

День: 1 - понедельник Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет ическая ценност ь (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **45** | Салат из  белокачанной капусты с  морковью | **100** | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 | 0,02 | 24,4 | - | 2,31 | 43,0 | 28,32 | 16,0 | 0,52 |
| **111** | Суп с  макаронными изделиями | **250** | 2,98 | 2,83 | 15,70 | 100,13 | 0,04 | 0,95 | - | 0,33 | 34,50 | 203,3 | 15,75 | 0,55 |
| **288** | Птица (курица отварная) | **100** | 21,67 | 13,33 | - | 206,67 | 0,04 | - | 20,0 | 0,17 | 40,0 | 143,3 | 20,0 | 2,0 |
| **303** | Каша вязкая пшеничная | **150** | 4,0 | 4,24 | 24,56 | 152,4 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 15,65 | 100,95 | 21,6 | 1,7 |
| **389** | Сок яблочный | **200** | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,60 | 0,2 | 4,0 | - | 0,2 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **20** | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | - | - | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| **ПР** | Хлеб ржано-  пшеничный | **40** | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |
| **15** | Сыр порциями | **15** | 3,48 | 4,43 | - | 53,75 | 0,005 | 0,11 | 39,0 | 0,08 | 132,0 | 75,0 | 5,25 | 0,15 |
| **14** | Масло сливочное | **10** | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | 0 | 0 | 40,0 | 0,10 | 2,40 | 3,0 | 0 | 0 |
| **338** | Бананы | **100** | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 94,51 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,4 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 |
| **410** | Ватрушка из  дрожжевого теста | **75** | 9,22 | 5,48 | 29,18 | 202,0 | 0,08 | 0,04 | 34,0 | - | 50,8 | 90,2 | 21,6 | 0,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | с фаршем  творожным |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **49,1** | **44,93** | **148,71** | **1194,62** | **0,565** | **39,5** | **133** | **4,21** | **354,15** | **745,87** | **166,8** | **10,68** |

День: 2 - вторник Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **59** | Салат из моркови с  яблоками | **100** | 0,86 | 5,22 | 7,87 | 81,90 | 0,05 | 6,95 | - | 2,49 | 21,19 | 33,98 | 24,0 | 1,32 |
| **99** | Суп из овощей | **250** | 2,28 | 2,33 | 11,25 | 75,03 | 0,08 | 10,6 | - | 2,43 | 43,25 | 188,3 | 27,5 | 0,83 |
| **229** | Рыба тушенная в томате с  овощами | **100** | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105,0 | 0,05 | 3,73 | 5,82 | - | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
| **304** | Рис отварной | **150** | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 | 0,03 | - | 27,0 | 0,6 | 2,61 | 61,5 | 19,0 | 0,53 |
| **388** | Напиток из  плодов шиповника | **200** | 0,4 | 0,27 | 17,2 | 72,8 | 0,01 | 100,0 | 0 | 0 | 7,73 | 2,13 | 2,67 | 0,53 |
| **ПР** | Хлеб  пшеничный | **20** | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | - | - | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| **ПР** | Хлеб ржано-  пшеничный | **40** | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |
| **338** | Яблоки свежие | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03  5 | 10,0 | - | 0,2 | 16,0 | 11.0 | 9,0 | 2,2 |
| **16** | Ветчина варено-  копченая | **20** | 4,52 | 4,18 | 0 | 56,0 | 0 | 0 | 0,52 | 0 | 2,4 | 53,6 | 7,0 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | (порциями) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** | Сыр порциями | **15** | 3,48 | 4,43 | - | 53,75 | 0,00  5 | 0,11 | 39,0 | 0,08 | 132,0 | 75,0 | 5,25 | 0,15 |
| **14** | Масло  сливочное | **10** | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | 0 | 0 | 40,0 | 0,10 | 2,40 | 3,0 | 0 | 0 |
| **406** | Пирожки сдобные  печеные из дрожжевого теста с фаршем  яблочным | **75** | 4,1 | 3,87 | 34,43 | 189,0 | 0,07 | 0,35 | 12,08 | 0 | 15,77 | 42,51 | 15,92 | 1,33 |
|  | **ИТОГО:** |  | **33,38** | **38,91** | **150,57** | **1092,43** | **0,39** | **131,74** | **124,42** | **6,52** | **296,22** | **682,01** | **175,47** | **9,20** |

День: 3 - среда Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **45** | Салат из  белокочанной капусты с  морковью | **100** | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 | 0,02 | 24,4 | - | 2,31 | 43,0 | 28,32 | 16,0 | 0,52 |
| **96** | Рассольник  ленинградский с крупой пшеничной | **250** | 2,2 | 5,2 | 15,6 | 117,9 | 0,15 | 14,3 | - | 2,43 | 16,55 | 34,95 | 28,0 | 1,03 |
| **250** | Бефстроганов | **100** | 15,2 | 23,10 | 5,12 | 290,0 | 0,05 | 0,74 | 32,8 | 0,08 | 43,32 | 171,15 | 22,45 | 2,4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **303** | Каша  гречневая вязкая | **150** | 4,58 | 5,01 | 20,52 | 145,5 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 8,45 | 108,84 | 72,03 | 2,42 |
| **389** | Сок яблочный | **200** | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,60 | 0,2 | 4,0 | - | 0,2 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 |
| **ПР** | Хлеб  пшеничный | **20** | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | - | - | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| **ПР** | Хлеб ржано-  пшеничный | **40** | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |
| **15** | Сыр порциями | **15** | 3,48 | 4,43 | - | 53,75 | 0,005 | 0,11 | 39,0 | 0,08 | 132,0 | 75,0 | 5,25 | 0,15 |
| **14** | Масло  сливочное | **10** | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | 0 | 0 | 40,0 | 0,10 | 2,40 | 3,0 | 0 | 0 |
| **410** | Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем  творожным | **75** | 9,22 | 5,48 | 29,18 | 202,0 | 0,08 | 0,04 | 34,0 | - | 50,8 | 90,2 | 21,6 | 0,9 |
|  | **ИТОГО:** |  | **40,93** | **57,34** | **128,69** | **1194,31** | **0,685** | **43,59** | **145,8** | **5,82** | **324,32** | **585,26** | **189,93** | **11,68** |

День: 4 - четверг Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **54** | Салат из свеклы с  яблоками | **100** | 1,09 | 6,08 | 11,21 | 103,9 | 0,02 | 6,44 | - | - | 29,27 | 31,81 | 16,83 | 1,48 |
| **102** | Суп картофельный  с фасолью | **250** | 4,9 | 5,33 | 19,23 | 144,43 | 0,15 | 5,83 | - | 2,45 | 41,48 | 137,8 | 38,25 | 1,83 |
| **289** | Рагу из курицы | **175** | 12,56 | 11,72 | 15,2 | 217,0 | 0,07 | 11,33 | 14,6 | 0 | 36,8 | 102,8 | 38,7 | 1,92 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **349** | Компот из  сухофруктов | **200** | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | - | 0,2 | 5,84 | 46,0 | 33,0 | 0,96 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **20** | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | - | - | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| **ПР** | Хлеб ржано-  пшеничный | **40** | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |
| **338** | Бананы | **100** | 1,5 | 0,51 | 21,0 | 94,5 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,4 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 |
| **223** | Запеканка из  творога с молоком сгущенным | **70** | 10,23 | 7,74 | 19,6 | 189 | 0,042 | 0,33 | 45,5 | 0 | 136,91 | 150,61 | 18,59 | 0,45 |
| **406** | Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем  яблочным | **75** | 4,1 | 3,87 | 34,43 | 189,0 | 0,07 | 0,35 | 12,08 | 0 | 15,77 | 42,51 | 15,92 | 1,33 |
|  | **ИТОГО:** |  | **39,36** | **36,19** | **197,35** | **1272,93** | **0,47** | **35,08** | **72,18** | **3,67** | **287,87** | **599,33** | **219,89** | **10,03** |

День: 5 – пятница Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **53** | Салат из свеклы  с зеленым горошком | **100** | 1,65 | 4,12 | 7,3 | 72,9 | 0,05 | 6,9 | - | - | 28,33 | 41,6 | 18,4 | 2,95 |
| **82** | Борщ с капустой  и картофелем | **250** | 1,83 | 4,9 | 11,75 | 103,75 | 0,05 | 10,3 | - | 2,4 | 34,45 | 53,03 | 26,2 | 1,18 |
| **240** | Фрикадельки  рыбные с маслом | **110** | 11,84 | 8,64 | 5,14 | 158,0 | 0,1 | 0,52 | 58,6 | 0 | 42,94 | 162,06 | 35,76 | 0,98 |
| **310** | Картофель  отварной | **150** | 3,0 | 0,6 | 23,7 | 112,2 | 0,15 | 21,75 | - | 0,15 | 18,0 | 81,0 | 33,0 | 1,2 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **20** | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | - | - | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| **ПР** | Хлеб ржано- пшеничный | **40** | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |
| **342** | Компот из яблок | **200** | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 0,01 | 1,8 | 0 | 0 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,18 |
| **410** | Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем  творожным | **75** | 9,22 | 5,48 | 29,18 | 202,0 | 0,08 | 0,04 | 34,0 | - | 50,8 | 90,2 | 21,6 | 0,9 |
| **15** | Сыр порциями | **15** | 3,48 | 4,43 | - | 53,75 | 0,005 | 0,11 | 39,0 | 0,08 | 132,0 | 75,0 | 5,25 | 0,15 |
| **14** | Масло сливочное | **10** | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | 0 | 0 | 40,0 | 0,10 | 2,40 | 3,0 | 0 | 0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **35,1** | **36,17** | **130,5** | **1004,64** | **0,505** | **41,42** | **171,6** | **3,35** | **329,12** | **570,09** | **160,41** | **9,0** |

День: 6 – понедельник Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **45** | Салат из  белокачанной капусты с  морковью | **100** | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 | 0,02 | 24,4 | - | 2,31 | 43,0 | 28,32 | 16,0 | 0,52 |
| **99** | Суп из овощей | **250** | 2,28 | 2,33 | 11,25 | 75,03 | 0,08 | 10,6 | - | 2,43 | 43,25 | 188,3 | 27,5 | 0,83 |
| **294/**  **330** | Котлеты из курицы с соусом  сметанным | **120** | 12,51 | 14,78 | 15,02 | 243,0 | 0,09 | 0,68 | 55,65 | 0,45 | 56,01 | 70,23 | 18,12 | 1,38 |
| **309** | Макаронные  изделия отварные | **150** | 5,5 | 4,51 | 26,44 | 168,45 | 0,06 | - | - | 1,95 | 12,0 | 34,5 | 7,5 | 0,75 |
| **342** | Компот из яблок | **200** | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,1 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **20** | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | - | - | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| **ПР** | Хлеб ржано-  пшеничный | **40** | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |
| **338** | Бананы | **100** | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 94,51 | 0,04 | 10,0 | - | 0,4 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 |
| **223** | Запеканка из творога с молоком  сгущенным | **70** | 10,23 | 7,74 | 19,6 | 189 | 0,042 | 0,33 | 45,5 | 0 | 136,91 | 150,61 | 18,59 | 0,45 |
| **406** | Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем  яблочным | **75** | 4,1 | 3,87 | 34,43 | 189,0 | 0,07 | 0,35 | 12,08 | 0 | 15,77 | 42,51 | 15,92 | 1,33 |
|  | **ИТОГО:** |  | **41,43** | **40,61** | **193,56** | **1306,43** | **0,472** | **47,26** | **113,23** | **8,26** | **342,92** | **606,67** | **167,37** | **8,27** |

День: 7 - вторник Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **61** | Салат из моркови с яблоками и  курагой | **100** | 1,52 | 5,13 | 13,18 | 105,01 | 0,06 | 5,1 | - | 3,04 | 37,64 | 56,5 | 39,5 | 1,06 |
| **82** | Борщ с капустой и  картофелем | **250** | 1,83 | 4,9 | 11,75 | 96,4 | 0,05 | 10,3 | - | 2,4 | 34,45 | 53,03 | 26,2 | 1,18 |
| **227** | Рыба  припущенная с соусом | **120** | 13,41 | 2,97 | 3,135 | 93,0 | 0,08 | 0,65 | 22,05 | 0 | 22,08 | 154,74 | 22,08 | 0,75 |
| **312** | Пюре  картофельное | **150** | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,15 | 10,26 | 0 | 0,06 | 14,99 | 16,98 | 9,3 | 0,28 |
| **349** | Компот из  сухофруктов | **200** | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0,2 | 5,84 | 46,0 | 33,0 | 0,96 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **20** | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | - | - | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| **ПР** | Хлеб ржано-  пшеничный | **40** | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |
| **14** | Масло сливочное | **10** | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | 0 | 0 | 40,0 | 0,10 | 2,40 | 3,0 | 0 | 0 |
| **15** | Сыр порциями | **15** | 3,48 | 4,43 | - | 53,75 | 0,005 | 0,11 | 39,0 | 0,08 | 132,0 | 75,0 | 5,25 | 0,15 |
| **406** | Пирожки сдобные печеные из  дрожжевого теста | **75** | 4,1 | 3,87 | 34,43 | 189,0 | 0,07 | 0,35 | 12,08 | 0 | 15,77 | 42,51 | 15,92 | 1,33 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | с фаршем  яблочным |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **338** | Яблоки свежие | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,035 | 10,0 | - | 0,2 | 16,0 | 11.0 | 9,0 | 2,2 |
|  | **ИТОГО:** |  | **32,88** | **34,64** | **169,55** | **1119,63** | **0,53** | **37,57** | **113,13** | **6,7** | **294,97** | **507,56** | **176,85** | **9,37** |

День: 8 - среда Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества**  **(мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **54** | Салат из свеклы с  яблоками | **100** | 1,09 | 6,08 | 11,21 | 103,9 | 0,02 | 6,44 | - | - | 29,27 | 31,81 | 16,83 | 1,48 |
| **98** | Суп крестьянский с крупой  (перловой) | **250** | 2,7 | 2,78 | 14,58 | 90,68 | 0,06 | 10,0 | - | - | 49,25 | 222,5 | 26,5 | 0,78 |
| **259** | Жаркое по- домашнему из  говядины | **175** | 16,2 | 18,09 | 16,58 | 295,0 | 0,12 | 6,76 | 0 | 0 | 30,50 | 205,75 | 42,48 | 3,86 |
| **342** | Компот из  свежих плодов | 1/200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **20** | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | - | - | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| **ПР** | Хлеб ржано-  пшеничный | **40** | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |
| **15** | Сыр порциями | **15** | 3,48 | 4,43 | - | 53,75 | 0,005 | 0,11 | 39,0 | 0,08 | 132,0 | 75,0 | 5,25 | 0,15 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **14** | Масло сливочное | **10** | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | 0 | 0 | 40,0 | 0,10 | 2,40 | 3,0 | 0 | 0 |
| **410** | Ватрушка из дрожжевого теста  с фаршем творожным | **75** | 9,22 | 5,48 | 29,18 | 202,0 | 0,08 | 0,04 | 34,0 | - | 50,8 | 90,2 | 21,6 | 0,9 |
|  | **ИТОГО:** |  | **36,77** | **44,86** | **128,98** | **1064,37** | **0,36** | **24,25** | **113,0** | **0,80** | **322,20** | **692,46** | **134,40** | **9,58** |

День: 9 - четверг Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **45** | Салат из  белокачанной капусты с  морковью | **100** | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 | 0,02 | 24,4 | - | 2,31 | 43,0 | 28,32 | 16,0 | 0,52 |
| **102** | Суп картофельный  с горохом | **250** | 4,9 | 5,33 | 19,23 | 144,43 | 0,15 | 5,83 | - | 2,45 | 41,48 | 137,8 | 38,25 | 1,83 |
| **280** | Фрикадельки из  говядины в соусе | **105** | 21,32 | 9,93 | 0,87 | 178,13 | 0,08 | 1,0 | 20,0 | 1,20 | 14,74 | 219,3 | 26,9 | 3,34 |
| **303** | Каша вязкая  рисовая | **150** | 2,56 | 4,17 | 26,57 | 154,05 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4,13 | 55,58 | 18,0 | 0,37 |
| **289** | Сок яблочный | **200** | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,60 | 0,2 | 4,0 | 0 | 0,2 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **20** | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | - | - | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| **ПР** | Хлеб ржано- пшеничный | **40** | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **15** | Сыр порциями | **15** | 3,48 | 4,43 | - | 53,75 | 0,005 | 0,11 | 39,0 | 0,08 | 132,0 | 75,0 | 5,25 | 0,15 |
| **14** | Масло сливочное | **10** | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | 0 | 0 | 40,0 | 0,10 | 2,40 | 3,0 | 0 | 0 |
| **338** | Бананы | **100** | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 94,51 | 0,04 | 10,0 | - | 0,4 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 |
| **410** | Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем  творожным | **75** | 9,22 | 5,48 | 29,18 | 202,0 | 0,08 | 0,04 | 34,0 | - | 50,8 | 90,2 | 21,6 | 0,9 |
| **ПР** | Зефир | **40** | 0,25 | 0 | 0,32 | 129,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,72 | 5,28 | 2,72 | 0,48 |
|  | **ИТОГО:** |  | **49,48** | **43,96** | **155,44** | **1341,04** | **0,655** | **45,38** | **133,0** | **7,36** | **335,07** | **716,28** | **195,32** | **12,45** |

День: 10 - пятница Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **52** | Салат из  отварной свеклы | **100** | 1,41 | 6,01 | 8,26 | 92,8 | 0,02 | 6,65 | - | - | 35,47 | 40,63 | 20,69 | 1,33 |
| **88** | Щи из свежей капусты с  картофелем | **250** | 1,8 | 4,98 | 8,13 | 84,48 | 0,08 | 18,48 | - | 2,38 | 33,98 | 47,43 | 22,2 | 0,83 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **240** | Фрикадельки  рыбные с маслом | **110** | 11,84 | 8,64 | 5,14 | 158,0 | 0,1 | 0,52 | 58,6 | 0 | 42,94 | 162,06 | 35,76 | 0,98 |
| **310** | Картофель отварной | **150** | 3,0 | 0,6 | 23,7 | 112,2 | 0,15 | 21,75 | - | 0,15 | 18,0 | 81,0 | 33,0 | 1,2 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **20** | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | - | - | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| **ПР** | Хлеб ржано-  пшеничный | **40** | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,0 | 1,24 |
| **342** | Компот из  свежих плодов | 1/200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| **338** | Бананы | **100** | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 94,51 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,4 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 |
| **410** | Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем  творожным | **75** | 9,22 | 5,48 | 29,18 | 202,0 | 0,08 | 0,04 | 34,0 | - | 50,8 | 90,2 | 21,6 | 0,9 |
|  | **ИТОГО:** |  | **32,75** | **27,01** | **152,71** | **997,31** | **0,54** | **58,34** | **92,60** | **3,55** | **217,17** | **513,52** | **196,99** | **8,25** |

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М. П.Могильного и В.А. Тутельяна . – М.: Де Ли принт,2011.-544с.

Директор ООО « АТЛАНТА » В. В. Доценко

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Б** | **Ж** | **У** | **Э.ц.** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **День 1** | 49,1 | 44,93 | 148,71 | 1194,62 | 0,565 | 39,5 | 133 | 4,21 | 354,15 | 745,87 | 166,8 | 10,68 |
| **День 2** | 33,38 | 38,91 | 150,57 | 1092,43 | 0,39 | 131,74 | 124,42 | 6,52 | 296,22 | 682,01 | 175,47 | 9,20 |
| **День 3** | 40,93 | 57,34 | 128,69 | 1194,31 | 0,685 | 43,59 | 145,8 | 5,82 | 324,32 | 585,26 | 189,93 | 11,68 |
| **День 4** | 39,36 | 36,19 | 197,35 | 1272,93 | 0,47 | 35,08 | 72,18 | 3,67 | 287,87 | 599,33 | 219,89 | 10,03 |
| **День 5** | 35,1 | 36,17 | 130,5 | 1004,64 | 0,505 | 41,42 | 171,6 | 3,35 | 329,12 | 570,09 | 160,41 | 9,0 |
| **День 6** | 41,43 | 40,61 | 193,56 | 1306,43 | 0,472 | 47,26 | 113,23 | 8,26 | 342,92 | 606,67 | 167,37 | 8,27 |
| **День 7** | 32,88 | 34,64 | 169,55 | 1119,63 | 0,53 | 37,57 | 113,13 | 6,7 | 294,97 | 507,56 | 176,85 | 9,37 |
| **День 8** | 36,77 | 44,86 | 128,98 | 1064,37 | 0,36 | 24,25 | 113,0 | 0,80 | 322,20 | 692,46 | 134,40 | 9,58 |
| **День 9** | 49,48 | 43,96 | 155,44 | 1341,04 | 0,655 | 45,38 | 133,0 | 7,36 | 335,07 | 716,28 | 195,32 | 12,45 |
| **День 10** | 32,75 | 27,01 | 152,71 | 997,31 | 0,54 | 58,34 | 92,60 | 3,55 | 217,17 | 513,52 | 196,99 | 8,25 |
| **Итого:** | **391,18** | **404,62** | **1556,06** | **11587,71** | **5,17** | **504,13** | **1211,96** | **50,24** | **3104,01** | **6219,05** | **1783,43** | **98,51** |