82 | 164,44 | 152,54 | 345,58 | 104,04 | 32,19 |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **45** | Салат из белокочанной капусты | 100/1 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | **94,12** | 0,02 | 24,43 | - | 2,31 | 43.0 | 28.32 | 16,00 | 0,52 |
| **101** | Суп картофельный с крупой | 200/1 | 1.57 | 2.16 | 9,68 | **68,60** | 0.07 | 6,60 | - | - | 21,36 | 44,77 | 18,21 | 0.70 |
| **287** | Голубцы с мясом и рисом | 150/1 | 10.5 | 11.63 | 18.62 | **221.12** | 0.05 | 17.50 | 22.13 | - | 104,6 | 168.8 | 37.88 | 31.25 |
| **358** | Кисель из сока ягодного натурального | 200/1 | 0.43 | 0.12 | 38.62 | **157.60** | 0.006 | 4.44 | **-** | **-** | 20.66 | 18.5 | 4.86 | 0.252 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | **46.76** | 0.02 | - | - | 0.26 | 4.60 | 17.40 | 6.60 | 0.22 |
| **ПР** | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | **91.96** | 0.04 | - | - | 0.36 | 9.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |
|  | Итого за обед |  | 20,27 | 22,15 | 102,69 | **695,66** | 0,19 | 34,39 | 53,33 | 2,50 | 295,18 | 388,19 | 98,67 | 34,88 |
|  | **Всего за день** |  | 39,18 | 52,4 | 162,18 | **941,46** | 0,39 | 37,07 | 393,15 | 166,94 | 447,72 | 733,77 | 202,71 | 67,07 |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,** **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность****(ккал)** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
|  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **181** | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200/1 | 5.55 | 9.74 | 38.5 | **264.55** | 0.07 | 1.06 | 52.7 | 0.10 | 121.88 | 107.44 | 18.45 | 0.45 |
| **209** | Яйцо варёное | 40 | 5.08 | 4.60 | 0.28 | **62.84** | **0.03** | - | **100.00** | **0.24** | 22.00 | 76.80 | 4.80 | 1.00 |
| **379** | Кофейный напиток с молоком | 200/1 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | **155,20** | 0,03 | 1,47 | - | - | 158,67 | 132.0 | 29,33 | 2,40 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | 40/1 | 3.16 | 0.40 | 19.32 | **93.52** | 0.04 | - | **-** | 0.52 | 9.20 | 34.80 | 13.20 | 0.44 |
| **389** | Соки овощные, фруктовые, ягодные  | **200** | 0.6 | 0.4 | 32.6 | **136.4** | 0.04 | 4 | 0.15 | - | 40 | 11 | 14 | 0.8 |
|  | Итого за завтрак |  | 17,39 | 17,41 | 87,3 | **576,11** | 0,17 | 2,53 | 152,7 | 0,86 | 311,75 | 351,04 | 65,78 | 4,29 |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **50** | Салат из свёклы с сыром и чесноком | 80/1 | 3,95 | 7,60 | 6,35 | **109,61** | 0,01 | 5,85 | 31,20 | 1,88 | 148.45 | 96,32 | 21,12 | 1,22 |
| **102** | Суп картофельный с бобовыми | 200/1 | 3,92 | 4,26 | 15,38 | **115,54** | 0.12 | 4,66 | - | 1,96 | 33,18 | 110,22 | 30,60 | 1.46 |
| **302** | Гречка рассыпчатая | 150/1 | 8.90 | 4.10 | 39.84 | **231.86** | 0.20 | - | - | - | 14.60 | 210.00 | 140.00 | 5.01 |
| **229** | Рыба, тушённая в томате с овощами | 90/1 | 7.8 | 3.96 | 3.04 | **84** | 0.04 | 2.49 | 4.656 | 1.84 | 33.664 | 117.64 | 29.04 | 0.6 |
| **349** | Компот из смеси сухофруктов | 200/1 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | **196,38** | 0,02 | 0,80 | - | 0,20 | 5,84 | 46 | 33 |  0,96 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | **46.76** | 0.02 | - | - | 0.26 | 4.60 | 17.40 | 6.60 | 0.22 |
| **ПР** | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | **91.96** | 0.04 | - | - | 0.36 | 9.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |
|  | Итого за обед |  | 26,37 | 18,36 | 136,27 | **841,16** | 0,64 | 15,65 | 4,656 | 4,62 | 128,88 | 556,86 | 262,64 | 10,07 |
|  |  **Всего за день** |  | 43,73 | 35,77 | 223,57 | **1417,27** | 0,81 | 18,18 | 157,36 | 5,48 | 440,63 | 907,90 | 328,42 | 14,36 |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,** **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность****(ккал)** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
|  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б** | **Ж** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **182** | Каша жидкая молочная из пшена с маслом и сахаром | 200/1 | 5.60 | 4,30 | 33.60 | **218.00** | 0,160 | - | - | 1.60 | 4,10 | 112,00 | 42,00 | 1.40 |
| **388** | Напиток из плодов шиповника | 200/1 | 0.68 | 0.28 | 20.76 | **88.20** | 0.012 | 100 | - | - | 21.34 | 0.6 | 3.44 | 0.634 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | 40/1 | 3.16 | 0.40 | 19.32 | **93.52** | 0.04 | - | **-** | 0.52 | 9.20 | 34.80 | 13.20 | 0.44 |
| **15** | Сыр( порциями) | 20 | 4.64 | 5.90 | - | **71.66** | 0.01 | 0.14 | 52.0 | 0.10 | 176.0 | 100.0 | 7.00 | 0.20 |
| **338** | Плоды и ягоды свежие | **100** | 0.40 | 0.40 | 9.80 | **47** | 0.03 | 10.00 | - | 0.17 | 16.0 | 11.0 | 9.0 | 2.20 |
|  | Итого за завтрак |  | 17,34 | 9,38 | 89,23 | **535,72** | 0,26 | 110,2 | 20,0 | 2,39 | 149,64 | 257,4 | 78,14 | 4,87 |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **67** | Винегрет овощной | 100/1 | 1,62 | 6,20 | 8,90 | **97,88** | 0,10 | 13,00 | - | 2,95 | 40.40 | 48,80 | 23,40 | 1,02 |
| **104** | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/1 | 2.19 | 2.78 | 15.39 | **106** | 0.12 | 11.07 | - | - | 29.70 | 72.22 | 29.67 | 1.15 |
| **265** | Плов | 150**/1** | 16.49 | 16.89 | 26.02 | **322** | 0.06 | 1.28 | - | - | 14.23 | 200.14 | 39.29 | 2.65 |
| **382** | Какао с молоком | 200/1 | 3,78 | 0,67 | 26 | **125,15** | 0,02 | 1,33 | - | - | 133,33 | 111.1 | 25,56 | 2,00 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | **46.76** | 0.02 | - | - | 0.26 | 4.60 | 17.40 | 6.60 | 0.22 |
| **ПР** | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | **91.96** | 0.04 | - | - | 0.36 | 9.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |
|  | Итого за обед |  | 27,9 | 27,18 | 105,73 | **789,75** | 0,36 | 26,68 | - | 3,57 | 231,46 | 492,06 | 134,52 | 8,28 |
|  | **Всего за день** |  | 45,24 | 36,56 | 194,96 | **1325,47** | 0,62 | 136,9 | 20,0 | 5,96 | 381,1 | 749,46 | 212,66 | 13,15 |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,** **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность****(ккал)** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
|  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **173** | Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «геркулес» с маслом | 200/1 | 9,00 | 13,44 | 40,16 | **318,0** | - | 158,65 | - | - | 158,65 | 144.00 | 72,05 | 2,09 |
| **376** | Чай с сахаром  | 200/15 | 0,83 | - | 9,47 | **40,00** | **-** | 0,27 | **-** | **-** | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| **3** | Бутерброд с сыром  | 50/1 | 5,58 | 8,32 | 10,20 | **157,2** | 0,06 | - | 17,0 | 163 | 80,0 | - | - | 0,5 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | 40/1 | 3.16 | 0.40 | 19,32 | **93.52** | 0.04 | - | **-** | 0.52 | 9.20 | 34.80 | 13.20 | 0.44 |
| **338** | Плоды и ягоды свежие | 100 | 1.50 | 0.50 | 21,00 | **96** | 0.04 | 10.00 | - | - | 8.0 | 28.0 | 42.0 | 0.60 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за завтрак |  | 15,41 | 21,76 | 116,15 | **611,2** | 0,3 | 168,93 | 17,0 | 165,32 | 274,61 | 231,57 | 140,34 | 6,0 |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **40** | Салат картофельный с морковью и зелёным горошком | 100/1 | 2,73 | 7,06 | 9,55 | **112,7** | 0,09 | 8,36 | 1,98 | - | 32.97 | 65,23 | 19,55 | 0,09 |
| **88** | Щи из свежей капусты с картофелем | 250/1 | 1.80 | 4.98 | 8.13 | **84,48** | 0.08 | 18.48 | - | 2.38 | 33.98 | 47.43 | 22.20 | 0.83 |
| **204** | Макароны отварные с сыром | 150**/1** | 10.15 | 11.94 | 25.58 | **250.8** | 0.06 | 0.168 | 86.4 | - | 221.4 | 151.56 | 15.24 | 0.924 |
| **342** | Компот из свежих плодов | **200** | 0,16 | 0,16 | 23,88  | **97,60** | 0,01 | 1,80 | - | - | 6,40 | 4,40 | 3,60 |  0,18 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | **46.76** | 0.02 | - | - | 0.26 | 4.60 | 17.40 | 6.60 | 0.22 |
| **ПР** | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | **91.96** | 0.04 | - | - | 0.36 | 9.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |
|  | Итого за обед |  | 18,66 | 24,78 | 96,56 | **684,3** | 0,3 | 28,808 | 88,38 | 3,0 | 308,55 | 328,42 | 77,19 | 3,484 |
|  |  **Всего за день** |  | 34,07 | 46,54 | 212,71 | **995,5** | 0,6 | 197,738 | 105,38 | 168,32 | 583,16 | 559,99 | 217,53 | 9,484 |

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,** **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность****(ккал)** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |  |
|  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б** | **Ж** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **222** | Пудинг из творога (запечённый) | 150/1 | 20,85 | 14,40 | 30,15 | **333,60** | 0,08 | 0,30 | 90,00 | 1,20 | 195,00 | 282,00 | 33,00 | 1,35 |
| **377** | Чай с лимоном | 200/15 | 0,53 | - | 9,87 | **41,60** | **-** | 2.13 | **-** | **-** | 15,33 | 23.20 | 12,27 | 2,13 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | 40/1 | 3.16 | 0.40 | 19.32 | **93.52** | 0.04 | - | **-** | 0.52 | 9.20 | 34.80 | 13.20 | 0.44 |
| **338** | плоды и ягоды свежие | 100 | 0.40 | 0.30 | 10.30 | **47** | 0.02 | 5.00 | - | 0.30 | 19.0 | 16.0 | 12.0 | 2.30 |  |
|  | Итого за завтрак |  | 28,57 | 19,10 | 74,64 | **640,95** | 0,18 | 8,31 | 115,00 | 2,02 | 388,53 | 474,75 | 87,97 | 6,35 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,** **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность****(ккал)** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
|  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **120** | Суп молочный с макаронными изделиями | 250/1 | 5,47 | 4,75 | 17,96 | **150** | 0,09 | 0,825 | 33 | - | 163 | 136,87 | 26,67 | 0,65 |
| **379** | Кофейный напиток с молоком | 200/1 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | **155,20** | 0,03 | 1,47 | - | - | 158,67 | 132.0 | 29,33 | 2,40 |
| **209** | Яйцо варёное | 40 | 5.08 | 4.60 | 0.28 | **62.84** | **0.03** | - | **100.00** | **0.24** | 22.00 | 76.80 | 4.80 | 1.00 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | 40/1 | 3.16 | 0.40 | 19.32 | **93.52** | 0.04 | - | **-** | 0.52 | 9.20 | 34.80 | 13.20 | 0.44 |
| **389** | Соки овощные, фруктовые и ягодные  | **200** | 0.6 | 0.4 | 32.6 | **136.4** | 0.04 | 4 | 0.15 | - | 40 | 11 | 14 | 0.8 |
|  | Итого за завтрак |  | 17,71 | 12,82 | 76.56 | **508,56** | 0,22 | 12,29 | 133 | 0,93 | 368,87 | 391,47 | 83 | 6,69 |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **61** | Салат из моркови с яблоками  | 100/1 | 1,52 | 5,13 | 13,18 | **105.01** | 0,06 | 5,10 | - | 3,04 | 37.64 | 56,50 | 39,50 | 1,06 |
| **108** | Суп картофельный с клёцками | 250/1 | 3.55 | 4.59 | 18.79 | **144.25** | 0.105 | 5.75 | 21.05 | - | 33.4 | 72.22 | 25.35 | 1.175 |
| **312** | Пюре картофельное | 150/1 | 3.08 | 2.33 | 19.13 | **109.73** | 1.16 | 3.75 | 33.15 | 0.15 | 38.25 | 76.95 | 26.70 | 0.86 |
| **260** | Гуляш из куриного филе | 90/1  | 19,59 | 17,78 | 4,76 | **168,1** | 0.13 | - | 29.1 | - | 26.9 | 117.8 | 14.5 | 1.3 |
| **349** | Компот из смеси сухофруктов | 200/1 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | **196,38** | 0,02 | 0,80 | - | 0,20 | 5,84 | 46 | 33 |  0,96 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | **46.76** | 0.02 | - | - | 0.26 | 4.60 | 17.40 | 6.60 | 0.22 |
| **ПР** | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | **91.96** | 0.04 | - | - | 0.36 | 9.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |
|  | Итого за обед |  | 32,72 | 30,77 | 132,54 | **862,19** | 1,51 | 15.40 | 83.30 | 4.01 | 155.83 | 429,27 | 155.65 | 6,81 |
|  |  **Всего за день** |  | 50,43 | 43,59 | 209,10 | **1370,75** | 1,73 | 27.69 | 216.30 | 4.94 | 524.70 | 820.74 | 238.65 | 13.50 |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,** **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность****(ккал)** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
|  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **181** | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200/1 | 5.55 | 9.74 | 38.5 | **264.55** | 0.07 | 1.06 | 52.7 | 0.10 | 121.88 | 107.44 | 18.45 | 0.45 |
| **14** | Масло (порциями) | 10/1 | 0.10 | 7.20 | 0.13 | **65.72** | 0.00 | - | 40.00 | 0.10 | 2.40 | 3.00 | - | - |
| **388** | Напиток из плодов шиповника | 200/1 | 0.68 | 0.28 | 20.76 | **88.20** | 0.012 | 100 | - | - | 21.34 | 0.6 | 3.44 | 0.634 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | 40/1 | 3.16 | 0.40 | 19.32 | **93.52** | 0.04 | - | **-** | 0.52 | 9.20 | 34.80 | 13.20 | 0.44 |
| **338** | плоды и ягоды свежие | 100 | 0.40 | 0.30 | 10.30 | **47** | 0.02 | 5.00 | - | 0.30 | 19.0 | 16.0 | 12.0 | 2.30 |
|  | Итого за завтрак |  | 9,49 | 17,62 | 78,71 | **511,99** | 0,12 | 101,06 | 92,7 | 0,72 | 154,82 | 145,84 | 35,09 | 1,52 |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **45** | Салат из белокочанной капусты | 100/1 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | **94,12** | 0,02 | 24,43 | - | 2,31 | 43.0 | 28.32 | 16,00 | 0,52 |
| **104** | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/1 | 2.19 | 2.78 | 15.39 | **106** | 0.12 | 11.07 | - | - | 29.70 | 72.22 | 29.67 | 1.15 |
| **289** | Рагу из птицы | **250** | 18.3 | 15.21 | 21.71 | **297.14** | 0.13 | 16.71 | 30 | - | 40.84 | 197.28 | 51.43 | 2.61 |
| **382** | Какао с молоком | 200/1 | 3,78 | 0,67 | 26 | **125,15** | 0,02 | 1,33 | - | - | 133,33 | 111.1 | 25,56 | 2,00 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | **46.76** | 0.02 | - | - | 0.26 | 4.60 | 17.40 | 6.60 | 0.22 |
| **ПР** | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | **91.96** | 0.04 | - | - | 0.36 | 9.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |
|  | Итого за обед |  | 29,42 | 25,38 | 101,04 | **761,13** | 0,35 | 53,54 | 30 | 2,93 | 260,67 | 468,72 | 139,26 | 7,74 |
|  |  **Всего за день** |  | 38,91 | 43 | 179,75 | **1273,12** | 0,47 | 154,6 | 122,7 | 3,65 | 415,49 | 614,56 | 174.35 | 9.26 |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,** **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность****(ккал)** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
|  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **175** | Каша вязкая молочная из риса, пшена  | 1/10/200 | 3,30 | 8,60 | 23,20 | **183,40** | 0,40 | 1,90 | 71,60 | 0,40 | 92,30 | 128,0 | 26.70 | 1.30 |
| **14** | Масло(порциями) | 10/1 | 0.10 | 7.20 | 0.13 | **65.72** | 0.00 | - | 40.00 | 0.10 | 2.40 | 3.00 | - | - |
| **15** | Сыр( порциями) | 20 | 4.64 | 5.90 | - | **71.66** | 0.01 | 0.14 | 52.0 | 0.10 | 176.0 | 100.0 | 7.00 | 0.20 |
| **376** | Чай с сахаром  | 200/15 | 0,53 | - | 9,47 | **40,00** | **-** | 0,27 | **-** | **-** | 13,60 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | 40/1 | 3.16 | 0.40 | 19.32 | **93.52** | 0.04 | - | **-** | 0.52 | 9.20 | 34.80 | 13.20 | 0.44 |
| **338** | Плоды и ягоды свежие | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | **47** | 0.03 | 10.00 | - | 0.17 | 16.0 | 11.0 | 9.0 | 2.20 |
|  | Итого за завтрак |  | 12,13 | 22,5 | 61,92 | **501,3** | 0,48 | 12,31 | 163,6 | 1,29 | 309,5 | 298,93 | 67,63 | 6,27 |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **67** | Винегрет овощной | 100/1 | 1,62 | 6,20 | 8,90 | **97,88** | 0,10 | 13,00 | - | 2,95 | 40.40 | 48,80 | 23,40 | 1,02 |
| **111** | Суп с макаронными изделиями | 250/1 | 2,98 | 2,83 | 15,70 | **100,13** | 0,04 | 0,95 | - | 0,33 | 34,50 | 203,25 | 15,75 | 0,55 |
| **287** | Голубцы с мясом и рисом | 200/1 | 14,00 | 15,50 | 24,82 | **294,82** | 0.06 | 23,33 | 29,50 | - | 139,46 | 225,06 | 50,50 | 41,66 |
| **342** | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88  | **97,60** | 0,01 | 1,80 | - | - | 6,40 | 4,40 | 3,60 |  0,18 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | **46.76** | 0.02 | - | - | 0.26 | 4.60 | 17.40 | 6.60 | 0.22 |
| **ПР** | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | **91.96** | 0.04 | - | - | 0.36 | 9.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |
|  | Итого за обед |  | 22,58 | 25,33 | 102,72 | **729,15** | 0,27 | 39,08 | 29,50 | 3,9 | 234,56 | 541,31 | 109,85 | 43,87 |
|  |  **Всего за день** |  | 34,71 | 47,83 | 164,64 | **1230,45** | 0,75 | 51,39 | 193,10 | 5,19 | 544,06 | 840,24 | 177,48 | 50,14 |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,** **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность****(ккал)** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
|  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **210** | Омлет натуральный | 150/1 | 13,05 | 16.13 | 3.3 | **258.81** | 0,10 | 0,3 | 322.82 | 0,92 | 112.91 | 253.28 | 19.22 | 2.9 |
| **377** | Чай с лимоном | 200/15 | 0,53 | - | 10,87 | **41,60** | **-** | 2.13 | **-** | **-** | 15,33 | 23.20 | 12,27 | 2,13 |
| **ПР** | Печенье затяжное | 20/1 | 1.70 | 2.26 | 13.94 | **82.90** | 0.02 | - | 13.00 | 0.26 | 8.20 | 17.40 | 3.00 | 0.20 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | 40/1 | 3.16 | 0.40 | 19.92 | **93.52** | 0.04 | - | **-** | 0.52 | 9.20 | 34.80 | 13.20 | 0.44 |
| **341** | Плоды и ягоды свежие | **100** | 0.80 | 0.18 | 9.12 | **41.9** | 0.04 | 55.0 | - | 0.04 | 32.0 | 19.7 | 12.0 | 0.26 |
|  | Итого за завтрак |  | 19,24 | 19,87 | 57,15 | **585,61** | 0,24 | 58,18 | 348,32 | 1,74 | 332,64 | 467,13 | 78,44 | 6,06 |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **45** | Салат из белокочанной капусты | 100/1 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | **94,12** | 0,02 | 24,43 | - | 2,31 | 43.0 | 28.32 | 16,00 | 0,52 |
| **82** | Борщ с капустой и картофелем | 250/1 | 1.83 | 4.90 | 11.75 | **98.40** | 0.05 | 10.30 | - | 2.40 | 34.45 | 53.03 | 26.20 | 1.18 |
| **304** | Рис отварной | 150/1 | 3.67 | 5.42 | 36.67 | **210.11** | 0.03 | - | 27.00 | 0.60 | 2.61 | 61.50 | 19.01 | 0.53 |
| **229** | Рыба, тушённая в томате с овощами | 90/1 | 7.8 | 3.96 | 3.04 | **82.0** | 0.04 | 2.49 | 4.656 | 1.84 | 33.66 | 117.64 | 29.04 | 0.6 |
| **358** | Кисель из сока ягодного натурального | 200/1 | 0.43 | 0.12 | 38.62 | **157.60** | 0.006 | 4.44 | **-** | **-** | 20.66 | 18.5 | 4.86 | 0.252 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | **46.76** | 0.02 | - | - | 0.26 | 4.60 | 17.40 | 6.60 | 0.22 |
| **ПР** | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | **91.96** | 0.04 | - | - | 0.36 | 9.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |
|  | Итого за обед |  | 22,49 | 24,54 | 127,44 | **825,85** | 0,206 | 24,55 | 70,656 | 7,82 | 273,634 | 430,87 | 122,11 | 5,552 |
|  |  **Всего за день** |  | 41,73 | 50,39 | 184,59 | **1411,46** | 0,446 | 82,73 | 418,97 | 9,56 | 606,274 | 898 | 200,55 | 11,612 |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,** **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность****(ккал)** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
|  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **183** | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 200/1 | 7,40 | 6,80 | 29,20 | **202,00** | 0,16 | - | - | 1,80 | 24.00 | 144.00 | 98,00 | 3,20 |
| **379** | Кофейный напиток с молоком | 200/1 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | **155,20** | 0,03 | 1,47 | - | - | 158,67 | 132.0 | 29,33 | 2,40 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | 40/1 | 3.16 | 0.40 | 19.32 | **93.52** | 0.04 | - | **-** | 0.52 | 9.20 | 34.80 | 13.20 | 0.44 |
| **389** | Соки овощные, фруктовые и ягодные  | **200** | 0.6 | 0.4 | 32.6 | **136.4** | 0.04 | 4 | 0.15 | - | 40 | 11 | 14 | 0.8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за завтрак |  | 15,58 | 10.87 | 88,76 | **509.26** | 0,24 | 1,67 | 5,00 | 2,34 | 255.27 | 356,6 | 147,33 | 6,08 |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **50** | Салат из свёклы с сыром и чесноком | 80/1 | 3,95 | 7,60 | 6,35 | **109,61** | 0,01 | 5,85 | 31,20 | 1,88 | 148.45 | 96,32 | 21,12 | 1,22 |
| **108** | Суп картофельный с клёцками | 200/1 | 2,84 | 3,67 | 15,03 | **115,40** | 0.08 | 4,60 | 16,84 | - | 26,72 | 57,77 | 20,28 | 0,94 |
| **608** | Котлета мясная | 90/1  | 9,7 | 13,92 | 7,89 | **56,0** | 0,04 | 0,26 | 64,0 | - | 56,0 | 105,9 | 15,4 | 1,01 |
| **199** | Пюре из бобовых с маслом (горох) | 180/1 | 15,57 | 7,83 | 40,03 | **291,42** | 0,55 | - | 34,28 | - | 108,24 | 243,51 | 70,50 | 1,87 |
| **349** | Компот из смеси сухофруктов | 200/1 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | **196,38** | 0,02 | 0,80 | - | 0,20 | 5,84 | 46 | 33 |  0,96 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | **46.76** | 0.02 | - | - | 0.26 | 4.60 | 17.40 | 6.60 | 0.22 |
| **ПР** | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2.24 | 0.44 | 19.76 | **91.96** | 0.04 | - | - | 0.36 | 9.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |
|  | Итого за обед |  | 37,04 | 33,32 | 145,98 | **768,81** | 0,62 | 11,51 | 146,32 | 0,82 | 210,6 | 549,5 | 176,9 | 7,24 |
|  |  **Всего за день** |  | 52,62 | 44,19 | 234,74 | **1278,07** | 0,86 | 13,18 | 151,32 | 3,16 | 465,87 | 906,1 | 324,23 | 13,32 |

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,** **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность****(ккал)** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
|  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **177** | Каша вязкая из смеси круп с изюмом | 150/1  | 3.15 | 2.55 | 23.55 | **129.75** | 0,07 | 7.35 | 21 | 1.5 | 43.5 | 46.5 | 21 | 0.75 |
| **388** | Напиток из плодов шиповника | 200/1 | 0.68 | 0.28 | 20.76 | **88.20** | 0.012 | 100 | - | - | 21.34 | 0.6 | 3.44 | 0.634 |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3** | Бутерброд с сыром  | 50/1 | 5,58 | 8,32 | 10,20 | **157,2** | 0,06 | - | 17,0 | 163 | 80,0 | - | - | 0,5 |

 | Бутерброд с сыром  | 50/1 | 5,58 | 8,32 | 10,20 | **157,2** | 0,06 | - | 17,0 | 163 | 80,0 | - | - | 0,5 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | 40/1 | 3.16 | 0.40 | 19.32 | **93.52** | 0.04 | - | **-** | 0.52 | 9.20 | 34.80 | 13.20 | 0.44 |
| **338** | Плоды и ягоды свежие | 100 | 0.40 | 0.30 | 10.30 | **47** | 0.02 | 5.00 | - | 0.30 | 19.0 | 16.0 | 12.0 | 2.30 |
|  | Итого за завтрак |  | 14,06 | 12,00 | 88,91 | **521,47** | 0,202 | 112,6 | 38,0 | 165,32 | 108,74 | 150,2 | 108,99 | 30,84 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |