|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9. МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Г. РЯЗАНИ 7-11 ЛЕТ** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Возрастная группа** | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | понедельник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| рец. | Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/10/10 | 45 | 4,28 | 10,95 | 12,88 | 167,17 | 0,065 |  | 0,04 | 0,1 | 2,4 | 3 |  | 0,02 |
|  | Каша вязкая из пшена с маслом сливочным 150/5/5 | 160 | 3,35 | 7,32 | 14,96 | 139,13 | 0,046 | 0,45 | 0,031 | 0,354 | 97,42 | 91,03 | 18,48 | 0,366 |
|  | Кофейный напиток на молоке 180/10 | 180 | 3,32 | 2,99 | 17,96 | 111,99 | 0,018 | 0,54 | 0,014 |  | 109,2 | 81,9 | 12,6 | 0,12 |
|  | Яблоко | 140 | 0,6 | 0,6 | 13,7 | 65,8 | 0,042 | 14 | 7 | 0,28 | 22,4 | 15,4 | 12,6 | 3,08 |
| **Итого за Завтрак** | | 525 | 11,55 | 21,86 | 59,5 | 484,09 | 0,171 | 14,99 | 7,085 | 0,734 | 231,42 | 191,33 | 43,68 | 3,586 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Салат из соленых огурцов | 60 | 0,51 | 3,06 | 1,55 | 35,82 | 0,014 | 3,3 |  | 1,386 | 13,83 | 16,8 | 7,98 | 0,36 |
|  | Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне | 200 | 5,81 | 4,4 | 15,42 | 124,52 | 0,201 | 9,2 |  | 1,488 | 23,36 | 80,76 | 28,94 | 1,708 |
|  | Гуляш из говядины 50/50 | 100 | 15,25 | 15,7 | 3,3 | 215,47 | 0,013 | 1,9 |  |  | 10,36 | 171,75 | 22,63 | 1,584 |
|  | Макароны отварные | 150 | 5,76 | 4,3 | 36,73 | 208,65 | 0,089 |  |  | 0,83 | 11,08 | 46,74 | 8,32 | 0,842 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 0,4 | 0 | 20 | 84 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,5 | 25,5 | 120 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,15 | 16,5 | 97 | 25,5 | 2,25 |
| **Итого за Обед** | | 760 | 31,23 | 27,96 | 102,5 | 788,46 | 0,437 | 18,4 | 0,3 | 5,054 | 89,13 | 427,05 | 101,37 | 9,544 |
| **Итого за день** | | 1285 | 42,78 | 49,82 | 162 | 1272,55 | 0,608 | 33,39 | 7,385 | 5,788 | 320,55 | 618,38 | 145,05 | 13,13 |
| **Возрастная группа** | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | вторник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| рец. | Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Подгарнировка из зеленого горошка | 20 | 0,62 | 0,04 | 1,3 | 8,04 | 0,022 | 2 |  | 0,04 | 4 | 12,4 | 4,2 | 0,14 |
|  | Филе куриное, тушеное в томатном соусе 50/50 | 100 | 16,79 | 3,9 | 3,71 | 117,1 | 0,027 | 3,765 | 0,008 |  | 14,54 | 24,92 | 10,54 | 0,343 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,97 | 5,44 | 31,47 | 202,72 | 0,237 |  | 0,02 | 0,49 | 12,2 | 165,4 | 110 | 3,695 |
|  | Чай с сахаром 180/10 | 180 | 0,2 | 0,05 | 10,06 | 41,46 | 0,001 | 0,1 | 0,001 |  | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,85 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным 25/10 | 35 | 1,83 | 7,5 | 12,88 | 126,34 | 0,065 |  | 0,04 | 0,1 | 2,4 | 3 |  | 0,02 |
| **Итого за Завтрак** | | **485** | **26,41** | **16,93** | **59,42** | **495,66** | **0,352** | **5,865** | **0,069** | **0,63** | **38,39** | **213,96** | **129,14** | **5,048** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Салат из белокачанной капусты с морковью | 60 | 0,92 | 3,05 | 5,62 | 53,61 | 0,018 | 21,48 |  | 1,391 | 24,27 | 17,93 | 9,8 | 0,333 |
|  | Суп картофельный с крупой и рыбой | 200 | 4,13 | 3,23 | 11,17 | 90,3 | 0,106 | 12,717 | 0,004 | 1,212 | 13,5 | 70,38 | 22,01 | 0,739 |
|  | Котлета мясная | 100 | 16,13 | 18,66 | 14,97 | 292,34 | 0,217 | 1,24 | 0,008 | 1,972 | 19,9 | 146,89 | 21,1 | 1,629 |
|  | Рис отварной | 150 | 3,82 | 4,17 | 40,03 | 212,87 | 0,044 |  | 0,02 | 0,266 | 5,52 | 82,5 | 27 | 0,55 |
|  | Компот из сухофруктов 180/10 | 180 | 0,51 | 0,09 | 18,7 | 77,63 | 0,975 |  | 0,003 | 1,905 | 6,99 | 1,995 | 2,865 | 2,25 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,5 | 25,5 | 120 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,15 | 16,5 | 97 | 25,5 | 2,25 |
| **Итого за Обед** | | 740 | 28,09 | 26,65 | 110,37 | 793,14 | 1,442 | 13,957 | 0,335 | 6,505 | 62,41 | 398,765 | 98,475 | 7,418 |
| **Итого за день** | | 1225 | 54,5 | 43,58 | 169,79 | 1288,8 | 1,794 | 19,822 | 0,404 | 7,135 | 100,8 | 612,725 | 227,615 | 12,466 |
| **Возрастная группа** | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | среда |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| рец. | Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка из творога со сгущеным молоком 120/30 | 150 | 21,19 | 15,55 | 35,98 | 368,63 | 0,117 | 0,792 | 0,072 | 1,709 | 264,87 | 297,4 | 36,23 | 0,838 |
|  | Какао на молоке 180/10 | 180 | 3,67 | 3,48 | 14,62 | 104,48 | 0,022 | 0,54 | 0,014 | 0,012 | 114,32 | 108,1 | 29,6 | 1 |
|  | Груша | 170 | 0,7 | 0,5 | 17,5 | 79,9 | 0,042 | 14 | 7 | 0,28 | 22,4 | 15,4 | 12,6 | 3,08 |
| **Итого за Завтрак** | | 500 | 25,56 | 19,53 | 68,1 | 553,01 | 0,181 | 15,332 | 7,086 | 2,001 | 401,59 | 420,9 | 78,43 | 4,918 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Салат из свеклы с изюмом | 60 | 0,9 | 4,08 | 9,49 | 78,32 | 0,022 | 4,8 |  | 1,848 | 24,16 | 31,04 | 13,92 | 0,912 |
|  | Щи из свежей капусты на курином бульоне | 200 | 3,34 | 5,77 | 7,42 | 94,99 | 0,062 | 24,15 |  | 1,912 | 27,08 | 52,66 | 18,62 | 0,735 |
|  | Тефтели из говядины | 100 | 13,88 | 16 | 10,28 | 240,66 | 0,022 | 1,1 | 0,003 | 2,346 | 10,96 | 161,41 | 22,87 | 1,461 |
|  | Пюре картофельное | 150 | 3,31 | 6,32 | 22,04 | 158,28 | 0,159 | 25,738 | 0,031 | 0,198 | 42,31 | 97,27 | 32,66 | 1,189 |
|  | Компот из свежих яблок с клюквой 180/10 | 180 | 0,13 | 0,13 | 13,12 | 54,13 | 0,01 | 3,2 |  | 0,064 | 5,42 | 3,52 | 2,88 | 0,734 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,5 | 25,5 | 120 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,15 | 16,5 | 97 | 25,5 | 2,25 |
| **Итого за Обед** | | 740 | 25,06 | 32,8 | 87,85 | 746,38 | 0,375 | 58,988 | 0,334 | 7,518 | 126,43 | 442,9 | 116,45 | 7,281 |
| **Итого за день** | | 1240 | 50,62 | 52,33 | 155,95 | 1299,39 | 0,556 | 74,32 | 7,42 | 9,519 | 528,02 | 863,8 | 194,88 | 12,199 |
| **Возрастная группа** | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | четверг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| рец. | Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Подгарнировка из свежих помидоров | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,28 | 0,012 | 5 |  | 0,14 | 2,8 | 4 | 26,6 | 0,18 |
|  | Макаронные изделия отварные с сыром 150/20 | 170 | 10,4 | 10,2 | 36,73 | 280,31 | 0,097 | 0,14 | 0,072 | 0,93 | 187,08 | 146,74 | 15,32 | 1,042 |
|  | Чай с молоком 180/10 | 180 | 1,55 | 1,49 | 12,16 | 68,28 | 0,001 | 0,1 | 0,001 |  | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,85 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,25 | 12,07 | 58,75 | 0,103 | 0,05 | 0 |  | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 |
|  | Йогурт | 100 | 2,8 | 1,5 | 14 | 72 | 0,03 | 1,6 | 23 | 0 | 109 | 85 | 13 | 0,1 |
| **Итого за Завтрак** | | 475 | 16,65 | 13,44 | 74,96 | 479,34 | 0,231 | 1,89 | 23,073 | 0,93 | 332,58 | 272,28 | 42,97 | 2,892 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,4 | 4,05 | 1,8 | 42,41 | 0,018 | 4,2 |  | 0,06 | 10,2 | 18 | 8,4 | 0,3 |
|  | Рассольник на говяжьем бульоне со сметаной | 200 | 3,09 | 7,26 | 13,99 | 133,64 | 0,083 | 13,15 |  | 1,892 | 13,67 | 63,12 | 22,31 | 0,847 |
|  | Жаркое по домашнему с свининой | 240 | 17,72 | 21,93 | 26,5 | 374,24 | 0,238 | 40,25 | 0,342 | 3,399 | 27,977 | 134,247 | 51,776 | 1,985 |
|  | Напиток Витаминный 180/10 | 180 | 0,4 | 0,13 | 18,35 | 79,45 | 0,015 | 70 | 0,057 | 0,301 | 10,1 | 10,22 | 4,13 | 0,45 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,5 | 25,5 | 120 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,15 | 16,5 | 97 | 25,5 | 2,25 |
| **Итого за Обед** | | 730 | 25,11 | 33,87 | 86,14 | 749,74 | 0,454 | 127,6 | 0,699 | 6,802 | 78,447 | 322,587 | 112,116 | 5,832 |
| **Итого за день** | | 1205 | 41,76 | 47,31 | 161,1 | 1229,08 | 0,685 | 129,49 | 23,772 | 7,732 | 411,027 | 594,867 | 155,086 | 8,724 |
| **Возрастная группа** | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | пятница |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| рец. | Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Подгарнировка из свежих огурцов | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,26 | 0,006 | 1,4 |  | 0,02 | 3,4 | 6 | 2,8 | 0,1 |
|  | Плов со свининой | 240 | 20 | 25,62 | 42,01 | 478,58 | 0,583 | 6 | 0,002 | 2,403 | 36,17 | 293,63 | 66,88 | 2,106 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0,05 | 10,06 | 41,46 | 0,001 | 0,1 | 0,001 |  | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,85 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,25 | 12,07 | 58,75 | 0,103 | 0,05 | 0 |  | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 |
|  | Яблоко | 140 | 0,6 | 0,6 | 13,7 | 65,8 | 0,042 | 14 | 7 | 0,28 | 22,4 | 15,4 | 12,6 | 3,08 |
| **Итого за Завтрак** | | 605 | 22,84 | 26,54 | 78,22 | 646,85 | 0,735 | 21,55 | 7,003 | 2,703 | 98,47 | 355,57 | 96,93 | 7,036 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Подгарнировка из свежих помидоров | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 0,036 | 15 |  | 0,42 | 8,4 | 12 | 79,8 | 0,54 |
|  | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 200 | 3,5 | 7,74 | 9,9 | 123,23 | 0,054 | 15,53 | 0,019 | 1,968 | 35,1 | 59,41 | 20,81 | 0,99 |
|  | Печень по-строгановки 50/50 | 100 | 13,86 | 10,11 | 9,44 | 184,24 | 0,232 | 24,366 | 58,238 | 3,012 | 18,37 | 237,62 | 15,86 | 5,053 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,97 | 5,44 | 31,47 | 202,72 | 0,237 |  | 0,02 | 0,49 | 12,2 | 165,4 | 110 | 3,695 |
|  | Компот из ягод свежемороженных 180/10 | 180 | 0,16 | 0,05 | 11,4 | 46,74 |  |  |  |  | 0,3 |  |  | 0,3 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,5 | 25,5 | 120 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,15 | 16,5 | 97 | 25,5 | 2,25 |
| **Итого за Обед** | | 740 | 28,65 | 23,96 | 89,99 | 689,77 | 0,659 | 54,896 | 58,577 | 7,04 | 90,87 | 571,43 | 251,97 | 12,828 |
| **Итого за день** | | 1345 | 51,49 | 50,5 | 168,21 | 1336,62 | 1,394 | 76,446 | 65,58 | 9,743 | 189,34 | 927 | 348,9 | 19,864 |
| **Возрастная группа** | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | суббота |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| рец. | Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/10/10 | 45 | 4,28 | 10,95 | 12,88 | 167,17 | 0,065 |  | 0,04 | 0,1 | 2,4 | 3 |  | 0,02 |
|  | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным | 160 | 4,66 | 6,26 | 24,82 | 174,2 | 0,048 | 0,45 | 0,031 |  | 96,7 | 89,3 | 14,64 | 0,33 |
|  | Чай с сахаром 180/10 | 180 | 0,2 | 0,05 | 10,06 | 41,46 | 0,001 | 0,1 | 0,001 |  | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,85 |
|  | Груша | 170 | 0,7 | 0,5 | 17,5 | 79,9 | 0,042 | 14 | 7 | 0,28 | 22,4 | 15,4 | 12,6 | 3,08 |
| **Итого за Завтрак** | | 555 | 9,84 | 17,76 | 65,26 | 462,73 | 0,156 | 14,55 | 7,072 | 0,38 | 126,75 | 115,94 | 31,64 | 4,28 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная группа** | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | понедельник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| рец. | Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным 150/5/5 | 160 | 4,82 | 7,04 | 22,2 | 171,47 | 0,13 | 0,366 | 0,029 | 0,458 | 90,52 | 140,77 | 36,38 | 1,022 |
|  | Какао на молоке | 180 | 3,67 | 3,48 | 14,62 | 104,48 | 0,022 | 0,54 | 0,014 | 0,012 | 114,32 | 108,1 | 29,6 | 1 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным 25/10 | 35 | 1,83 | 7,5 | 12,88 | 126,34 | 0,065 |  | 0,04 | 0,1 | 2,4 | 3 |  | 0,02 |
|  | Яблоко | 140 | 0,6 | 0,6 | 13,7 | 65,8 | 0,042 | 14 | 7 | 0,28 | 22,4 | 15,4 | 12,6 | 3,08 |
| **Итого за Завтрак** | | 515 | 10,92 | 18,62 | 63,4 | 468,09 | 0,259 | 14,906 | 7,083 | 0,85 | 229,64 | 267,27 | 78,58 | 5,122 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Салат из свежих помидоров | 60 | 0,68 | 4,11 | 2,82 | 51,01 | 0,036 | 15 |  | 0,42 | 8,4 | 12 | 79,8 | 0,54 |
|  | Суп картофельный с фасолью на курином бульоне | 200 | 6,25 | 6,11 | 15,25 | 140,97 | 0,146 | 9,4 | 0,004 | 1,974 | 34,04 | 125,12 | 31,74 | 1,554 |
|  | Бефстроганов из говядины 50/50 | 100 | 16,67 | 14,54 | 5,55 | 219,69 | 0,027 | 3,765 | 0,008 |  | 14,54 | 24,92 | 10,54 | 0,343 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,97 | 5,44 | 31,47 | 202,72 | 0,237 |  | 0,02 | 0,49 | 12,2 | 165,4 | 110 | 3,695 |
|  | Чай с шиповником 180/10 | 180 | 0,13 | 0,13 | 13,12 | 54,13 | 0,011 | 3,6 |  | 0,072 | 6,06 | 3,96 | 3,24 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,5 | 25,5 | 120 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,15 | 16,5 | 97 | 25,5 | 2,25 |
| **Итого за Обед** | | 740 | 34,2 | 30,83 | 93,71 | 788,52 | 0,557 | 31,765 | 0,332 | 4,106 | 91,74 | 428,4 | 260,82 | 8,382 |
| **Итого за день** | | 1255 | 45,12 | 49,45 | 157,11 | 1256,61 | 0,816 | 46,671 | 7,415 | 4,956 | 321,38 | 695,67 | 339,4 | 13,504 |
| **Возрастная группа** | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | вторник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| рец. | Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Бутерброд с сыром 25/15 | 40 | 5,36 | 5,18 | 12,75 | 119 | 0,006 | 1,4 |  | 0,02 | 3,4 | 6 | 2,8 | 0,1 |
|  | Кукуруза консервированная прогретая | 20 | 12,1 | 11,73 | 4,7 | 172,75 | 0,11 | 9,948 | 0,197 |  | 141,46 | 212,74 | 29,24 | 2,39 |
|  | Рис отварной с брокколи | 150 | 3,32 | 2,99 | 17,96 | 111,99 | 0,018 | 0,54 | 0,014 |  | 109,2 | 81,9 | 12,6 | 0,12 |
|  | Кофейный напиток на молоке 180/10 | 180 | 1,9 | 0,25 | 12,07 | 58,75 | 0,103 | 0,05 | 0 |  | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 |
|  | Йогурт | 100 | 2,8 | 1,5 | 14 | 72 | 0,03 | 1,6 | 23 | 0 | 109 | 85 | 13 | 0,1 |
| **Итого за Завтрак** | | 490 | 25,48 | 21,65 | 61,48 | 534,49 | 0,267 | 13,538 | 23,211 | 0,02 | 394,31 | 417,94 | 67,89 | 3,61 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Салат из свеклы с сыром | 60 | 2,68 | 7,41 | 4,84 | 96,77 | 0,014 | 5,556 | 0,021 |  | 90,75 | 63,75 | 14,9 | 0,85 |
|  | Суп картофельный с крупой и рыбой | 200 | 2,53 | 4,4 | 11,74 | 96,68 | 0,04 | 5,4 |  | 1,895 | 8,98 | 48,74 | 16,15 | 0,539 |
|  | Жаркое по домашнему с свининой | 240 | 17,72 | 21,93 | 26,5 | 374,24 | 0,238 | 40,25 | 0,342 | 3,399 | 27,977 | 134,247 | 51,776 | 1,985 |
|  | Компот из свежих яблок с клюквой 180/10 | 180 | 0,51 | 0,09 | 18,7 | 77,63 | 0,975 |  | 0,003 | 1,905 | 6,99 | 1,995 | 2,865 | 2,25 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,5 | 25,5 | 120 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,15 | 16,5 | 97 | 25,5 | 2,25 |
| **Итого за Обед** | | 730 | 26,94 | 34,33 | 87,28 | 765,32 | 1,367 | 51,206 | 0,666 | 8,349 | 151,197 | 345,732 | 111,191 | 7,874 |
| **Итого за день** | | 1220 | 52,42 | 55,98 | 148,76 | 1299,81 | 1,634 | 64,744 | 23,877 | 8,369 | 545,507 | 763,672 | 179,081 | 11,484 |
| **Возрастная группа** | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | среда |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| рец. | Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Запеканка из творога | 150 | 22,57 | 19,26 | 26,15 | 368,19 | 0,086 | 0,525 | 0,106 | 2,805 | 191,02 | 284,17 | 32,01 | 1,214 |
|  | Чай с сахаром и лимоном 180/10/6 | 180 | 0,26 | 0,05 | 10,11 | 41,94 | 0,003 | 2,5 | 0,001 | 0,012 | 7,65 | 9,56 | 5,12 | 0,886 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,25 | 12,07 | 58,75 | 0,103 | 0,05 | 0 |  | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 |
|  | Груша | 170 | 0,7 | 0,5 | 17,5 | 79,9 | 0,042 | 14 | 7 | 0,28 | 22,4 | 15,4 | 12,6 | 3,08 |
| **Итого за Завтрак** | | 525 | 25,43 | 20,06 | 65,83 | 548,78 | 0,234 | 17,075 | 7,107 | 3,097 | 252,32 | 341,43 | 59,98 | 6,08 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Салат из белокачанной капусты с морковью | 60 | 0,92 | 3,05 | 5,62 | 53,61 | 0,018 | 21,48 |  | 1,391 | 24,27 | 17,93 | 9,8 | 0,333 |
|  | Суп овощной на курином бульоне | 200 | 3,3 | 5,81 | 8,5 | 99,48 | 0,106 | 12,717 | 0,004 | 1,212 | 13,5 | 70,38 | 22,01 | 0,739 |
|  | Плов со свининой | 240 | 20 | 25,62 | 42,01 | 478,58 | 0,236 | 40,25 |  |  | 27,35 | 122,79 | 50,18 | 1,94 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,51 | 0,09 | 18,7 | 77,63 | 0,003 | 30,1 | 0,025 |  | 7,05 | 8,75 | 4,91 | 0,94 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,5 | 25,5 | 120 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,15 | 16,5 | 97 | 25,5 | 2,25 |
| **Итого за Обед** | | 730 | 28,23 | 35,07 | 100,33 | 829,3 | 0,463 | 104,547 | 0,329 | 3,753 | 88,67 | 316,85 | 112,4 | 6,202 |
| **Итого за день** | | 1255 | 53,66 | 55,13 | 166,16 | 1378,08 | 0,697 | 121,622 | 7,436 | 6,85 | 340,99 | 658,28 | 172,38 | 12,282 |
| **Возрастная группа** | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **Сезон** | осенне-зимний |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | четверг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| рец. | Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Подгарнировка из свежих огурцов | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,26 | 0,012 | 5 |  | 0,14 | 2,8 | 4 | 26,6 | 0,18 |
|  | Омлет с сыром | 150 | 19,44 | 22,2 | 2,59 | 287,92 | 0,097 | 0,14 | 0,072 | 0,93 | 187,08 | 146,74 | 15,32 | 1,042 |
|  | Кофейный напиток на молоке 180/10 | 180 | 3,32 | 2,99 | 17,96 | 111,99 | 0,022 | 0,54 | 0,014 | 0,012 | 114,32 | 108,1 | 29,6 | 1 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,25 | 12,07 | 58,75 | 0,103 | 0,05 | 0 |  | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 |
|  | Яблоко | 140 | 0,6 | 0,6 | 13,7 | 65,8 | 0,042 | 14 | 7 | 0,28 | 22,4 | 15,4 | 12,6 | 3,08 |
| **Итого за Завтрак** | | 515 | 25,4 | 26,06 | 46,7 | 526,72 | 0,276 | 19,73 | 7,086 | 1,362 | 357,85 | 306,54 | 94,37 | 6,202 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Салат из свежих помидоров | 60 | 0,68 | 4,11 | 2,82 | 51,01 | 0,036 | 15 |  | 0,42 | 8,4 | 12 | 79,8 | 0,54 |
|  | Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 200 | 5,81 | 4,4 | 15,42 | 124,52 | 0,201 | 9,2 |  | 1,488 | 23,36 | 80,76 | 28,94 | 1,78 |
|  | Биточек куриный | 100 | 17,61 | 13,49 | 16,75 | 258,79 | 0,177 | 1,83 | 0,007 | 1,996 | 49,35 | 183,68 | 42,7 | 1,131 |
|  | Макароны отварные | 150 | 5,76 | 4,3 | 36,73 | 208,65 | 0,065 | 2,02 |  |  | 13,7 | 104,61 | 34,68 | 0,745 |
|  | Напиток Витаминный | 180 | 0,4 | 0,13 | 19,97 | 74,66 | 0,01 | 3,2 |  | 0,064 | 5,42 | 3,52 | 2,88 | 0,734 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,5 | 25,5 | 120 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,15 | 16,5 | 97 | 25,5 | 2,25 |
| **Итого за Обед** | | 740 | 33,76 | 26,93 | 117,19 | 837,63 | 0,589 | 31,25 | 0,307 | 5,118 | 116,73 | 481,57 | 214,5 | 7,18 |
| **Итого за день** | | 1255 | 59,16 | 52,99 | 163,89 | 1364,35 | 0,865 | 50,98 | 7,393 | 6,48 | 474,58 | 788,11 | 308,87 | 13,382 |
| **Возрастная группа** | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **Сезон** | осенне-зимний |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | пятница |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| рец. | Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Подгарнировка из свежих огурцов | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,26 | 0,012 | 5 |  | 0,14 | 2,8 | 4 | 26,6 | 0,18 |
|  | Филе куриное, тушеное в томатном соусе 50/50 | 100 | 16,79 | 3,9 | 3,71 | 117,1 | 0,027 | 3,765 | 0,008 |  | 14,54 | 24,92 | 10,54 | 0,343 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,97 | 5,44 | 31,47 | 202,72 | 0,237 |  | 0,02 | 0,49 | 12,2 | 165,4 | 110 | 3,695 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0,05 | 10,06 | 41,46 | 0,001 | 0,1 | 0,001 |  | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,85 |
|  | Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/10/10 | 45 | 4,28 | 10,95 | 12,88 | 167,17 | 0,065 |  | 0,04 | 0,1 | 2,4 | 3 |  | 0,02 |
| **Итого за Завтрак** | | 495 | 28,38 | 20,36 | 58,5 | 530,71 | 0,342 | 8,865 | 0,069 | 0,73 | 37,19 | 205,56 | 151,54 | 5,088 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,68 | 4,05 | 7,58 | 69,46 | 0,031 | 2,02 |  |  | 13,7 | 104,61 | 34,68 | 0,745 |
|  | Суп Харчо на говяжьем бульоне | 200 | 2,48 | 5,15 | 11,74 | 103,18 | 0,04 | 5,4 |  | 1,895 | 8,98 | 48,74 | 16,15 | 0,539 |
|  | Котлета рыбная | 100 | 13,39 | 5,69 | 17,16 | 173,43 | 0,177 | 1,83 | 0,007 | 1,996 | 49,35 | 183,68 | 42,7 | 1,31 |
|  | Пюре картофельное | 150 | 3,31 | 6,32 | 22,04 | 158,28 | 0,159 | 25,738 | 0,031 | 0,198 | 42,31 | 97,27 | 32,66 | 1,189 |
|  | Компот из груш | 180 | 0,14 | 0,11 | 13,69 | 56,3 | 0,007 | 1,8 |  | 0,144 | 7,14 | 5,76 | 4,32 | 0,858 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,5 | 25,5 | 120 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,15 | 16,5 | 97 | 25,5 | 2,25 |
| **Итого за Обед** | | 740 | 23,5 | 21,82 | 97,71 | 680,65 | 0,514 | 36,788 | 0,338 | 5,383 | 137,98 | 537,06 | 156,01 | 6,891 |
| **Итого за день** | | 1235 | 51,88 | 42,18 | 156,21 | 1211,36 | 0,856 | 45,653 | 0,407 | 6,113 | 175,17 | 742,62 | 307,55 | 11,979 |
| **Возрастная группа** | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **Сезон** | осенне-зимний |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | суббота |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| рец. | Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сосиска отварная | 55 | 6,05 | 13,15 | 0,22 | 143,39 | 0,105 |  |  | 0,22 | 19,25 | 87,45 | 11 | 0,99 |
|  | Макароны отварные | 150 | 5,76 | 4,3 | 36,73 | 208,65 | 0,089 |  |  | 0,83 | 11,08 | 46,74 | 8,32 | 0,842 |
|  | Чай с сахаром 180/10 | 180 | 0,2 | 0,05 | 10,06 | 41,46 | 0,001 | 0,1 | 0,001 |  | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,85 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,25 | 12,07 | 58,75 | 0,103 | 0,05 | 0 |  | 31,25 | 32,3 | 10,25 | 0,9 |
|  | Яблоко | 140 | 0,6 | 0,6 | 13,7 | 65,8 | 0,042 | 14 | 7 | 0,28 | 22,4 | 15,4 | 12,6 | 3,08 |
| **Итого за Завтрак** | | 550 | 14,51 | 18,35 | 72,78 | 518,05 | 0,34 | 14,15 | 7,001 | 1,33 | 89,23 | 190,13 | 46,57 | 6,662 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |