**День** **: 1**

**Сезон: осенний – весенний - летний**

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **384** | Каша молочная манная | 1/150 | 8,7 | 15,9 | 72,1 | 338,24 | 0,25 |  |  |  | 43 | 174 | 65 | 2,2 |
| **944** | Чай с лимоном | 1/200 | 0,263 | 0 | 15,22 | 59,16 | 0,06 | 14,9 | 0,1 |  | 12,8 | 2,1 | 11 | 0,1 |
|  | Хлеб | 1/50 | 4,374 | 1,194 | 28,358 | 142,925 | 0,06 |  |  |  | 108 | 32 | 71 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **79** | Салат из свежей капусты | 1/60 | 1,04 | 2,0 | 1,24 | 27,6 | 0,02 | 6,4 | 24 |  | 18,4 | 22 | 6 | 0,3 |
| **200** | Суп картофельный с горохом | 1/250 | 7,05 | 4,655 | 18,89 | 247,7 | 0,1 | 10 |  |  | 182 | 328 | 48 | 2,2 |
| **688** | Макаронные изделия отварные с соусом | 30/150 | 3,332 | 3,89 | 20,5 | 210,885 | 0,04 |  |  |  | 10 | 36 | 8 | 0,8 |
| **618** | Котлеты  | 1/80 | 6,4 | 19,4 | 9,6 | 250,93 | 0,04 | 9 |  |  | 82 | 107 | 61 | 0,8 |
| **1013** | Напиток сокосодержащий | 1/200 | 0,04 | 0 | 0,41 | 12,731 | 0,02 | 3,2 |  |  | 65 | 30 | 11 | 1,6 |
|  | Хлеб | 1/50 | 4,374 | 1,194 | 28,358 | 142,925 | 0,06 |  |  |  | 108 | 32 | 71 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **235** | Яблоко | 1/100 | 1,0 | 0 | 24,5 | 117,5 | 0,07 | 25 |  |  | 40 | 27 | 22 | 5,5 |
| б/н | Бутерброд с маслом сливоч. | 10/50 | 5,112 | 4,62 | 34,31 | 162,377 | 0,06 | 0,11 | 32 |  | 147 | 123 | 13,2 | 0,6 |
| **943** | Чай с сахаром . | 1/200 | 0,2 | 0 | 13,01 | 56,85 | 0,05 | 12,9 |  |  | 2,3 | 2,1 | 1 | 0,04 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего |  | 83,666 | 88,765 | 467,533 | 2751,364 | 0,99 | 72,1 | 9,5 |  | 1064,7 | 1465,1 | 464,5 | 25 |

**День : 2**

**Сезон: осенний – весенний - летний**

 **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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| **944** | Чай с лимоном | 1/200 | 5,2 | 0 | 51 | 115,3 | 0,03 | 6,2 |  |  | 27 | 25 | 21 | 0,3 |
|  | Хлеб | 1/50 | 4,374 | 1,194 | 28,358 | 142,925 | 0,06 |  |  |  | 108 | 32 | 71 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **59** | Салат свекольный | 1/60 | 1,95 | 3,75 | 2,325 | 25,65 | 0,02 | 5,8 | 13,5 |  | 17,5 | 17,1 | 7,2 | 0,3 |
| **200** | Суп с рыбными консервами | 15/250 | 7,4 | 15,32 | 29,5 | 359,7 | 0,14 | 12 |  |  | 40,4 | 239 | 44 | 1,4 |
| **679** | Гречка отварная | 1/150 | 13,907 | 6,395 | 23,866 | 193,58 | 0,08 |  |  |  | 12 | 72 | 49 | 1,6 |
| **643** | Курица тушеная в соусе | 1/100 | 22,596 | 31,065 | 19,098 | 348,695 | 0,3 | 10,2 | 0,3 |  | 255 | 112 | 14 | 1,3 |
| **1010** | Напиток яблочный  | 1/200 | 0,03 | 0 | 10,43 | 12,151 | 1,07 | 28 |  |  | 64 | 28 | 17 | 1,9 |
|  | Хлеб | 1/50 | 4,374 | 1,194 | 28,358 | 142,925 | 0,06 |  |  |  | 108 | 32 | 71 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мандарин | 1/100 | 1,6 | 0 | 15 | 76 | 0,12 | 76 |  |  | 70 | 34 | 22 | 0,2 |
|  | Печенье | 1/30 | 3,374 | 1,094 | 25,358 | 141,525 | 0,02 | 18 |  |  | 105 | 29 | 70 | 0,6 |
| 1013 | Напиток сокосодержащий | 1/200 | 0,04 | 0 | 0,41 | 12,731 | 0,02 | 3,2 |  |  | 65 | 30 | 11 | 1,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего |  | 63,311 | 59,903 | 276,397 | 1821,118 | 1,92 | 145,61 | 45,7 |  | 842,9 | 1002,5 | 428,5 | 11,8 |

**День : 3**

**Сезон: осенний – весенний - летний**

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **384** | Каша молочная «Дружба» | 15/15/150 | 17,475 | 22,655 | 89,688 | 246,12 | 0,04 | 0,5 |  |  | 116 | 104 | 18 | 02 |
| **943** | Чай с сахаром  | 1/200 | 0,2 | 0 | 13,01 | 56,85 | 0,05 | 12,9 |  |  | 2,3 | 2,1 | 1 | 0,04 |
| **б/н** | Хлеб | 1/50 | 4,374 | 1,194 | 28,358 | 142,925 | 0,06 |  |  |  | 108 | 23 | 71 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежих огурцов и помидор. | 1/60 | 0,33 | - | 1,05 | 23 | 0,2 | 6 | - | - | 18 | - | 7,5 | 0,2 |
| **187** | Щи из свежей капусты  | 1/250 | 2,8 | 0,8 | 6,3 | 61,38 | 0,05 | 20,5 |  |  | 65 | 185 | 25 | 0,8 |
| **694** | Рис отварной  | 30/150 | 4,80 | 1,815 | 48,15 | 168 | 0,22 | 8,4 |  |  | 60 | 126 | 4 | 1,5 |
| 536 | Биточки  | 1/80 | 15,7 | 18,1 | 0,75 | 282,5 | 0,02 |  |  |  | 31 | 31 | 28 | 0,9 |
| **868** | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,634 | 1 | 19,96 | 117,6 | 0,2 | 8,5 |  |  | 108 | 81 | 40 | 1,2 |
|  | Хлеб | 1/50 | 4,374 | 1,694 | 28,358 | 142,925 | 0,06 |  |  |  | 108 | 32 | 71 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **235** | Нектарин | 1/100 | 1,0 | 0 | 24,5 | 117,5 | 0,07 | 25 |  |  | 40 | 27 | 22 | 5,5 |
| **б/н** | Бутерброд с маслом сливоч. | 10/50 | 5,112 | 4,62 | 34,31 | 162,377 | 0,06 | 0,11 | 32 |  | 147 | 123 | 13,2 | 0,6 |
| **868** | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,634 | 1 | 19,96 | 117,6 | 0,2 | 8,5 |  |  | 108 | 81 | 40 | 1,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего |  | 61,944 | 52,52 | 282,002 | 1587,274 | 2,09 | 92,9 | 24 |  | 805,3 | 655,9 | 380,4 | 13,44 |

**День : 4**

**Сезон: осенний – весенний - летний**

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **469** | Каша пшенная | 1/150 | 22,126 | 21,824 | 102,745 | 488,94 | 0,07 | 16,9 | 0,9 |  | 190 | 283 | 22,9 | 1,1 |
| **1013** | Напиток сокосодержащий | 1/200 | 0,04 | 0 | 0,41 | 12,731 | 0,02 | 3,2 |  |  | 65 | 30 | 11 | 1,6 |
|  | Хлеб | 1/50 | 4,374 | 1,194 | 28,358 | 142,925 | 0,06 |  |  |  | 108 | 32 | 71 | 0,6 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **218** | Суп-лапша с курицей | 15/250 | 9,2 | 8,241 | 17,161 | 265,147 | 0,04 | 3,1 | 0,1 |  | 215 | 104 | 32 | 0,8 |
| **д/г** | Помидора свежая порц. | 1/30 | 0,33 | - | 1,05 | 23 | 0,2 | 6 | - | - | 18 | - | 7,5 | 0,2 |
| 181 | Картофельное пюре с соусом | 30/150 | 2,050 | 2,448 | 35,21 | 458,569 | 0,34 |  |  |  | 70 | 126 | 20 | 0,1 |
| **643** | Курица тушеная в соусе | 1/100 | 22,596 | 31,065 | 19,098 | 348,695 | 0,3 | 10,2 | 0,3 |  | 255 | 112 | 14 | 1,3 |
| **943** | Чай с сахаром  | 1/200 | 0,2 | 0 | 15,01 | 56,85 | 0,05 | 12,9 |  |  | 2,3 | 2,1 | 1 | 0,04 |
|  | Хлеб | 1/50 | 4,374 | 1,194 | 28,358 | 142,925 | 0,06 |  |  |  | 108 | 32 | 71 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фасованный | 1/200 | 0,8 | 0 | 8,1 | 47 | 0,02 | 18 |  |  | 40 | 34 | 25 | 0,8 |
| **б/н** | Бутерброд с сыром  | 20/50 | 5,112 | 4,62 | 34,31 | 162,377 | 0,06 | 0,11 | 32 |  | 147 | 123 | 13,2 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего |  | 54,226 | 40,947 | 269,212 | 1495,048 | 1,7984 | 44,61 | 52,9 |  | 890,9 | 913,6 | 206,1 | 10,18 |

**День: 5**

**Сезон: осенний – весенний - летний**

**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** | **Ге** |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **384** | Каша молочная рисовая | 1/150 | 17,475 | 22,655 | 79,688 | 246,12 | 0,04 | 0,5 |  |  | 116 | 104 | 18 | 0,2 |
| **943** | Чай с сахаром. | 1/200 | 0,2 | 0 | 13,01 | 56,85 | 0,05 | 12,9 |  |  | 2,3 | 2,1 | 1 | 0,04 |
| **б/н** | Хлеб | 1/50 | 4,374 | 1,694 | 28,358 | 142,925 | 0,06 |  |  |  | 108 | 32 | 71 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| **645** | Плов с курицей | 70/150 | 15,17 | 17,31 | 31,85 | 317,48 | 0,2 | 7,6 |  |  | 93 | 218 | 51 | 1,4 |
|  | Огурец свежий порц. | 1/30 | 0,23 | - | 1,05 | 6 | 0,03 | 3 | - | - | 0,02 | - | 7,5 | 0,2 |
| **868** | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,634 | 1 | 19,96 | 117,6 | 0,2 | 8,5 |  |  | 108 | 81 | 40 | 1,2 |
| **б/н** | Хлеб | 1/50 | 4,374 | 1,694 | 28,358 | 142,925 | 0,06 |  |  |  | 108 | 32 | 71 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Шоколад | 1/25 | 1,6 | 0 | 15 | 76 | 0,12 | 76 |  |  | 70 | 34 | 22 | 0,2 |
| **1013** | Напиток сокосодержащий | 1/200 | 0,04 | 0 | 0,41 | 12,731 | 0,02 | 3,2 |  |  | 65 | 30 | 11 | 1,6 |
| **б/н** | Вафли | 1/30 | 2,4 | 18,35 | 27,8 | 215,4 | 0,03 |  | 11 |  | 53 | 55,5 | 9,5 | 0,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Используется йодированная соль, зеленьзелень |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего |  | 49,056 | 66,152 | 273,136 | 1857,734 | 0,92 | 67,4 | 65,4 |  | 658,7 | 656,6 | 267,1 | 12,568 |

**День : 6**

**Сезон: осенний – весенний - летний**

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 384 | Каша молочная овсяная | 1/150 | 8,7 | 18,9 | 72,1 | 338,24 | 0,25 |  |  |  | 43 | 174 | 65 | 2,2 |
|  | Напиток сокосодержащий | 1/200 | 1,0 | 0 | 15,4 | 110 | 0,04 | 8 |  |  | 40 | 36 | 20 | 0,4 |
|  | Хлеб | 1/50 | 4,374 | 1,194 | 18,358 | 142,925 | 0,06 |  |  |  | 108 | 32 | 71 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Салат из моркови | 1/60 | 1,26 | 3,69 | 2,97 | 51,3 | 0,04 | 11,6 | 27 |  | 35,1 | 34 | 14 | 0,6 |
| **200** | Суп рисовый с курицей  | 1/250 | 20,35 | 17,18 | 20 | 283,4 | 0,09 | 6,3 |  |  | 32 | 84 | 27 | 0,9 |
| **679** | Гречка отварная | 1/150 | 20,856 | 9,593 | 35,829 | 290,37 | 0,12 |  |  |  | 18 | 108 | 73 | 2,4 |
| **618** | Котлеты  | 1/80 | 6,4 | 19,4 | 9,6 | 250,93 | 0,04 | 9 |  |  | 82 | 107 | 61 | 0,8 |
| 868 | Компот из урюка  | 1/200 | 5,0 | 0 | 47 | 111,04 | 0,03 | 5,4 |  |  | 29 | 31 | 15 | 0,4 |
|  | Хлеб | 1/50 | 4,374 | 1,194 | 18,358 | 142,925 | 0,06 |  |  |  | 108 | 32 | 71 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 235 | Сок фасованный | 1/200 | 1,0 | 0 | 24,5 | 117,5 | 0,07 | 25 |  |  | 40 | 27 | 22 | 5,5 |
| **943** | Бутерброд с сыром  | 20/50 | 5,112 | 4,62 | 34,31 | 162,377 | 0,06 | 0,11 | 32 |  | 147 | 123 | 13,2 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего |  | 60,16 | 69,552 | 369,688 | 2328,468 | 0,93 | 65,22 | 27 |  | 592,34 | 683 | 287 | 19,5 |

**День : 7**

**Сезон: осенний – весенний - летний**

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **314** | Плов сладкий с изюмом | 1/150 | 13,2 | 9,1 | 67,2 | 374,21 | 0,05 |  |  |  | 26 | 133 | 47 | 1,0 |
| **1008** | Напиток апельсиновый | 1/200 | 0,02 | 0 | 0,23 | 59,864 | 0,01 | 5,4 |  |  | 73,2 | 3,8 | 1,4 | 1,87 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидора свежая порц. | 1/30 | 0,33 | - | 1,05 | 23 | 0,2 | 6 | - | - | 18 | - | 7,5 | 0,2 |
| **218** | Суп-лапша с курицей | 15/250 | 9,2 | 8,241 | 17,161 | 265,147 | 0,04 | 3,1 | 0,1 |  | 215 | 104 | 32 | 0,8 |
| 181 | Картофельное пюре с соусом | 30/150 | 2,050 | 2,448 | 35,21 | 458,569 | 0,34 |  |  |  | 70 | 126 | 20 | 0,1 |
| 536 | Биточки  | 1/80 | 15,7 | 18,1 | 0,75 | 282,5 | 0,02 |  |  |  | 31 | 31 | 28 | 0,9 |
| **943** | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0 | 15,01 | 56,85 | 0,05 | 12,9 |  |  | 2,3 | 2,1 | 1 | 0,04 |
|  | Хлеб | 1/50 | 4,374 | 1,194 | 28,358 | 142,925 | 0,06 |  |  |  | 108 | 32 | 71 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Нектарин | 1/100 | 1,6 | 0 | 15 | 76 | 0,12 | 76 |  |  | 70 | 34 | 22 | 0,2 |
| **б/н** | Бутерброд с маслом сливочн. | 50/20 | 9,821 | 7,305 | 93,985 | 299,67 | 0,16 |  |  |  | 109 | 87 | 12 | 0,9 |
| **868** | Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,634 | 1 | 19,96 | 117,6 | 0,2 | 8,5 |  |  | 108 | 81 | 40 | 1,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего |  | 77,2 | 64,447 | 229,653 | 2033,086 | 0,78 | 59,7 | 22,8 |  | 693,5 | 595,6 | 346 | 15,26 |

**День: 8**

**Сезон: осенний – весенний - летний**

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| **14** | Чай с лимоном | 1/200 | 0,263 | 0 | 10,22 | 59,12 | 0,06 | 14,9 | 0,1 |  | 12,8 | 2,1 | 11 | 0,1 |
|  | Хлеб | 1/50 | 2,8 | 0,6 | 24,7 | 116 | 0,06 |  |  |  | 12 | 53 | 12 | 1,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец свежий порц. | 1/30 | 0,23 | - | 1,05 | 6 | 0,03 | 3 | - | - | 0,02 | - | 7,5 | 0,2 |
| **216** | Суп вермишелевый с яйцом | 1/250 | 10,251 | 17,045 | 18,361 | 293,281 | 0,01 |  |  |  | 170 | 395 | 112 | 4,2 |
| **685** | Гороховое пюре | 1/150 | 16,93 | 18,649 | 4,435 | 230,35 | 0,09 | 6,3 | 0,6 |  | 219 | 115 | 32 | 0,7 |
| **486** | Рыбная котлета  | 1/100 | 6,373 | 11,088 | 9,120 | 114,919 | 0,15 | 9 |  |  | 31 | 71 | 28 |  |
| **1008** | Напиток лимонный | 1/200 | 0,02 | 0 | 0,48 | 10,144 | 0,16 | 6,2 |  |  | 79,4 | 3,5 | 1,9 | 1,6 |
|  | Хлеб | 1/50 | 2,8 | 0,6 | 24,7 | 116 | 0,06 |  |  |  | 12 | 53 | 12 | 1,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **210** | Шоколад | 1/25 | 1,0 | 0 | 25,7 | 117,5 | 0,05 | 12,5 |  |  | 48 | 40 | 30 | 5,7 |
| **943** | Напиток лимонный | 1/200 | 0,2 | 0 | 15,01 | 56,85 | 0,05 | 12,9 |  |  | 2,3 | 2,1 | 1 | 0,04 |
| **б/н** | Бутерброд с маслом сливоч. | 20/10/50 | 5,112 | 4,62 | 34,31 | 162,377 | 0,06 | 0,11 | 32 |  | 147 | 123 | 13,2 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего |  | 62,034 | 62,234 | 339,321 | 1659,275 | 0,61 | 60,7 | 66 |  | 899,1 | 758,8 | 119,9 | 27,53 |

**День : 10**

**Сезон: осенний – весенний - летний**

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **324** | Каша молочная пшённая | 1/150 | 8,7 | 15,9 | 72,1 | 338,24 | 0,25 |  |  |  | 43 | 174 | 65 | 2,2 |
| **944** | Чай с лимоном | 1/200 | 0,263 | 0 | 15,22 | 59,16 | 0,06 | 14,9 | 0,1 |  | 12,8 | 2,1 | 11 | 0,1 |
|  | Хлеб | 1/50 | 2,8 | 0,6 | 24,7 | 116 | 0,06 |  |  |  | 12 | 53 | 12 | 1,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **79** | Салат из свежей капусты | 1/60 | 1,04 | 2,0 | 1,24 | 27,6 | 0,02 | 6,4 | 24 |  | 18,4 | 22 | 6 | 0,3 |
| **200** | Суп картофельный с клёцками | 1/250 | 14,731 | 10,305 | 29,837 | 298,172 |  |  |  |  | 178 | 382 | 115 | 3,2 |
| **645** | Плов с курицей | 70/150 | 15,17 | 17,31 | 31,85 | 317,48 | 0,2 | 7,6 |  |  | 93 | 218 | 51 | 1,4 |
| **1013** | Напиток сокосодержащий | 1/200 | 0,04 | 0 | 0,41 | 12,731 | 0,02 | 3,2 |  |  | 65 | 30 | 11 | 1,6 |
|  | Хлеб | 1/50 | 4,374 | 1,194 | 28,358 | 142,925 | 0,06 |  |  |  | 108 | 32 | 71 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 235 | Яблоко | 1/100 | 1,0 | 0 | 24,5 | 117,5 | 0,07 | 25 |  |  | 40 | 27 | 22 | 5,5 |
| **943** | Напиток апельсиновый  | 1/200 | 0,2 | 0 | 15,01 | 56,85 | 0,05 | 12,9 |  |  | 2,3 | 2,1 | 1 | 0,04 |
|  | Вафли | 1/30 | 4,025 | 1,505 | 26,258 | 110,5 | 0,06 | 10,5 |  |  | 45 | 40 | 30 | 5,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего |  | 50,926 | 47,903 | 242,328 | 1532,833 | 0,99 | 116,6 | 24,1 |  | 774,2 | 1007,1 | 463 | 11,4 |

**День : 9**

**Сезон: осенний – весенний - летний**

**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **384** | Каша молочная манная | 1/150 | 8,7 | 15,9 | 72,1 | 338,24 | 0,25 |  |  |  | 43 | 174 | 65 | 2,2 |
| **943** | Чай с сахаром  | 1/200 | 0,2 | 0 | 15,01 | 56,85 | 0,05 | 12,9 |  |  | 2,3 | 2,1 | 1 | 0,04 |
|  | Хлеб | 1/50 | 2,8 | 0,6 | 24,7 | 116 | 0,06 |  |  |  | 12 | 53 | 12 | 1,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **59** | Салат свекольный | 1/60 | 1,95 | 3,75 | 2,325 | 25,65 | 0,02 | 5,8 | 13,5 |  | 17,5 | 17,1 | 7,2 | 0,3 |
| **200** | Суп рисовый с курицей  | 15/250 | 20,35 | 17,18 | 20 | 283,4 | 0,09 | 6,3 |  |  | 32 | 84 | 27 | 0,9 |
| **688** | Макаронные изделия отварные | 1/150 | 3,332 | 3,89 | 20,5 | 210,885 | 0,04 |  |  |  | 10 | 36 | 8 | 0,8 |
| **437** | Гуляш из курицы | 80/75 | 16,5 | 10,1 | 6,2 | 204,6 | 0,14 | 1,28 |  | - | 24,36 | 194,69 | 16,01 | 1,32 |
| **1008** | Напиток апельсиновый | 1/200 | 0,02 | 0 | 0,23 | 59,864 | 0,01 | 5,4 |  |  | 73,2 | 3,8 | 1,4 | 1,87 |
|  | Хлеб | 1/50 | 4,374 | 1,194 | 28,358 | 142,925 | 0,06 |  |  |  | 108 | 32 | 71 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок фасованный | 1/200 | 0,8 | 0 | 8,1 | 47 | 0,02 | 18 |  |  | 40 | 34 | 25 | 0,8 |
| **б/н** | Пряник  | 1/30 | 5,112 | 4,62 | 34,31 | 162,377 | 0,06 | 0,11 | 32 |  | 147 | 123 | 13,2 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Используется йодированная соль, зелень |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего |  | 62,843 | 50,988 | 211,992 | 1579,864 | 0,9 | 70,9 | 11,5 |  | 432,5 | 650,4 | 238,9 | 23,21 |