

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ТК | | Наименование блюд | | Масса  порции | | | Пищевые вещества(г) | | | | | Энергетиче  ская  ценность  (ккал) | | | | Витамины | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|  | |  | |  | | | Б | | Ж | У | |  | | | | В1  (мг) | С  (мг) | | А  (мкг) | | Са | | Р | | | Мg | | Fе |
| 1 | | 2 | | 3 | | | 4 | | 5 | 6 | | 7 | | | | 8 | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | | 13 | | 14 |
| 1 ДЕНЬ (понедельник 1 неделя) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 83 | | Каша пшеничная молочная | | 200 | 6 | | | | 10,2 | 27,8 | | | | 228 | | 0,104 | 1,96 | | 36 | | 194,0 | | 81,0 | | | 0 | | 1,51 |
| 89 | | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,6 | | | | 0,2 | 9,9 | | | | 46,2 | | 0,02 | 0 | | 0 | | 4,60 | | 17,40 | | | 6,60 | | 0,22 |
| 77 | | Какао с молоком | | 200 | 3,52 | | | | 5,8 | 25,49 | | | | 145,2 | | 0,04 | 1,30 | | 10 | | 172,2 | | 90,00 | | | 14,00 | | 0,56 |
| 105 | | Масло | | 10 | 0,1 | | | | 8,3 | 0,1 | | | | 66,1 | | 0,001 | 0 | | 45 | | 2,4 | | 3 | | | 0,05 | | 0,02 |
|  | | *Плоды свежие (банан-1шт.)* | | *100* | *1,21* | | | | *0,3* | *23* | | | | *89* | | *0,031* | *8,7* | | *3* | | *5* | | *22* | | | *27* | | *0,26* |
|  | | *Плоды свежие (яблоко-1шт.)* | | *100* | *0,4* | | | | *0,4* | *9,8* | | | | *47* | | *0,03* | *10* | | *5* | | *16* | | *11* | | | *9* | | *2,2* |
|  | | *Плоды свежие (апельсин-1шт.)* | | *100* | *0,9* | | | | *0,2* | *8,1* | | | | *35,8* | | *0,04* | *60* | | *10* | | *34,0* | | *23* | | | *15* | | *0,3* |
|  | | Итого | | **530** | **12,43/11,62/12,12** | | | | **24,8/ 24,9/**  **24,7** | **86,29/**  **73,09/**  **71,39** | | | | **574,5/**  **532,5/**  **521,3** | | **0,196/0,195/0,205** | **11,96/**  **13,26/**  **63,26** | | **94/**  **96/**  **101** | | **378,2/**  **389,2/**  **407,2** | | **213,4/**  **202,4/**  **214,4** | | | **47,65/29,65/35,65** | | **2,57/4,51/2,61** |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | | Закуска из капусты с морковью | | 100 | | | 1,7 | | 0,2 | 4,9 | | | | 28,7 | | 0,01 | 54,5 | | 90 | | 45,9 | | 33,4 | | | 18,2 | | 0,61 |
| 16 | | Щи из свежей капусты с картофелем | | 250 | | | 2,8 | | 9,5 | 12,3 | | | | 104 | | 0,04 | 23 | | 125 | | 65,25 | | 65 | | | 25,75 | | 1 |
| 100 | | Перловка отварная | | 150 | | | 3,8 | | 0,6 | 40,4 | | | | 183 | | 0,28 | 0 | | 1,16 | | 136,67 | | 22,15 | | | 1,425 | | 1,2 |
| 57 | | Тефтели из говядины с соусом | | 120 | | | 8,9 | | 10,9 | 11,5 | | | | 180 | | 0,06 | 0,85 | | 41 | | 43,9 | | 106,7 | | | 21,60 | | 0,96 |
| 72 | | Компот из сухофруктов | | 200 | | | 0 | | 0 | 25 | | | | 94,2 | | 0,01 | 1,08 | | 33,8 | | 6,40 | | 3,6 | | | 0,00 | | 0,18 |
| 89 | | Хлеб пшеничный | | 60 | | | 4,8 | | 0,6 | 29,8 | | | | 138,6 | | 0,06 | 0 | | 0 | | 13,8 | | 52,2 | | | 19,8 | | 0,66 |
|  | | Итого: | | **880** | | | **22** | | **21,8** | **123,9** | | | | **728,5** | | **0,46** | **79,43** | | **290,96** | | **311,92** | | **283,05** | | | **86,775** | | **4,61** |
| №ТК | Наименование блюд | | Масса  порции | | | Пищевые вещества (г) | | | | | | | Энергети  ческая  ценность  (ккал) | | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|  |  | |  | | | Б | | Ж | | | У | |  | | В1  (мг) | | | С  (мг) | | А  (мкг) | | Са | | Р | Мg | | Fе | |
| 1 | 2 | | 3 | | | 4 | | 5 | | | 6 | | 7 | | 8 | | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | 13 | | 14 | |
| **2 ДЕНЬ (вторник 1 неделя)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 86 | Каша пшенная молочная | | 200 | | | 4,4 | | 9,2 | | | 25,4 | | 204 | | 0,052 | | | 0 | | 52 | | 55 | | 741 | 240 | | 4,94 | |
| 102 | Бутерброд с сыром | | 50 | | | 2 | | 6 | | | 17 | | 140 | | 0,04 | | | 0,03 | | 70 | | 264 | | 80,6 | 17,42 | | 0,46 | |
| 105 | Масло | | 10 | | | 0,1 | | 8,3 | | | 0,1 | | 66,1 | | 0,001 | | | 0 | | 45 | | 2,4 | | 3 | 0,05 | | 0,02 | |
| 75 | Чай с сахаром | | 200 | | | 1 | | 0,1 | | | 20 | | 90 | | 0 | | | 0 | | 0,1 | | 6,00 | | 0 | 0 | | 0,4 | |
|  | *Плоды свежие (банан-1шт.)* | | *100* | | | *1,21* | | *0,3* | | | *23* | | *89* | | *0,031* | | | *8,7* | | *3* | | *5* | | *22* | *27* | | *0,26* | |
|  | *Плоды свежие (яблоко-1шт.)* | | *100* | | | *0,4* | | *0,4* | | | *9,8* | | *47* | | *0,03* | | | *10* | | *5* | | *16* | | *11* | *9* | | *2,2* | |
|  | *Плоды свежие (апельсин-1шт.)* | | *100* | | | *0,9* | | *0,2* | | | *8,1* | | *35,8* | | *0,04* | | | *60* | | *10* | | *34,0* | | *23* | *15* | | *0,3* | |
|  | Итого | | **560** | | | **8,71/**  **7,9/**  **8,4** | | **23,9/**  **24/**  **23,8** | | | **85,5/**  **72,3/**  **70,6** | | **589,1/**  **547,1/**  **535,9** | | **0,124/**  **0,123/**  **0,133** | | | **8,73/**  **10,03/**  **60,03** | | **170,1/172,1/177,1** | | **332,4/343,4/361,4** | | **846,6/**  **835,6/**  **847,6** | **284,47/**  **266,47/**  **272,47** | | **6,08/**  **8,02/**  **6,12** | |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Закуска из свеклы с подсолнечным маслом | | 60 | | | 0,86 | | 3,65 | | | 5,02 | | 56,34 | | 0,01 | | | 5,7 | | 2 | | 21,09 | | 24,58 | 12,54 | | 0,8 | |
| 21 | Суп с макаронными изделиями с картофелем | | 250 | | | 2,69 | | 2,84 | | | 17,14 | | 104,75 | | 0,11 | | | 8,25 | | 200 | | 24,6 | | 66,65 | 27,0 | | 1,09 | |
| 63 | Птица (куры) тушеные в сметанном соусе | | 120 | | | 18,35 | | 16,62 | | | 7,63 | | 258,05 | | 0,06 | | | 0,12 | | 43 | | 68,15 | | 132,9 | 20,3 | | 1,72 | |
| 68 | **Пюре картофельное** | | 150 | | | 3,06 | | 4,8 | | | 20,45 | | 137,25 | | 0,14 | | | 18,17 | | 25,5 | | 36,98 | | 86,6 | 27,75 | | 1,01 | |
| 89 | Хлеб пшеничный | | 60 | | | 4,8 | | 0,6 | | | 29,8 | | 138,6 | | 0,06 | | | 0 | | 0 | | 13,8 | | 52,2 | 19,8 | | 0,66 | |
| 98 | **Кисель** | | 200 | | | 0 | | 0 | | | 15 | | 55 | | 0 | | | 15 | | 2 | | 29,5 | | 5,4 | 1 | | 0,06 | |
|  | Итого: | | **840** | | | **29,76** | | **28,51** | | | **95,04** | | **749,99** | | **0,38** | | | **47,24** | | **272,5** | | **194,12** | | **368,33** | **108,39** | | **5,34** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Наименование блюд | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет  ическая  ценность  (ккал) | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1  (мг) | С  (мг) | А  (мкг) | Са | Р | Мg | Fе |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 3 ДЕНЬ (Среда 1 неделя) | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | **Каша манная** | 200 | 6,24 | 6,10 | 19,7 | 158,64 | 0,08 | 1,09 | 36,72 | 192,17 | 156,05 | 23,52 | 0,3 |
| 78 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1,4 | 5,8 | 22,4 | 116,0 | 0,02 | 0 | 80 | 172,2 | 45,0 | 7,0 | 0 |
| 89 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,8 | 138,6 | 0,06 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 66,1 | 0,001 | 0 | 45 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
|  | *Плоды свежие (яблоко-1шт.)* | *100* | *0,4* | *0,4* | *9,8* | *47* | *0,03* | *10* | *5* | *16* | *11* | *9* | *2,2* |
|  | *Плоды свежие (апельсин-1шт.)* | *100* | *0,9* | *0,2* | *8,1* | *35,8* | *0,04* | *60* | *10* | *34,0* | *23* | *15* | *0,3* |
|  | Итого: | **570** | **12,94/13,44** | **21,2/**  **21** | **81,8/**  **80,1** | **526,34/**  **515,14** | **0,191/**  **0,201** | **11,09/**  **61,09** | **166,72/171,72** | **396,57/**  **414,57** | **267,25/279,25** | **59,37/65,37** | **3,18/**  **1,28** |
| **Обед 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | |
| 90 | *Закуска из моркови с курагой* | 100 | 1,2 | 2,8 | 12,8 | 78,2 | 0,04 | 3,72 | 120 | 149,02 | 135,89 | 97,7 | 2,99 |
| 24 | Рассольник Петербургский (Ленинградский) | 250 | 3,3 | 4,3 | 22 | 133,3 | 0,125 | 12,75 | 200 | 27,5 | 92,8 | 34,25 | 1,25 |
| 55 | Котлета мясная с соусом | 120 | 14,4 | 9,6 | 8,4 | 180 | 0,1 | 1,12 | 23 | 37,5 | 133,1 | 29,2 | 1,35 |
| 96 | Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 6 | 1,5 | 33 | 160,5 | 0,2 | 0 | 0,6 | 91,11 | 14,77 | 0,95 | 0,8 |
| 75 | Чай с сахаром | 200 | 1 | 0,1 | 20 | 90 | 0 | 0 | 0,1 | 6,00 | 0 | 0 | 0,4 |
| 89 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,8 | 138,6 | 0,06 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
|  | Итого: | **880** | **30,7** | **18,9** | **126** | **780,6** | **0,525** | **17,59** | **343,7** | **324,93** | **428,76** | **181,9** | **7,45** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюд | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет  ическая  ценность  (ккал) | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1  (мг) | С  (мг) | А  (мкг) | Са | Р | Мg | Fе |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 4 ДЕНЬ (четверг 1 неделя) | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 87 | Каша овсяная из «Геркулеса» | 200 | 5 | 10 | 29 | 210 | 0,22 | 0,5 | 30 | 137,34 | 315,4 | 79,6 | 1,66 |
| 99 | Бутерброд с маслом | 50 | 3 | 6 | 14 | 212 | 0,05 | 0 | 85 | 52,2 | 100 | 8,9 | 0,65 |
| 103 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 10,25 | 41,68 | 0 | 2,83 | 1 | 14,05 | 4,4 | 2,4 | 0,38 |
| 105 | Масло | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 66,1 | 0,001 | 0 | 45 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
|  | *Плоды свежие (яблоко-1шт.)* | *100* | *0,4* | *0,4* | *9,8* | *47* | *0,03* | *10* | *5* | *16* | *11* | *9* | *2,2* |
|  | *Плоды свежие (апельсин-1шт.)* | *100* | *0,9* | *0,2* | *8,1* | *35,8* | *0,04* | *60* | *10* | *34,0* | *23* | *15* | *0,3* |
|  | Итого: | **560** | **8,63/**  **9,13** | **24,72**  **/24,52** | **63,15/**  **61,45** | **576,78/**  **565,58** | **0,301/**  **0,311** | **13,33/**  **63,33** | **166/**  **171** | **221,99/239,99** | **433,8/**  **445,8** | **99,95/**  **105,95** | **4,91/**  **3,01** |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 95 | Закуска из свеклы с яблоками | 100 | 1,07 | 4,7 | 10,6 | 100,64 | 0,01 | 9,16 | 2 | 33,86 | 30,78 | 16,7 | 1,55 |
| 20 | **Суп картофельный с бобовыми** | 250 | 10 | 5,8 | 55 | 267,5 | 0,23 | 58,75 | 125 | 49,25 | 173,3 | 48,25 | 3,5 |
| 105 | **Капуста тушеная с овощами и курицей** | 120 | 14,04 | 6,6 | 3,24 | 79,8 | 0,048 | 7,76 | 10,01 | 25,23 | 74,19 | 26,53 | 1,31 |
| 104 | Компот из кураги | 200 | 0,96 | 0 | 51,36 | 196,72 | 0,03 | 1,64 | 40 | 38,96 | 63,88 | 30,64 | 1,08 |
| 89 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,8 | 138,6 | 0,06 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
|  | Итого: | **730** | **30,87** | **17,7** | **150** | **783,26** | **0,378** | **77,31** | **177,01** | **161,1** | **394,35** | **141,92** | **8,1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюд | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет  ическая  ценность  (ккал) | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1  (мг) | С  (мг) | А  (мкг) | Са | Р | Мg | Fе |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 5 ДЕНЬ (Пятница 1 неделя) | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 85 | Каша «Дружба» из пшена и риса молочная | 200 | 4,66 | 5,79 | 20,78 | 150,75 | 0,4 | 1,46 | 26 | 92,3 | 128 | 26,7 | 1,3 |
| 102 | Бутерброд с сыром | 50 | 2 | 6 | 17 | 140 | 0,04 | 0,03 | 70 | 264 | 80,6 | 17,42 | 0,46 |
| 77 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 5,8 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,30 | 10 | 172,0 | 90,00 | 14,00 | 0,56 |
| 105 | Масло | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 66,1 | 0,001 | 0 | 45 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
|  | *Плоды свежие (яблоко-1шт.)* | *100* | *0,4* | *0,4* | *9,8* | *47* | *0,03* | *10* | *5* | *16* | *11* | *9* | *2,2* |
|  | *Плоды свежие (апельсин-1шт.)* | *100* | *0,9* | *0,2* | *8,1* | *35,8* | *0,04* | *60* | *10* | *34,0* | *23* | *15* | *0,3* |
|  | Итого: | **560** | **10,68/11,18** | **26,29/26,09** | **73,17/**  **71,47** | **549,05/**  **537,85** | **0,511/**  **0,521** | **12,79/62,79** | **156/**  **161** | **546,7/**  **564,7** | **312,6/**  **324,6** | **67,17/73,17** | **4,54/**  **2,64** |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | Закуска из капусты с морковью | 100 | 1,7 | 0,2 | 4,9 | 28,7 | 0,01 | 54,5 | 90 | 45,9 | 33,4 | 18,2 | 0,61 |
| 15 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,41 | 4,41 | 102,5 | 396 | 0,05 | 10,29 | 200 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 301 | **Плов с курицей** | 120 | 11 | 8 | 20 | 197 | 0,08 | 1,26 | 60,00 | 56,38 | 249,13 | 59,38 | 2,74 |
| 72 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 25 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 33,8 | 6,40 | 3,6 | 0,00 | 0,18 |
| 89 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,3 | 0,6 | 19,3 | 93,3 | 0,04 | 0 | 0 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | Итого: | **710** | **17,41** | **13,21** | **171,7** | **809,2** | **0,19** | **67,13** | **383,8** | **162,26** | **374,16** | **117,03** | **5,16** |

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюд | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет  ическая  ценность  (ккал) | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1  (мг) | С  (мг) | А  (мкг) | Са | Р | Мg | Fе |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 6 ДЕНЬ (Понедельник - 2 неделя) | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Макароны с сыром | 190 | 9,67 | 10,19 | 41,36 | 281,3 | 0,09 | 0,23 | 36 | 161,03 | 148,95 | 18,33 | 1,13 |
| 99 | Бутерброд с маслом | 35 | 2,1 | 8,3 | 9,8 | 140 | 0,035 | 0 | 85 | 36,54 | 70 | 6,23 | 0,455 |
| 75 | Чай с сахаром | 200 | 1 | 0,1 | 20 | 90 | 0 | 0 | 0,1 | 6,00 | 0 | 0 | 0,4 |
|  | *Плоды свежие (яблоко-1шт.)* | *100* | *0,4* | *0,4* | *9,8* | *47* | *0,03* | *10* | *5* | *16* | *11* | *9* | *2,2* |
|  | *Плоды свежие (апельсин-1шт.)* | *100* | *0,9* | *0,2* | *8,1* | *35,8* | *0,04* | *60* | *10* | *34,0* | *23* | *15* | *0,3* |
|  | Итого: | **525** | **13,17/13,67** | **18,99/18,79** | **80,96/**  **79,26** | **558,3/**  **547,1** | **0,155/**  **0,165** | **10,23/**  **60,23** | **126,1/131,1** | **219,57/237,57** | **229,95/241,95** | **33,56/39,56** | **4,185/2,285** |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | *Салат из белокочанной капусты* | 60 | 0,85 | 1 | 4,9 | 33,1 | 0,024 | 9,54 | 0,4 | 27,6 | 33 | 9 | 0,48 |
| 19 | Суп картофельный с крупой | 250 | 2,4 | 3,3 | 14,4 | 84,3 | 0,11 | 8,25 | 125 | 26,1 | 82,65 | 28,5 | 1,3 |
| 57 | Тефтели из говядины с соусом | 120 | 8,9 | 10,9 | 11,5 | 180 | 0,06 | 0,85 | 41 | 43,9 | 106,7 | 21,60 | 0,96 |
| 97 | Рис отварной | 150 | 2,9 | 8,7 | 29,7 | 208,5 | 0,17 | 0 | 0 | 12,12 | 32,85 | 12,18 | 0,25 |
| 72 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 25 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 33,8 | 6,40 | 3,6 | 0,00 | 0,18 |
| 89 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,8 | 138,6 | 0,06 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
|  | Итого: | **840** | **20,75** | **24,5** | **115,3** | **738,7** | **0,434** | **19,72** | **200,2** | **129,92** | **311** | **91,08** | **3,83** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюд | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет  ическая  ценность  (ккал) | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1  (мг) | С  (мг) | А  (мкг) | Са | Р | Мg | Fе |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 7 ДЕНЬ (вторник - 2 неделя) | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | **Каша манная** | 200 | 6,24 | 6,10 | 19,7 | 158,64 | 0,08 | 1,09 | 36,72 | 192,17 | 156,05 | 23,52 | 0,3 |
| 102 | Бутерброд с сыром | 50 | 2 | 6 | 17 | 140 | 0,04 | 0,03 | 70 | 264 | 80,6 | 17,42 | 0,46 |
| 103 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 10,25 | 41,68 | 0 | 2,83 | 1 | 14,05 | 4,4 | 2,4 | 0,38 |
| 89 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,8 | 138,6 | 0,06 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
|  | *Плоды свежие (яблоко-1шт.)* | *100* | *0,4* | *0,4* | *9,8* | *47* | *0,03* | *10* | *5* | *16* | *11* | *9* | *2,2* |
|  | *Плоды свежие (апельсин-1шт.)* | *100* | *0,9* | *0,2* | *8,1* | *35,8* | *0,04* | *60* | *10* | *34,0* | *23* | *15* | *0,3* |
|  | Итого: | **610** | **13,57/14,07** | **13,12/12,92** | **86,55/**  **84,85** | **525,92/**  **514,72** | **0,21/**  **0,22** | **13,95/**  **63,95** | **112,72/117,72** | **500,02/518,02** | **304,25/**  **316,25/** | **72,14/78,14** | **4,0/**  **2,1** |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | Закуска из капусты с морковью | 100 | 1,7 | 0,2 | 4,9 | 28,7 | 0,01 | 54,5 | 90 | 45,9 | 33,4 | 18,2 | 0,61 |
| 106 | Борщ с фасолью и картофелем | 250 | 3,75 | 8,6 | 9,75 | 66,5 | 0,1 | 7,9 | 200 | 54,18 | 99,5 | 34,45 | 1,73 |
| 161 | Пюре гороховое | 150 | 17,58 | 8,5 | 40,99 | 290,09 | 0,51 | 18,17 | 25,5 | 84,45 | 0 | 0 | 4,9 |
| 107 | Гуляш из курицы | 120 | 14,4 | 7,2 | 3,6 | 136,8 | 0,06 | 1,21 | 21,6 | 37,45 | 117,3 | 20,27 | 2,1 |
| 72 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 25 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 33,8 | 6,40 | 3,6 | 0,00 | 0,18 |
| 89 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,8 | 138,6 | 0,06 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
|  | Итого: | **880** | **42,23** | **25,1** | **114,04** | **754,89** | **0,75** | **82,86** | **370,9** | **242,18** | **306** | **92,72** | **10,18** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюд | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет  ическая  ценность  (ккал) | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1  (мг) | С  (мг) | А  (мкг) | Са | Р | Мg | Fе |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 8 ДЕНЬ (Среда - 2 неделя) | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 87 | Каша овсяная из «Геркулеса» | 200 | 5 | 10 | 29 | 210 | 0,22 | 0,5 | 32 | 137,34 | 315,4 | 79,6 | 1,66 |
| 89 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,8 | 0,6 | 29,8 | 138,6 | 0,06 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| 78 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1,4 | 2,0 | 22,4 | 116,0 | 0,02 | 0 | 80 | 172,2 | 45,0 | 7,0 | 0 |
|  | *Плоды свежие (банан-1шт.)* | *100* | *1,21* | *0,3* | *23* | *89* | *0,031* | *8,7* | *3* | *5* | *22* | *27* | *0,26* |
|  | *Плоды свежие (яблоко-1шт.)* | *100* | *0,4* | *0,4* | *9,8* | *47* | *0,03* | *10* | *5* | *16* | *11* | *9* | *2,2* |
|  | *Плоды свежие (апельсин-1шт.)* | *100* | *0,9* | *0,2* | *8,1* | *35,8* | *0,04* | *60* | *10* | *34,0* | *23* | *15* | *0,3* |
|  | **Итого** | **560** | **13,41/**  **12,6/**  **13,1** | **12,9/**  **13/**  **12,8** | **104,2/**  **91/**  **89,3** | **553,6/**  **511,6/**  **500,4** | **0,331/**  **0,33/**  **0,34** | **9,2/**  **10,5/**  **60,5** | **115/**  **117/**  **122** | **328,34/339,34/357,34** | **434,6/**  **423,6/**  **435,6** | **133,4/**  **115,4/**  **121,4** | **2,58/**  **4,52/**  **2,62** |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Закуска из свеклы с подсолнечным маслом | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 5,7 | 2 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,8 |
| 20 | Суп с бобовыми (горох, фасоль) | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 5,81 | 200 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |
| 62 | **Котлета из птицы(куриная) с соусом** | 120 | 10,24 | 15,78 | 11,35 | 229,45 | 0,04 | 1,03 | 30,36 | 56 | 105,9 | 15,4 | 1,01 |
| 67 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0 | 21 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 89 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,8 | 138,6 | 0,06 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| 98 | **Кисель** | 200 | 0 | 0 | 15 | 55 | 0 | 15 | 2 | 29,5 | 5,4 | 1 | 0,06 |
|  | **Итого** | **840** | **26,91** | **29,83** | **103,95** | **782,59** | **0,4** | **27,54** | **255,36** | **163,33** | **312,43** | **105,16** | **5,67** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюд | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет  ическая  ценность  (ккал) | Витамины | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1  (мг) | С  (мг) | А  (мкг) | Са | Р | Мg | Fе |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ю6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 9 ДЕНЬ (Четверг - 2 неделя) | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 84 | Каша рисовая молочная | 200 | 4,6 | 3 | 31,4 | 171,2 | 0,052 | 0,82 | 18,6 | 102,46 | 120,2 | 27,42 | 0,426 |
| 77 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 5,8 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,30 | 10 | 172,2 | 90,00 | 14,00 | 0,56 |
| 89 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,8 | 138,6 | 0,06 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| 105 | Масло | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 66,1 | 0,001 | 0 | 45 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
|  | *Плоды свежие (яблоко-1шт.)* | *100* | *0,4* | *0,4* | *9,8* | *47* | *0,03* | *10* | *5* | *16* | *11* | *9* | *2,2* |
|  | *Плоды свежие (апельсин-1шт.)* | *100* | *0,9* | *0,2* | *8,1* | *35,8* | *0,04* | *60* | *10* | *34,0* | *23* | *15* | *0,3* |
|  | Итого: | **570** | **13,42/13,92** | **18,1/**  **17,9** | **96,59/**  **94,89** | **568,1/**  **556,9** | **0,183/**  **0,193** | **12,12/**  **62,12** | **78,6/**  **83,6** | **306,86/324,86** | **276,4/**  **288,4** | **70,27/76,27** | **3,866/1,966** |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 92 | Закуска из капусты с яблоками | 60 | 0,85 | 2,5 | 5,2 | 46,7 | 0,01 | 9,9 | 0,9 | 26,10 | 16,9 | 8,0 | 0,33 |
| 21 | Суп с макаронными изделиями с картофелем | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 | 8,25 | 200 | 24,6 | 66,65 | 27,0 | 1,09 |
| *246* | *Гуляш из говядины* | *120* | *20,4* | *14,4* | *0* | *235,2* | *0,12* | *3,06* | *16,08* | *22,72* | *216,48* | *29,86* | *3,106* |
| *63* | *Птица (куры) тушеные в сметанном соусе* | *120* | *18,35* | *16,62* | *7,63* | *258,05* | *0,06* | *0,12* | *43* | *68,15* | *132,9* | *20,3* | *1,72* |
| 96 | Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 6 | 1,5 | 33 | 160,5 | 0,2 | 0 | 0,6 | 91,11 | 14,77 | 0,95 | 0,8 |
| 295 | Компот из лимонов | 200 | 0,2 | 0 | 19,8 | 77 | 0,01 | 5,28 | 2 | 7,11 | 11,5 | 2,49 | 0,11 |
| 89 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,8 | 138,6 | 0,06 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
|  | Итого: | **840** | **34,94/32,89** | **21,84/24,06** | **104,94/112,57** | **762,75**  **/785,6** | **0,51/**  **0,45** | **26,49/**  **23,55** | **219,58/**  **246,5** | **185,44/**  **230,87** | **378,5/**  **294,92** | **88,1/**  **78,54** | **6,096/**  **4,71** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ТК | Наименование блюд | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет  ическая  ценность  (ккал) | Витамины  (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  | В1  (мг) | С  (мг) | А  (мкг) | Са | Р | Мg | Fе |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 10 ДЕНЬ (Пятница - 2 неделя) | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 86 | Каша пшенная молочная | 200 | 4,4 | 9,2 | 25,4 | 204 | 0,052 | 0 | 52 | 55 | 741 | 240 | 4,94 |
| 102 | Бутерброд с сыром | 50 | 2 | 6 | 17 | 140 | 0,04 | 0,03 | 0,07 | 264 | 80,6 | 17,42 | 0,46 |
| 75 | Чай с сахаром | 200 | 1 | 0,1 | 20 | 90 | 0 | 0 | 0,1 | 6,00 | 0 | 0 | 0,4 |
|  | *Плоды свежие (банан-1шт.)* | *100* | *1,21* | *0,3* | *23* | *89* | *0,031* | *8,7* | *3* | *5* | *22* | *27* | *0,26* |
|  | *Плоды свежие (яблоко-1шт.)* | *100* | *0,4* | *0,4* | *9,8* | *47* | *0,03* | *10* | *5* | *16* | *11* | *9* | *2,2* |
|  | *Плоды свежие (апельсин-1шт.)* | *100* | *0,9* | *0,2* | *8,1* | *35,8* | *0,04* | *60* | *10* | *34,0* | *23* | *15* | *0,3* |
|  | Итого: | **550** | **8,61/**  **7,8/**  **8,3** | **15,6/**  **15,7/**  **15,5** | **85,4/**  **72,2/**  **70,5** | **523/**  **481/**  **469,8** | **0,123/**  **0,122/**  **0,132** | **8,73/**  **10,03/**  **60,03** | **55,17/**  **57,17/**  **62,17** | **330/**  **341/**  **359** | **843,6/**  **832,6/**  **844,6** | **284,42/**  **266,42/**  **272,42** | **6,06/**  **8/**  **6,1** |
| Обед 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Закуска из моркови с яблоками | 100 | 1 | 0 | 19 | 84 | 0,05 | 6,25 | 90 | 24,28 | 44,0 | 30,75 | 1,08 |
| 18 | Суп из овощей | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,64 | 101,25 | 0,14 | 12,0 | 125 | 25,85 | 76,8 | 31,13 | 1,18 |
| 44 | Рыба, тушенная с овощами в сметанном соусе  котлета (биточки) рыбные с соусом | 100 | 18,5 | 5,5 | 4,3 | 144 | 0,1 | 9,2 | 90 | 30 | 148,3 | 25,7 | 0,9 |
| 68 | **Пюре картофельное** | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,17 | 25,5 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| 71 | Компот из свежих яблок | 200 | 0 | 0 | 11,8 | 47,8 | 0,02 | 0 | 0,6 | 12 | 2,4 | 0 | 0,8 |
| 89 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,8 | 0,6 | 29,8 | 138,6 | 0,06 | 0 | 0 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| 300 | Булочка сдобная | 30 | 2,4 | 2,82 | 16,68 | 101,4 | 0,0057 | 0,033 | 12 | 9,3 | 26,7 | 3,9 | 0,39 |
|  | Итого: | **890** | **32,1** | **16,55** | **118,66** | **754,3** | **0,5157** | **45,653** | **343,1** | **152,21** | **437** | **139,03** | **6,02** |

9,14

*Курсивом обозначена возможная замена блюд*