

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано  Начальник территориального отдела  Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  по Орловской области в п.Кромы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Иванова Э.Л.  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г |  | Утверждаю  Начальник отдела образования администрации Кромского района Орловской области  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Буглаева Н.В.  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г. |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для питания обучающихся общеобразовательных организаций**

**Кромского района Орловской области**

**(7 - 11 лет)**

Составлено на основе:

1. Сборника рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва "Хлебпродинформ", 2004 г.

1. Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.:А.С.К., 2005 г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений. /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 г.
3. Методических рекомендаций МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций» (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 18 мая 2020 г.)

День: **первый**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи,** | **Масса** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая** |  | **Витамины** | |  | **Минеральные вещества** | | | | |
| **рец.** | **наименование блюда** | **порции** |  | **(г)** |  | **ценность** |  | **(мг)** | |  |  | **(мг)** | | |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал)** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | 15 |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 168 | Каша гречневая молочная | 150 | 3,09 | 0,9 | 6,63 | 38,91 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,76 | 1,6 | 1,2 | | 0,2 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 6,36 | 4,2 | 19,94 | 140,8 | 0,21 | 4,5 | 0,01 | 0,10 | 170,2 | 90,00 | | 14,00 | 0,17 |
| 153 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/5 | 2,40 | 4,80 | 10,80 | 118,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,38 | | 0,73 | 1,47 |
| 847 | Фрукты | 100 | 4,37 | 7,07 | 12,3 | 112,20 | 0,08 | 0,00 | 0,04 | 0,72 | 12,21 | 44,56 | 7,35 | | 0,61 |
|  | ВСЕГО: |  | **16,22** | **16,07** | **49,67** | **410,21** | **0,29** | **4,5** | **0,05** | **1,6** | **185,17** | **136,54** | | **8,55** | **14,73** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 33 | Салат из свеклы с растительным | 60 | 0,30 | 3,40 | 6,00 | 85,00 | 0,01 | 0,74 | 0,00 | 3,76 | 30,49 | 32,11 | 16,21 | | 1,04 |
|  | маслом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 3,36 | 2,36 | 15,6 | 103,2 | 0,19 | 5,68 | 14,16 | 0,24 | 25,13 | 81,4 | 30,48 | | 1,52 |
| 688 | Макароны отварные | 150/5 | 2,2 | 2,42 | 18,92 | 117,25 | 0,052 | 0,84 | 29,49 | 1,02 | 58,26 | 165,99 | 45,94 | | 1,31 |
| 268 | Котлета мясная | 80 | 14,20 | 16,0 | 8,80 | 317,00 | 0,24 | 0,75 | 64,92 | 1,10 | 26,56 | 187,43 | 28,34 | | 2,38 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,90 | 10,08 | 80,2 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 34,50 | 49,50 | 13,05 | | 3,00 |
| 481 | Хлеб ржаной | 20 | 1,40 | 0,30 | 8,50 | 40,6 | 0,027 | 0,00 | 0,00 | 0,73 | 7,00 | 28,70 | 6,30 | | 0,66 |
| 943 | Чай с сахаром и витамином С | 200 | 0,60 | 0,00 | 14,40 | 76,00 | 0,08 | 4,6 | 0,01 | 0,02 | 16,00 | 14,00 | 10,00 | | 0,24 |
|  | ВСЕГО: |  | **22,76** | **25,38** | **82,3** | **819,25** | **0,719** | **12,61** | **108,58** | **7,65** | **197,94** | **559,13** | **150,32** | | **10,15** |



День: **второй**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи,** | **Масса** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая** |  | **Витамины** | |  | **Минеральные вещества** | | | |
| **рец.** | **наименование блюда** | **порции** |  | **(г)** |  | **ценность** |  | **(мг)** | |  |  | **(мг)** | |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал)** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Суп молочный с вермишелью | 150 | 10,6 | 9,16 | 13,07 | 101,16 | 0,07 | 0,72 | 24,48 | 0 | 129,29 | 110,38 | 19,31 | 0,40 |
| 951 | Кофейный напиток | 200 | 0,60 | 0,00 | 12,40 | 76,00 | 0,08 | 1,80 | 0,01 | 0,02 | 16,00 | 14,00 | 10,00 | 0,24 |
| 153 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,40 | 4,80 | 10,80 | 98,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,38 | 0,73 | 1,47 |
| 847 | Фрукты | 100 | 0,28 | 0,28 | 27,15 | 112,20 | 0,03 | 4,60 | 0,00 | 0,24 | 14,84 | 11,09 | 8,66 | 1,86 |
|  | ВСЕГО: |  | **13,88** | **14,24** | **63,42** | **387,66** | **0,18** | **7,12** | **24,49** | **1,04** | **160,13** | **135,85** | **38,7** | **3,97** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Салат из моркови с | 60 | 1,60 | 0,64 | 2,68 | 33,60 | 0,02 | 8,00 | 0,00 | 1,39 | 18,40 | 29,80 | 11,20 | 0,48 |
|  | растительным маслом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем | 200/10 | 1,52 | 3,4 | 7,6 | 84,00 | 0,03 | 6,36 | 21,36 | 0,20 | 29,63 | 38,48 | 16,77 | 0,77 |
| 679 | Каша рассыпчатая гречневая | 150/5 | 3,15 | 4,7 | 25,42 | 184,00 | 0,14 | 0,84 | 29,49 | 0,65 | 55,72 | 146,05 | 69,24 | 1,86 |
| 244 | Рыба, припущенная с овощами | 80/30 | 14,80 | 13,30 | 3,80 | 246,00 | 0,14 | 0,28 | 17,04 | 0,00 | 17,51 | 168,85 | 20,68 | 0,58 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,90 | 10,08 | 80,2 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 34,50 | 49,50 | 13,05 | 3,00 |
| 481 | Хлеб ржаной | 20 | 1,40 | 0,30 | 8,50 | 40,60 | 0,027 | 0,00 | 0,00 | 0,73 | 7,00 | 28,70 | 6,30 | 0,66 |
| 859 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,40 | 0,10 | 31,40 | 141,00 | 0,04 | 0,80 | 0,00 | 2,75 | 70,93 | 63,51 | 45,68 | 1,44 |
|  | ВСЕГО: |  | **25,27** | **23,34** | **89,48** | **809,4** | **0,517** | **16,28** | **67,89** | **6,5** | **233,69** | **524,89** | **182,92** | **8,79** |

День: **третий**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи,** | **Масса** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая** |  | **Витамины** | |  | **Минеральные вещества** | | | |
| **рец.** | **наименование блюда** | **порции** |  | **(г)** |  | **ценность** |  | **(мг)** | |  |  | **(мг)** | |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал)** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 424 | Яйцо отварное | 40 | 3,08 | 2,60 | 0,28 | 52,80 | 0,5 | 0,00 | 3,2 | 0,2 | 2,45 | 11,9 | 1,4 | 1,1 |
| 358 | Сырники из творога | 100 | 12,80 | 15,3 | 21,20 | 223,00 | 0,05 | 0,09 | 72,80 | 0,03 | 188,64 | 248,34 | 28,95 | 0,78 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
| 847 | Фрукты | 100 | 0,28 | 0,28 | 17,15 | 102,24 | 0,03 | 4,60 | 0,00 | 0,24 | 14,84 | 11,09 | 8,66 | 1,86 |
|  | ВСЕГО: |  | **16,36** | **16,18** | **52,33** | **431,04** | **0,58** | **4,69** | **76** | **0,47** | **206,33** | **271,33** | **39,01** | **3,78** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из белокочанной капусты с | 60 | 1,90 | 3,50 | 9,20 | 74,00 | 0,02 | 9,34 | 0,00 | 2,41 | 50,94 | 28,86 | 15,25 | 0,61 |
|  | растительным маслом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 204 | Суп картофельный с пшеном | 200 | 1,68 | 2,24 | 11,52 | 84,4 | 0,064 | 5,28 | 1,18 | 1,03 | 10,23 | 40,96 | 16,02 | 0,62 |
| 353 | Каша рисовая рассыпчатая | 150/5 | 3,45 | 3,43 | 32,03 | 164,5 | 0,05 | 0,85 | 29,49 | 0,69 | 46,35 | 100,48 | 51,52 | 1,02 |
| 637 | Куры отварные | 80 | 13,71 | 15,00 | 0,43 | 245,71 | 0,06 | 0,91 | 50,56 | 0,73 | 19,59 | 168,64 | 19,97 | 1,87 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,90 | 10,08 | 80,2 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 34,50 | 49,50 | 13,05 | 3,00 |
| 481 | Хлеб ржаной | 20 | 1,40 | 0,30 | 8,50 | 40,60 | 0,027 | 0,00 | 0,00 | 0,73 | 7,00 | 28,70 | 6,30 | 0,66 |
| 291 | Кисель из концентрата на | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 119,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
|  | плодовых или ягодных экстрактах с витамином С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВСЕГО: |  | **24,54** | **25,37** | **81,76** | **808,41** | **0,321** | **7,04** | **81,23** | **3,96** | **117,87** | **388,28** | **106,86** | **7,2** |

День: **четвертый**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи,** | **Масса** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая** |  | **Витамины** | |  | **Минеральные вещества** | | | |
| **рец.** | **наименование блюда** | **порции** |  | **(г)** |  | **ценность** |  | **(мг)** | |  |  | **(мг)** | |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал)** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Каша овсяная молочная с маслом | 150 | 4,9 | 5,5 | 15,17 | 155,3 | 0,12 | 1,29 | 0,00 | 0,00 | 129,5 | 0,00 | 0,00 | 0,77 |
| 439 | Ряженка | 150 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 98,00 | 0,00 | 0,60 | 44,00 | 0,00 | 248,00 | 184,00 | 28,00 | 0,20 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 20 | 2,06 | 0,9 | 10,9 | 70,3 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,80 | 87,20 | 26,05 | 1,1 |
| 42 | Сыр | 10 | 2,32 | 3,32 | 0,00 | 33,1 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 3,90 | 27,80 | 4,45 | 0,55 |
| 847 | Фрукты | 100 | 0,28 | 0,28 | 27,15 | 112,24 | 0,03 | 4,60 | 0,00 | 0,24 | 14,84 | 11,09 | 8,66 | 1,86 |
|  | ВСЕГО: |  | **15,36** | **15,0** | **61,62** | **468,94** | **0,23** | **6,49** | **44,00** | **0,36** | **411,04** | **310,09** | **67,16** | **4,48** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 101 | Консервы овощные закусочные | 60 | 1,00 | 5,00 | 10,50 | 102,00 | 0,02 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 41,00 | 37,00 | 15,00 | 0,70 |
| 197 | Рассольник петербургский | 200/10 | 1,92 | 2,56 | 18,56 | 95,8 | 0,06 | 5,36 | 21,36 | 0,23 | 18,51 | 54,70 | 18,55 | 0,69 |
| 304 | Плов из курицы | 200 | 14,48 | 14,9 | 29,25 | 452,23 | 0,08 | 0,75 | 44,44 | 0 | 27,87 | 258,91 | 50,59 | 2,37 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,90 | 10,08 | 80,2 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 34,50 | 49,50 | 13,05 | 3,00 |
| 481 | Хлеб ржаной | 20 | 1,40 | 0,30 | 8,50 | 40,60 | 0,027 | 0,00 | 0,00 | 0,73 | 7,00 | 28,70 | 6,30 | 0,66 |
| 407 | Сок | 200 | 1,0 | 0,20 | 21,80 | 36,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,20 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 |
|  | ВСЕГО: |  | **22,2** | **23,86** | **98,69** | **806,83** | **0,327** | **17,11** | **65,8** | **1,94** | **142,88** | **442,81** | **111,49** | **10,22** |

День: **пятый**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи,** | **Масса** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая** |  | **Витамины** | |  | **Минеральные вещества** | | | |
| **рец.** | **наименование блюда** | **порции** |  | **(г)** |  | **ценность** |  | **(мг)** | |  |  | **(мг)** | |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал)** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 355 | Вареники ленивые отварные | 100 | 12,1 | 12,5 | 17,4 | 225,5 | 0,05 | 0,09 | 72,8 | 0,03 | 188,64 | 248,34 | 28,95 | 0,78 |
| 943 | Чай с сахаром с витамином С | 200 | 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
| 847 | Фрукты | 100 | 0,28 | 0,28 | 17,15 | 112,24 | 0,03 | 4,60 | 0,00 | 0,24 | 14,84 | 11,09 | 8,66 | 1,86 |
| 424 | Яйцо отварное | 40 | 3,08 | 2,60 | 0,28 | 52,80 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВСЕГО: |  | **15,66** | **15,38** | **48,53** | **443,54** | **0,08** | **4,69** | **72,8** | **0,27** | **203,88** | **259,43** | **37,61** | **2,68** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 61 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,90 | 2,50 | 6,20 | 74,00 | 0,02 | 9,34 | 0,00 | 2,41 | 50,94 | 28,86 | 15,25 | 0,61 |
| 204 | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,16 | 2,08 | 10,44 | 80,40 | 0,07 | 5,6 | 8,49 | 0,22 | 12,64 | 63,04 | 19,20 | 0,73 |
| 679 | Каша рассыпчатая гречневая | 150/5 | 1,15 | 2,70 | 23,42 | 204,00 | 0,14 | 0,84 | 29,49 | 0,65 | 55,72 | 146,05 | 69,24 | 1,86 |
| 244 | Рыба, припущенная с овощами | 80/30 | 17,80 | 15,30 | 2,80 | 266,00 | 0,14 | 0,28 | 17,04 | 0,00 | 17,51 | 168,85 | 20,68 | 0,58 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,90 | 10,08 | 80,20 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 34,50 | 49,50 | 13,05 | 3,00 |
| 481 | Хлеб ржаной | 20 | 1,40 | 0,30 | 8,50 | 40,60 | 0,027 | 0,00 | 0,00 | 0,73 | 7,00 | 28,70 | 6,30 | 0,66 |
| 859 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,10 | 25,4 | 109,00 | 0,01 | 1,60 | 0,00 | 0,08 | 6,27 | 3,83 | 3,13 | 0,83 |
|  | ВСЕГО: |  | **26,01** | **24,88** | **86,84** | **854,2** | **0,527** | **17,66** | **55,02** | **4,87** | **184,58** | **488,83** | **146,85** | **8,27** |

День: **шестой**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи,** | **Масса** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая** |  | **Витамины** | |  | **Минеральные вещества** | | | |
| **рец.** | **наименование блюда** | **порции** |  | **(г)** |  | **ценность** |  | **(мг)** | |  |  | **(мг)** | |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал)** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша рисовая молочная | 150 | 3,84 | 5,96 | 14,45 | 127,59 | 0,05 | 1,04 | 0,03 | 0,12 | 98,88 | 107,79 | 22,77 | 0,33 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 9,36 | 5,2 | 19,94 | 140,8 | 0,21 | 4,5 | 0,01 | 0,10 | 170,2 | 90,00 | 14,00 | 0,17 |
| 153 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,40 | 4,80 | 10,80 | 98,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,38 | 0,73 | 1,47 |
| 847 | Фрукты | 100 | 0,28 | 0,28 | 17,15 | 92,24 | 0,03 | 4,60 | 0,00 | 0,24 | 14,84 | 11,09 | 8,66 | 1,86 |
|  | ВСЕГО: |  | **15,88** | **16,24** | **61,62** | **458,93** | **0,29** | **4,5** | **0,05** | **1,6** | **185,17** | **136,54** | **8,55** | **14,73** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Салат из капусты и моркови с | 60 | 1,98 | 3,19 | 6,00 | 83,60 | 0,09 | 0,11 | 98,5 | 0,68 | 21,45 | 59,95 | 20,80 | 0,68 |
|  | растительным маслом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 3,36 | 1,36 | 15,6 | 103,20 | 0,19 | 5,68 | 14,16 | 0,24 | 25,13 | 81,4 | 30,48 | 1,52 |
| 759 | Пюре картофельное | 150/5 | 2,92 | 5,12 | 15,80 | 125,87 | 0,09 | 1,27 | 19,23 | 0,19 | 13,30 | 75,72 | 29,81 | 1,17 |
| 536 | Сосиска отварная | 80 | 10,64 | 11,80 | 8,56 | 312,00 | 0,04 | 0,50 | 6,28 | 0,00 | 32,66 | 127,96 | 26,03 | 1,12 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,90 | 10,08 | 80,20 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 34,50 | 49,50 | 13,05 | 3,00 |
| 481 | Хлеб ржаной | 20 | 1,40 | 0,30 | 8,50 | 40,60 | 0,027 | 0,00 | 0,00 | 0,73 | 7,00 | 28,70 | 6,30 | 0,66 |
| 705 | Напиток из сухофруктов | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,0 | 122,9 | 0,01 | 0,26 | 9,00 | 0,05 | 53,33 | 39,15 | 6,09 | 0,10 |
|  | ВСЕГО: |  | **23,4** | **22,97** | **84,54** | **868,37** | **0,567** | **7,82** | **147,17** | **2,67** | **187,37** | **462,38** | **132,56** | **8,25** |

День: **седьмой**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи,** | **Масса** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая** |  | **Витамины** | |  | **Минеральные вещества** | | | |
| **рец.** | **наименование блюда** | **порции** |  | **(г)** |  | **ценность** |  | **(мг)** | |  |  | **(мг)** | |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал)** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 424 | Яйцо отварное | 40 | 3,08 | 2,60 | 0,28 | 52,80 | 0,5 | 0,00 | 3,2 | 0,2 | 2,45 | 11,9 | 1,4 | 1,1 |
| 358 | Сырники из творога | 100 | 12,80 | 14,3 | 21,20 | 223,00 | 0,05 | 0,09 | 72,80 | 0,03 | 188,64 | 248,34 | 28,95 | 0,78 |
| 943 | Чай с сахаром и витамином С | 200 | 0,60 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
| 847 | Фрукты | 100 | 0,28 | 0,28 | 17,15 | 112,24 | 0,03 | 4,60 | 0,00 | 0,24 | 14,84 | 11,09 | 8,66 | 1,86 |
|  | ВСЕГО: |  | **16,76** | **17,18** | **52,33** | **441,04** | **0,58** | **4,69** | **76** | **0,47** | **206,33** | **271,33** | **39,01** | **3,78** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Салат из свеклы с растительным маслом | 60 | 0,30 | 1,40 | 6,00 | 85,00 | 0,01 | 0,74 | 0,00 | 3,76 | 30,49 | 32,11 | 16,21 | 1,04 |
| 688 | Макароны отварные | 150/5 | 1,2 | 2,42 | 18,92 | 117,25 | 0,052 | 0,84 | 29,49 | 1,02 | 58,26 | 165,99 | 45,94 | 1,31 |
| 268 | Котлета мясная | 80 | 14,20 | 16,0 | 8,80 | 337,00 | 0,24 | 0,75 | 64,92 | 1,10 | 26,56 | 187,43 | 28,34 | 2,38 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,90 | 10,08 | 80,2 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 34,50 | 49,50 | 13,05 | 3,00 |
| 481 | Хлеб ржаной | 20 | 1,40 | 0,30 | 8,50 | 40,60 | 0,027 | 0,00 | 0,00 | 0,73 | 7,00 | 28,70 | 6,30 | 0,66 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 7,36 | 4,2 | 39,94 | 150,8 | 0,21 | 4,5 | 0,01 | 0,10 | 170,2 | 90,00 | 14,00 | 0,17 |
|  | ВСЕГО: |  | **26,86** | **26,22** | **92,24** | **810,85** | **0,699** | **20,45** | **115,78** | **5,32** | **344,55** | **589,9** | **135,6** | **8,77** |

День: **восьмой**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи,** | **Масса** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая** |  | **Витамины** | |  | **Минеральные вещества** | | | |
| **рец.** | **наименование блюда** | **порции** |  | **(г)** |  | **ценность** |  | **(мг)** | |  |  | **(мг)** | |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал)** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша гречневая молочная | 150 | 8,09 | 3,2 | 6,63 | 78,91 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,76 | 1,6 | 1,2 | 0,2 |
| 951 | Кофейный напиток | 200 | 0,60 | 0,00 | 12,40 | 76,00 | 0,08 | 1,80 | 0,01 | 0,02 | 16,00 | 14,00 | 10,00 | 0,24 |
| 153 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,40 | 4,80 | 10,80 | 98,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,38 | 0,73 | 1,47 |
|  | Кондитерские изделия | 60 | 4,37 | 7,07 | 36,80 | 178,20 | 0,08 | 0,00 | 0,04 | 0,72 | 12,21 | 44,56 | 7,35 | 0,61 |
|  | ВСЕГО: |  | **15,46** | **15,07** | **66,63** | **431,41** | **0,29** | **4,5** | **0,05** | **1,6** | **185,17** | **136,54** | **23,28** | **2,45** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Салат витаминный | 60 | 0,7 | 3,3 | 6,1 | 60 | 0,3 | 14,9 | 0,1 | 0,0 | 15,8 | 52,5 | 13,1 | 0,4 |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 3,36 | 3,36 | 15,6 | 142,2 | 0,19 | 5,68 | 14,16 | 0,24 | 25,13 | 81,4 | 30,48 | 1,52 |
|  | (горох) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 160 | Картофель отварной с маслом | 150/5 | 2,92 | 3,12 | 20,80 | 135,87 | 0,09 | 1,27 | 19,23 | 0,19 | 13,30 | 75,72 | 29,81 | 1,17 |
| 244 | Рыба, припущенная с овощами | 80/30 | 14,80 | 13,30 | 3,80 | 256,00 | 0,14 | 0,28 | 17,04 | 0,00 | 17,51 | 168,85 | 20,68 | 0,58 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,90 | 10,08 | 80,20 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 34,50 | 49,50 | 13,05 | 3,00 |
| 481 | Хлеб ржаной | 20 | 1,40 | 0,30 | 8,50 | 40,60 | 0,027 | 0,00 | 0,00 | 0,73 | 7,00 | 28,70 | 6,30 | 0,66 |
| 407 | Сок | 200 | 0,60 | 0,00 | 35,40 | 106,00 | 0,08 | 1,80 | 0,01 | 0,02 | 16,00 | 14,00 | 10,00 | 0,24 |
|  | ВСЕГО: |  | **26,18** | **24,28** | **100,28** | **820,87** | **0,947** | **23,93** | **50,54** | **1,96** | **129,24** | **470,67** | **123,42** | **7,57** |

День: **девятый**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи,** | **Масса** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая** |  | **Витамины** | |  | **Минеральные вещества** | | | |
| **рец.** | **наименование блюда** | **порции** |  | **(г)** |  | **ценность** |  | **(мг)** | |  |  | **(мг)** | |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал)** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша манная молочная с маслом | 150 | 4,52 | 4,07 | 25,46 | 167 | 0,04 | 0,0 | 20 | 0,0 | 10,7 | 38,6 | 7,9 | 0,47 |
| 439 | Ряженка | 150 | 5,80 | 5,00 | 5,40 | 98,00 | 0,00 | 0,60 | 44,00 | 0,00 | 248,00 | 184,00 | 28,00 | 0,20 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,9 | 10,8 | 80,2 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,80 | 87,20 | 26,05 | 1,1 |
| 42 | Сыр | 10 | 2,32 | 5,32 | 0,00 | 33,1 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 3,90 | 27,80 | 4,45 | 0,55 |
| 847 | Фрукты | 100 | 0,28 | 0,28 | 16,15 | 95,24 | 0,03 | 4,60 | 0,00 | 0,24 | 14,84 | 11,09 | 8,66 | 1,86 |
|  | ВСЕГО: |  | **15,32** | **15,57** | **57,81** | **473,54** | **0,15** | **5,2** | **64** | **0,36** | **292,24** | **348,69** | **75,06** | **4,18** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Винегрет овощной | 60 | 1,40 | 2,30 | 7,70 | 67,00 | 0,05 | 12,69 | 0,00 | 0,14 | 25,78 | 40,43 | 18,20 | 0,76 |
| 208 | Суп картофельный с | 200 | 2,16 | 2,08 | 25,12 | 98,8 | 0,06 | 5,28 | 8,49 | 0,25 | 10,95 | 44,59 | 16,73 | 0,68 |
|  | макаронными изделиями |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 336 | Капуста тушёная | 150 | 3,22 | 4,87 | 14,10 | 128,25 | 0,12 | 10,44 | 22,63 | 0,20 | 35,67 | 83,58 | 28,55 | 1,04 |
| 637 | Куры отварные | 80 | 13,71 | 15,00 | 0,43 | 255,71 | 0,06 | 0,91 | 50,56 | 0,73 | 19,59 | 168,64 | 19,97 | 1,87 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,90 | 10,08 | 80,20 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 34,50 | 49,50 | 13,05 | 3,00 |
| 481 | Хлеб ржаной | 20 | 1,40 | 0,30 | 8,50 | 40,60 | 0,027 | 0,00 | 0,00 | 0,73 | 7,00 | 28,70 | 6,30 | 0,66 |
| 291 | Кисель из концентрата на  плодовых или ягодных экстрактах с витамином С | 200 | 0,00 | 0,00 | 30,00 | 139,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
|  | ВСЕГО: |  | **24,29** | **25,46** | **95,93** | **809,56** | **0,43** | **29,32** | **81,68** | **2,83** | **133,69** | **415,44** | **102,8** | **8,04** |

День: **десятый**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Прием пищи,** | **Масса** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая** |  | **Витамины** | |  | **Минеральные вещества** | | | |
| **рец.** | **наименование блюда** | **порции** |  | **(г)** |  | **ценность** |  | **(мг)** | |  |  | **(мг)** | |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал)** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 | Каша рисовая молочная | 150 | 8,84 | 6,96 | 14,45 | 127,59 | 0,05 | 1,04 | 0,03 | 0,12 | 98,88 | 107,79 | 22,77 | 0,33 |
| 943 | Чай с сахаром и витамином С | 200 | 0,20 | 0,00 | 12,70 | 53,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
| 153 | Бутерброд с маслом | 30/5 | 5,40 | 7,80 | 14,80 | 108,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,38 | 0,73 | 1,47 |
| 847 | Фрукты | 100 | 0,28 | 0,28 | 22,15 | 112,24 | 0,03 | 4,60 | 0,00 | 0,24 | 14,84 | 11,09 | 8,66 | 1,86 |
|  | ВСЕГО: |  | **14,72** | **15,04** | **64,1** | **401,13** | **0,08** | **5,64** | **0,03** | **1,14** | **114,12** | **119,26** | **32,16** | **3,7** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 101 | Консервы овощные закусочные | 60 | 1,00 | 5,00 | 8,50 | 102,00 | 0,02 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 41,00 | 37,00 | 15,00 | 0,70 |
| 187 | Щи из свежей капусты | 200 | 3,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 0,05 | 14,77 | 0,00 | 0,00 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,8 |
| 304 | Плов из курицы | 200 | 14,48 | 14,9 | 29,25 | 452,23 | 0,08 | 0,75 | 44,44 | 0 | 27,87 | 258,91 | 50,59 | 2,37 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,90 | 10,08 | 80,2 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 34,50 | 49,50 | 13,05 | 3,00 |
| 481 | Хлеб ржаной | 20 | 1,40 | 0,30 | 8,50 | 40,60 | 0,027 | 0,00 | 0,00 | 0,73 | 7,00 | 28,70 | 6,30 | 0,66 |
| 705 | Напиток из сухофруктов | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,0 | 122,9 | 0,01 | 0,26 | 9,00 | 0,05 | 53,33 | 39,15 | 6,09 | 0,10 |
|  | ВСЕГО: |  | **23,73** | **26,29** | **84,82** | **882,68** | **0,307** | **22,78** | **53,44** | **1,56** | **207,07** | **460,89** | **113,28** | **7,63** |

