**Согласовано. Утверждаю.**

Главный государственный санитарный врач Директор муниципального

по г. Шарье, Шарьинскому району, г. Мантурово, бюджетного общеобразовательного

Мантуровскому, Межевскому, Поназыревскому, учреждения «Роговская ООШ»

Кологривскому районам городского округа

 город Мантурово

 Костромской области

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Г.В. Блинова/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Рыжова С.Н.

 «20» июля 2019 г.

**Примерное**

**10-дневное меню**

**и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**д. Рогово 2019**

Справочник «Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений». Департамент потребительского рынка и услуг города Москвы. Выпуск 4. Москва, 2003 г.

**День**: **1**

**Неделя:** первая

**Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P  | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 445 | ЗавтракКаша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,75 | 6,62 | 43,07 | 270 | 0,19 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 11,49 | **138,31** | 92,50 | 3,11 |
| 61  | Помидор с маслом растительным | 60 | 0,65 | 5,08 | 2,76 | 60 | 0,03 | 12,20 | 0,00 | 0,00 | 12,08 | 18,40 | 10,61 | 0,50 |
| 433 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| 90 | Бутерброд с сыром | 60/15 | 9,6 | 5,25 | 24,9 | 266 | 0,05 | 0,24 | 0,03 | 0,02 | 156,60 | 106,50 | 17,40 | 0,76 |
|  | **Всего, завтрак** |  | **19,21** | **17** | **85,84** | **653** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | ОбедОгурец свежий | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,4 | 0,02 | 6,00 | 0,00 | 0,04 | 13,80 | 25,2 | 8,4 | 0,36 |
| 150 | Щи мясные из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,97 | 5,32 | 9,33 | 94 | 0,08 | 30,89 | 0,03 | 0,93 | 42,44 | 49,97 | 21,12 | 0,76 |
| 228 | Поджарка из рыбы | 100 | 23,12 | 16,86 | 10,42 | 286 | 0,24 | 7,14 | 0,08 | 0,00 | 110,46 | 344,78 | 58,40 | 2,02 |
| 442 | Картофель отварной | 150 | 3,02 | 4,84 | 24,48 | 159 | 0,18 | 30,00 | 0,03 | 0,05 | 43,23 | 87,99 | 36,17 | 1,58 |
| 5.04 | Яйцо варёное | 50 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 73,5 | 0,035 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 27,5 | 86 | 6 | 1,25 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,1 | 107 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 200 |  |  | 23 | 92 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, обед** |  | **37,71** | **33,33** | **85,24** | **819,9** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День**: **2**

**Неделя:** первая

**Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P  | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 330 | ЗавтракКаша рисовая | 150/5 | 4,98 | 11,8 | 32,14 | 192 | 0,06 | 1,32 | 0,06 | 0,04 | 129,78 | 138,40 | 29,44 | 0,42 |
| 38 | Салат «Школьные годы» | 60 | 0,71 | 3,07 | 2,11 | 39 | 0,02 | 15,22 | 0,00 | 0,19 | 19,25 | 19,52 | 9,50 | 0,40 |
| 422 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 22,31 | 105 | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 0,00 | 60,40 | 45,00 | 7,00 | 0,09 |
|  | Хлеб пшеничный  | 90 | 7,60 | 0,90 | 49,7 | 217 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, завтрак** |  | **14,69** | **17,82** | **106,26** | **553** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 66 | ОбедСалат морковно-яблочный  | 60 | 0,82 | 8,53 | 7,68 | 66 | 0,03 | 9,37 | 0,00 | 4,5 | 32,17 | 32,08 | 22,75 | 1,27 |
| 132 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,65 | 5,91 | 21,06 | 129 | 0,10 | 1,62 | 0,03 | 0,02 | 156,19 | 136,08 | 26,56 | 0,39 |
| 167 | Котлеты мясные | 100 | 15,70 | 13,02 | 15,78 | 246 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 18,12 | 149,46 | 30,12 | 1,54 |
| 265 | Макароны с маслом  | 150/5 | 6,07 | 7,48 | 23,98 | 191 | 0,09 | 0,16 | 0,05 | 0,03 | 112,11 | 95,55 | 20,93 | 0,66 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,1 | 107 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 411 | Кефир с сахаром | 200/10 | 5,60 | 6,40 | 15,18 | 145 | 0,06 | 1,40 | 0,04 | 0,02 | 240,14 | 190 | 28,00 | 0,22 |
|  | **Всего, обед** |  | **36,61** | **41,84** | **99,78** | **884** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День: 3**

**Неделя:** первая

**Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P  | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 344 | Запеканка творожная со сгущённым молоком | 100/30 | 19,25 | 14,78 | 32,25 | 339 | 0,07 | 0,77 | 0,09 | 0,05 | 254,18 | 288,51 | 35,13 | 0,72 |
| 36 | Салат «Свеколка» | 60 | 1,03 | 6,04 | 10,18 | 98 | 0,02 | 4,79 | 0,00 | 0,00 | 28,98 | 33,48 | 17,44 | 0,95 |
| 434 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,90 |
| 88 | Бутерброд с маслом | 60/10 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 306 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 7,80 | 27,40 | 9,94 | 0,62 |
|  | **Всего, завтрак** |  | **25,1** | **21,41** | **87,47** | **802** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 | ОбедСалат витаминный | 60 | 1,2 | 5,15 | 10,88 | 56 | 0,02 | 27,37 | 0,00 | 1,46 | 42,82 | 26,77 | 16,53 | 1,02 |
| 125 | Суп рыбный картофельный  | 200/20 | 5,94 | 3,81 | 16,00 | 125 | 0,17 | 24,30 | 0,03 | 0,94 | 28,59 | 141,55 | 40,30 | 1,37 |
| 158 | Жаркое по-домашнему | 175 | 18,18 | 6,34 | 17,95 | 205 | 0,20 | 22,56 | 0,02 | 0,14 | 23,85 | 232,48 | 45,07 | 2,78 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,1 | 107 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 394 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,21 | 0,21 | 15,27 | 62 | 0,01 | 8,91 | 0,00 | 0,01 | 8,84 | 5,94 | 4,86 | 1,21 |
|  | **Всего, обед** |  | **28,3** | **16,01** | **76,2** | **555** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День**: **4**

**Неделя:** первая

**Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P  | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 323 | ЗавтракКаша пшённая | 150/5 | 8,18 | 12,80 | 42,46 | 239 | 0,22 | 1,20 | 0,06 | 0,04 | 129,12 | 199,54 | 53,22 | 1,42 |
| 46 | Салат из белокочанной капусты с зелёным горошком и луком | 60 | 2,20 | 6,19 | 2,88 | 76 | 0,03 | 14,75 | 0,02 | 0,09 | 27,25 | 39,90 | 9,68 | 0,58 |
| 422 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 22,31 | 105 | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 0,00 | 60,40 | 45,00 | 7,00 | 0,09 |
|  | Хлеб пшеничный | 90 | 7,60 | 0,90 | 49,7 | 217 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, завтрак** |  | **19,38** | **21,49** | **117,35** | **637** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | ОбедБорщ мясной из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 2,06 | 5,27 | 13,01 | 87 | 0,05 | 20,46 | 0,03 | 1,06 | 42,89 | 55,50 | 22,33 | 1,20 |
| 14 | Помидор натуральный | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,04 | 15 | 0,00 | 0,72 | 8,4 | 15,06 | 12,00 | 0,54 |
| 443 | Картофельное пюре | 150 | 4,32 | 7,46 | 29,40 | 156 | 0,20 | 34,60 | 0,04 | 0,06 | 92,66 | 128,94 | 45,98 | 1,86 |
| 188 | Сосиска отварная | 100 | 16,00 | 22,00 | 0,12 | 246 | 0,10 | 43,00 | 0,00 | 0,06 | 16,30 | 160,30 | 21,30 | 0,90 |
| 5.04 | Яйцо варёное | 50 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 73,5 | 0,035 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 27,5 | 86 | 6 | 1,25 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,1 | 107 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 200 |  |  | 27 | 92 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, обед** |  | **32,16** | **41,1** | **88,26** | **775,9** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День**: **5**

**Неделя:** первая

**Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P  | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 364 | ЗавтракОмлет из яиц | 150 | 15,05 | 25,09 | 2,78 | 297,2 | 0,08 | 0,51 | 0,35 | 0,05 | 113,72 | 248,86 | 19,03 | 2,78 |
| 35 | Салат «Свежесть» | 60 | 0,76 | 0,05 | 15,81 | 65 | 0,04 | 4,05 | 0,00 | 0,00 | 30,90 | 35,41 | 20,79 | 0,59 |
| 426 | Напиток какао «Несквик» витаминизированный | 200 | 4,20 | 4,80 | 7,05 | 87 | 0,06 | 1,95 | 0,03 | 0,01 | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,09 |
|   | Хлеб пшеничный  | 90 | 7,60 | 0,90 | 49,7 | 217 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 80 | Сыр порционный | 30 | 6,90 | 8,70 | 0,00 | 108 | 0,01 | 0,48 | 0,07 | 0,05 | 300,00 | 162,00 | 15,00 | 0,33 |
|  | **Всего, завтрак** |  | **34,51** | **39,54** | **75,34** | **774,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 64 | ОбедСалат из свеклы  | 60 | 1,68 | 10,1 | 10,14 | 83 | 0,02 | 9,4 | 0,00 | 0,00 | 38,45 | 40,42 | 209 | 1,33 |
| 108 | Лапша куриная | 200 | 8,00 | 5,84 | 12,66 | 136 | 0,07 | 1,50 | 0,05 | 0,91 | 20,00 | 98,05 | 16,03 | 1,06 |
| 265 | Макароны с маслом и сыром | 150/15/8 | 9,09 | 11,22 | 35,97 | 287 | 0,08 | 0,32 | 0,10 | 0,06 | 224,22 | 191,10 | 41,86 | 1,32 |
| 411 | Кефир с сахаром | 200/10 | 5,60 | 6,40 | 15,18 | 145 | 0,06 | 1,40 | 0,04 | 0,02 | 240,14 | 190,00 | 28,00 | 0,22 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,1 | 107 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, обед** |  | **27,14** | **34,06** | **90,05** | **758** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День**: **6**

**Неделя:** вторая

**Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P  | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 344 | ЗавтракЗапеканка творожная со сгущенным молоком | 100/30 | 19,25 | 14,78 | 32,25 | 339 | 0,07 | 0,77 | 0,09 | 0,05 | 254,18 | 288,51 | 35,13 | 0,72 |
| 14 | Помидор натуральный | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,04 | 15,00 | 0,00 | 0,72 | 8,4 | 15,6 | 12,00 | 0,54 |
| 431 | Чай с молоком | 200 | 1,54 | 1,63 | 9,36 | 56 | 0,02 | 0,72 | 0,01 | 0,00 | 63,60 | 50,76 | 10,08 | 0,62 |
| 88 | Бутерброд с маслом | 60/10 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 306 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 7,80 | 27,40 | 9,94 | 0,62 |
|  | **Всего, завтрак** |  | **26,01** | **17,07** | **73,71** | **715,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | ОбедОгурец свежий | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,56 | 8,4 | 0,02 | 6,00 | 0,00 | 0,04 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,36 |
| 104 | Рассольник Ленинградский с крупой рисовой | 200 | 1,92 | 4,40 | 14,29 | 107 | 0,11 | 17,26 | 0,03 | 0,98 | 25,95 | 78,50 | 26,97 | 1,02 |
| 317 | Рагу из овощей | 150 | 3,66 | 7,98 | 21,16 | 131 | 0.12 | 47.58 | 0.04 | 3.4 | 67.56 | 94.7 | 44.44 | 1.52 |
| 162 | Колбаса отварная | 100 | 19,04 | 17,46 | 0,22 | 224 | 0,10 | 43,00 | 0,00 | 0,06 | 16,30 | 160,30 | 21,30 | 0,90 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,1 | 107 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 395 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 104 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
|  | **Всего, обед** |  | **27,87** | **30,10** | **63,31** | **691,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День**: **7**

**Неделя:** вторая

**Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P  | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 328 | ЗавтракКаша манная | 150/5 | 4,47 | 8,85 | 23,27 | 191 | 0,06 | 0,99 | 0,04 | 0,03 | 100,02 | 89,27 | 14,93 | 0,32 |
| 38 | Салат «Школьные годы» | 60 | 0,71 | 3,07 | 2,11 | 39 | 0,02 | 15,22 | 0,00 | 0,19 | 19,25 | 19,52 | 9,50 | 0,40 |
| 433 | Чай с сахаром  | 200/15 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| 90 | Бутерброд с сыром | 60/15 | 9,6 | 5,25 | 24,9 | 266 | 0,05 | 0,24 | 0,03 | 0,02 | 156,60 | 106,50 | 17,40 | 0,76 |
|  | **Всего, завтрак** |  | **14,98** | **17,22** | **65,29** | **553** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | ОбедСалат капустный | 60 | 0,92 | 3,04 | 5,42 | 52 | 0.01 | 23.08 | 0.00 | 0.1 | 30.97 | 16.22 | 8,78 | 0.37 |
| 118 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,39 | 3,79 | 15,79 | 117 | 0,23 | 15,25 | 0,02 | 1,07 | 43,84 | 109,42 | 40,30 | 2,02 |
| 184 | Плов с мясом | 150 | 18,99 | 7,18 | 30,80 | 267 | 0,12 | 2,06 | 0,03 | 0,86 | 21,72 | 235,88 | 46,60 | 2,27 |
| 5.04 | Яйцо варёное | 50 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 73,5 | 0,035 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 27,5 | 86,00 | 6,00 | 1,25 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,1 | 107 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 200 |  |  | 23 | 92 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, обед** |  | **33,42** | **20,26** | **91,46** | **708,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День**: **8**

**Неделя:** вторая

**Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P  | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 327 | ЗавтракКаша «Дружба» | 150 | 4,40 | 9,03 | 24,87 | 198 | 0,09 | 0,92 | 0,05 | 0,00 | 93,93 | 114,50 | 27,24 | 0,59 |
| 59 |  Салат из огурца с маслом растительным | 60 | 0,44 | 5,05 | 1,44 | 53 | 0,01 | 5,56 | 0,00 | 0,00 | 13,89 | 23,35 | 7,85 | 0,34 |
| 426 | Напиток «Несквик» витаминизированный | 200 | 4,20 | 4,80 | 7,05 | 87 | 0,06 | 1,95 | 0,03 | 0,01 | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,09 |
|  | Хлеб пшеничный  | 90 | 7,60 | 0,90 | 49,7 | 217 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, завтрак** |  | **16,64** | **19,78** | **83,06** | **555** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 53 | ОбедСалат морковный  | 60 | 0,75 | 0,05 | 13,65 | 57 | 0.03 | 6.97 | 0.00 | 3.91 | 30.34 | 33.7 | 20.19 | 0.53 |
| 121 | Суп картофельный с крупой рисовой | 200 | 1,71 | 3,58 | 13,97 | 97 | 0,10 | 16,50 | 0,02 | 0,93 | 17,62 | 63,25 | 25,02 | 0,89 |
| 191 | Тефтели школьные | 80/120 | 12,3 | 21,17 | 21,8 | 327,5 | 0,12 | 10,25 | 0,02 | 6,91 | 61,91 | 164,03 | 56,08 | 1,88 |
| 445 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,75 | 6,62 | 43,07 | 270 | 0,19 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 11,49 | 138,31 | 92,50 | 3,11 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,1 | 107 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 411 | Кефир с сахаром | 200/10 | 5,60 | 6,40 | 15,18 | 145 | 0,06 | 1,40 | 0,04 | 0,02 | 240,14 | 190,00 | 28,00 | 0,22 |
|  | **Всего, обед** |  | **31,88** | **38,32** | **123,77** | **1003,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День**: **9**

**Неделя:** вторая

**Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P  | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 344 | ЗавтракЗапеканка творожная со сгущенным молоком | 100/30 | 19,25 | 14,78 | 32,25 | 339 | 0,07 | 0,77 | 0,09 | 0,05 | 254,18 | 288,51 | 35,13 | 0,72 |
| 26 | Салат «Метёлка» | 60 | 0,69 | 0,12 | 4,43 | 22 | 0,02 | 14,64 | 0,00 | 0,00 | 21,50 | 17,54 | 10,50 | 0,77 |
| 434 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,90 |
| 88 | Бутерброд с маслом | 60/10 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 306 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 7,80 | 27,40 | 9,94 | 0,62 |
|  | **Всего, завтрак** |  | **24,76** | **24,1** | **81,72** | **726** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 64 | ОбедСалат из свеклы  | 60 | 0,84 | 5,05 | 5,07 | 69 | 0,02 | 9,4 | 0,00 | 0,00 | 38,45 | 40,42 | 209 | 1,33 |
| 125 | Суп рыбный  | 200/20 | 5,94 | 3,81 | 16,00 | 125 | 0,17 | 24,30 | 0,03 | 0,94 | 28,59 | 141,55 | 40,30 | 1,37 |
| 159 | Зразы школьные | 80 | 11,65 | 12,4 | 11,2 | 204 | 0,06 | 1,38 | 0,05 | 0,03 | 20,28 | 122,2 | 22,73 | 1,29 |
| 448 | Рис отварной | 150 | 3,81 | 6,11 | 38,61 | 228 | 0,04 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 43,64 | 109,7 | 38,22 | 1,02 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,1 | 107 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 395 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 104 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
|  | **Всего, обед** |  | **25,01** | **27,87** | **96,96** | **837** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День**: **10**

**Неделя:** вторая

**Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P  | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 364 | ЗавтракОмлет из яиц | 150 | 15,05 | 25,09 | 2,78 | 297,2 | 0,08 | 0,51 | 0,35 | 0,05 | 113,72 | 248,86 | 19,03 | 2,78 |
| 14 | Помидор натуральный | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,04 | 15,00 | 0,00 | 0,72 | 8,4 | 15,6 | 12,00 | 0,54 |
| 422 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 22,31 | 105 | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 0,00 | 60,40 | 45,00 | 7,00 | 0,09 |
|  | Хлеб пшеничный  | 90 | 7,60 | 0,90 | 49,7 | 217 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 80 | Сыр порционный | 30 | 6,90 | 8,70 | 0,00 | 108 | 0,01 | 0,48 | 0,07 | 0,05 | 300,00 | 162,00 | 15,00 | 0,33 |
|  | **Всего, завтрак** |  | **31,61** | **36,41** | **77,07** | **741,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46 | ОбедСалат из белокочанной капусты с зелёным горошком и луком | 60 | 3,67 | 10,32 | 4,8 | 76 | 0.05 | 24.58 | 0.03 | 0.15 | 45.42 | 66.5 | 16.13 | 0.97 |
| 123 | Суп мясной картофельный с мясными фрикадельками | 200/20 | 5,34 | 5,59 | 14,76 | 134 | 0,14 | 22,35 | 0,03 | 0,98 | 23,77 | 113,39 | 34,67 | 1,42 |
| 167 | Котлеты мясные | 100 | 15,70 | 13,02 | 15,78 | 246 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 18,12 | 149,46 | 30,12 | 1,54 |
| 447 | Макароны отварные | 140/10 | 5,47 | 4,98 | 34,87 | 211,5 | 0,12 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 40,95 | 60,06 | 24,58 | 0,99 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,1 | 107 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 383 | Кисель | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 119 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
|  | **Всего, обед** |  | **32,95** | **24,41** | **96,29** | **893,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО за 10 дней** |  | **539,94** | **539,14** | **1764,33** | **14635,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Соотношение** |  | **1** | **1** | **3,3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День**: **1**

**Неделя:** первая

**Возрастная категория:** 11 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P  | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 445 | ЗавтракКаша гречневая рассыпчатая  | 200 | 11,66 | 8,82 | 57,42 | 360 | 0,38 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 22,98 | **276,62** | 185 | 6,22 |
| 61  | Помидор с маслом растительным | 100 | 1,08 | 8,46 | 4,6 | 100 | 0,05 | 20,33 | 0,00 | 0,00 | 20,13 | 30,66 | 17,68 | 0,83 |
| 433 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| 90 | Бутерброд с сыром | 60/15 | 9,6 | 5,25 | 24,9 | 266 | 0,05 | 0,24 | 0,03 | 0,02 | 156,60 | 106,50 | 17,40 | 0,76 |
|  | **Всего, завтрак** |  | **22,54** | **22,58** | **101,93** | **783** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | ОбедОгурец свежий | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,60 | 14 | 0,02 | 10,00 | 0,00 | 0,06 | 23,0 | 42,0 | 14,00 | 0,60 |
| 150 | Щи мясные из свежей капусты со сметаной | 250 | 1,97 | 5,32 | 9,33 | 94 | 0,08 | 30,89 | 0,03 | 0,93 | 42,44 | 49,97 | 21,12 | 0,76 |
| 228 | Поджарка из рыбы | 120 | 27,74 | 20,23 | 12,50 | 343,2 | 0,28 | 8,56 | 0,09 | 0,00 | 132,55 | 413,76 | 70,08 | 2,42 |
| 442 | Картофель отварной | 200 | 4,03 | 6,45 | 32,64 | 212 | 0,24 | 40,00 | 0,04 | 0,07 | 57,64 | 117 | 48,23 | 2,1 |
| 5.04 | Яйцо варёное | 50 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 73,5 | 0,035 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 27,5 | 86,0 | 6,00 | 1,25 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,1 | 107 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 200 |  |  | 23 | 92 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, обед** |  | **43,66** | **38,35** | **96,52** | **935,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День**: **2**

**Неделя:** первая

**Возрастная категория:** 11 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P  | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 330 | ЗавтракКаша рисовая | 200/5 | 4,98 | 11,8 | 32,14 | 256 | 0,06 | 1,32 | 0,06 | 0,04 | 129,78 | 138,40 | 29,44 | 0,42 |
| 38 | Салат «Школьные годы» | 100 | 1,18 | 5,12 | 3,52 | 65 | 0,03 | 25,37 | 0,00 | 0,32 | 32,08 | 32,53 | 15,83 | 0,67 |
| 422 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 22,31 | 105 | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 0,00 | 60,40 | 45,00 | 7,00 | 0,09 |
|  | Хлеб пшеничный  | 90 | 7,6 | 0,90 | 49,7 | 217 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, завтрак** |  | **17,16** | **19,42** | **107,67** | **643** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 66 | ОбедСалат морковно-яблочный  | 100 | 0,82 | 8,53 | 7,68 | 110 | 0,03 | 9,37 | 0,00 | 4,5 | 32,17 | 32,08 | 22,75 | 1,27 |
| 132 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5,65 | 5,91 | 21,06 | 161 | 0,10 | 1,62 | 0,03 | 0,02 | 156,19 | 136,08 | 26,56 | 0,39 |
| 167 | Котлеты мясные | 120 | 18,84 | 15,63 | 18,94 | 296 | 0,09 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 21,7 | 179,36 | 36,14 | 1,85 |
| 447 | Макароны отварные с маслом | 200/10 | 7,3 | 6,64 | 46,5 | 282 | 0,16 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 54,6 | 80,08 | 32,78 | 1,32 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,1 | 107 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 441 | Кефир с сахаром | 200/10 | 5,60 | 6,40 | 15,18 | 145 | 0,06 | 1,40 | 0,04 | 0,02 | 240,14 | 190 | 28,00 | 0,22 |
|  | **Всего, обед** |  | **40,98** | **43,61** | **125,46** | **1101** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День**: **3**

**Неделя:** первая

**Возрастная категория:** 11 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P  | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 344 | ЗавтракЗапеканка творожная со сгущенным молоком | 200/30 | 34,05 | 26,14 | 57,05 | 599,7 | 0,12 | 1,36 | 0,15 | 0,08 | 449,76 | 510,44 | 62,15 | 1,27 |
| 36 | Салат «Свеколка» | 100 | 1,71 | 10,06 | 16,96 | 163,3 | 0,03 | 7,98 | 0,00 | 0,00 | 48,3 | 55,8 | 29,06 | 1,58 |
| 434 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,90 |
| 88 | Бутерброд с маслом | 60/10 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 306 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 7,80 | 27,40 | 9,94 | 0,62 |
|  | **Всего, завтрак** |  | **40,58** | **36,79** | **119,05** | **1128** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 | ОбедСалат витаминный | 100 | 1,2 | 5,15 | 10,88 | 93,33 | 0,02 | 27,37 | 0,00 | 1,46 | 42,82 | 26,77 | 16,53 | 1,02 |
| 125 | Суп рыбный картофельный  | 250/25 | 7,42 | 4,76 | 20,00 | 156 | 0,17 | 24,30 | 0,03 | 0,94 | 28,59 | 141,55 | 40,30 | 1,37 |
| 158 | Жаркое по-домашнему | 100/250 | 36,36 | 12,68 | 35,9 | 410 | 0,40 | 45,12 | 0,04 | 0,28 | 47,7 | 464,96 | 90,14 | 5,56 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,1 | 107 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 394 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,21 | 0,21 | 15,27 | 62 | 0,01 | 8,91 | 0,00 | 0,01 | 8,84 | 5,94 | 4,86 | 1,21 |
|  | **Всего, обед** |  | **47,96** | **23,3** | **98,15** | **828,33** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День**: **4**

**Неделя:** первая

**Возрастная категория:** 11 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P  | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 323 | ЗавтракКаша пшённая | 200/5 | 8,18 | 12,80 | 42,46 | 318 | 0,22 | 1,20 | 0,06 | 0,04 | 129,12 | 199,54 | 53,22 | 1,42 |
| 46 | Салат из белокочанной капусты с зелёным горошком и луком | 100 | 3,67 | 10,32 | 4,8 | 126,67 | 0,05 | 24,58 | 0,03 | 0,15 | 45,42 | 66,5 | 16,13 | 0,97 |
| 422 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 22,31 | 105 | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 0,00 | 60,40 | 45,00 | 7,00 | 0,09 |
|  | Хлеб пшеничный | 90 | 7,6 | 0,90 | 49,7 | 217 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, завтрак** |  | **20,85** | **25,62** | **119,27** | **766,67** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96 | ОбедБорщ мясной из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 2,06 | 5,27 | 13,01 | 108 | 0,05 | 20,46 | 0,03 | 1,06 | 42,89 | 55,50 | 22,33 | 1,20 |
| 14 | Помидор натуральный | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24 | 0,06 | 25,0 | 0,00 | 1,20 | 14,00 | 26,0 | 20,00 | 0,90 |
| 443 | Картофельное пюре | 200 | 4,32 | 7,46 | 29,40 | 208 | 0,20 | 34,60 | 0,04 | 0,06 | 92,66 | 128,94 | 45,98 | 1,86 |
| 188 | Сосиска отварная | 100 | 16,00 | 22,00 | 0,12 | 246 | 0,10 | 43,00 | 0,00 | 0,06 | 16,30 | 160,30 | 21,30 | 0,90 |
| 5.04 | Яйцо варёное | 50 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 73,5 | 0,035 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 27,5 | 86,00 | 6,00 | 1,25 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,1 | 107 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 200 |  |  | 23 | 92 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, обед** |  | **32,6** | **41,18** | **85,78** | **858,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День**:  **5**

**Неделя:** первая

**Возрастная категория:** 11 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P  | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 364 | ЗавтракОмлет из яиц | 200 | 20,07 | 33,45 | 3,70 | 396,3 | 0,10 | 0,69 | 0,52 | 0,07 | 151,63 | 331,81 | 25,38 | 3,7 |
| 35 | Салат «Свежесть» | 100 | 1,26 | 0,08 | 26,35 | 108,3 | 0,06 | 6,75 | 0,00 | 0,00 | 51,5 | 59,01 | 34,65 | 0,98 |
| 426 | Напиток «Несквик» витаминизированный | 200 | 4,20 | 4,80 | 7,05 | 87 | 0,06 | 1,95 | 0,03 | 0,01 | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,09 |
|  | Хлеб пшеничный  | 90 | 7,6 | 0,90 | 49,7 | 217 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 80 | Сыр порционный | 30 | 6,90 | 8,70 | 0,00 | 108 | 0,01 | 0,48 | 0,07 | 0,05 | 300,00 | 162,00 | 15,00 | 0,33 |
|  | **Всего, завтрак** |  | **40,03** | **47,97** | **86,8** | **916,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 64 | ОбедСалат из свеклы  | 100 | 2,8 | 16,68 | 16,9 | 230 | 0,03 | 15,66 | 0,00 | 0,00 | 64,08 | 67,36 | 348 | 2,21 |
| 108 | Лапша куриная | 250 | 10,00 | 7,3 | 15,82 | 170 | 0,07 | 1,50 | 0,05 | 0,91 | 20,00 | 98,05 | 16,03 | 1,06 |
| 265 | Макароны с маслом и сыром | 180/20/10 | 11,03 | 13,61 | 43,66 | 348,3 | 0,21 | 0,38 | 0,12 | 0,07 | 272,17 | 231,97 | 50,81 | 1,60 |
| 411 | Кефир с сахаром | 200/10 | 5,60 | 6,40 | 15,18 | 145 | 0,06 | 1,40 | 0,04 | 0,02 | 240,14 | 190,00 | 28,00 | 0,22 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,1 | 107 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, обед** |  | **32,2** | **44,49** | **107,66** | **1000,3** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День**: **6**

**Неделя:** вторая

**Возрастная категория:** 11 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P  | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 344 | ЗавтракЗапеканка творожная со сгущенным молоком  | 200/30 | 34,05 | 26,14 | 57,05 | 599,7 | 0,12 | 1,36 | 0,15 | 0,08 | 449,76 | 510,44 | 62,15 | 1,27 |
| 14 | Помидор натуральный | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24 | 0,06 | 25,0 | 0,00 | 1,20 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 |
| 431 | Чай с молоком | 200 | 1,54 | 1,63 | 9,36 | 56 | 0,02 | 0,72 | 0,01 | 0,00 | 63,60 | 50,76 | 10,08 | 0,62 |
| 88 | Бутерброд с маслом | 60/10 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 306 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 7,80 | 27,40 | 9,94 | 0,62 |
|  | **Всего, завтрак** |  | **41,25** | **28,51** | **100,03** | **985,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | ОбедОгурец свежий | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,60 | 14 | 0,02 | 10,00 | 0,00 | 0,06 | 23,0 | 42,0 | 14,00 | 0,60 |
| 104 | Рассольник Ленинградский с крупой рисовой | 250 | 2,52 | 5,50 | 17,86 | 134 | 0,11 | 17,26 | 0,03 | 0,98 | 25,45 | 78,50 | 26,97 | 1,02 |
| 317 | Рагу из овощей | 200 | 3,66 | 7,98 | 21,16 | 174 | 0.12 | 47.58 | 0.04 | 3.4 | 67.56 | 94.7 | 44.44 | 1.52 |
| 162 | Колбаса отварная  | 100 | 19,04 | 17,46 | 0,22 | 234 | 0,10 | 43,00 | 0,00 | 0,06 | 16,30 | 160,30 | 21,30 | 0,90 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,1 | 107 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 395 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 104 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
|  | **Всего, обед** |  | **26,02** | **31,54** | **67,92** | **767** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День: 7**

**Неделя:** вторая

**Возрастная категория:** 11 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P  | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 328 | ЗавтракКаша манная | 200/5 | 5,96 | 11,8 | 31,02 | 254 | 0,08 | 1,32 | 0,06 | 0,04 | 133,36 | 119,02 | 19,9 | 0,42 |
| 38 | Салат «Школьные годы» | 100 | 1,18 | 5,12 | 3,52 | 65 | 0,03 | 25.37 | 0,00 | 0.32 | 32.08 | 32.53 | 15.83 | 0,60 |
| 433 | Чай с сахаром  | 200/15 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| 90 | Бутерброд с сыром | 60/15 | 9,6 | 5,25 | 24,9 | 266 | 0,05 | 0,24 | 0,03 | 0,02 | 156,60 | 106,50 | 17,40 | 0,76 |
|  | **Всего, завтрак** |  | **16,94** | **22,22** | **74,45** | **642** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | ОбедСалат капустный | 100 | 2,55 | 8,45 | 15,05 | 144,3 | 0,03 | 64,11 | 0,00 | 0,3 | 86,03 | 45,05 | 24,38 | 1,03 |
| 118 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,48 | 4,74 | 19,74 | 146 | 0,23 | 15,25 | 0,02 | 1,07 | 43,84 | 109,42 | 40,30 | 2,02 |
| 184 | Плов | 200 | 25,32 | 9,57 | 41,07 | 356 | 0.24 | 4.12 | 0.06 | 1.76 | 43.44 | 471.72 | 93.2 | 4.54 |
| 5.04 | Яйцо варёное | 50 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 73,5 | 0,035 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 27,5 | 86,00 | 6,00 | 1,25 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,1 | 107 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок | 200 |  |  | 23 | 92 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, обед** |  | **42,47** | **29,01** | **115,31** | **918,8** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День**: **8**

**Неделя:** вторая

**Возрастная категория:** 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P  | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 327 | ЗавтракКаша «Дружба» | 200/10 | 5,86 | 12,04 | 33,16 | 264 | 0,12 | 1,22 | 0,05 | 0,00 | 125,24 | 152,66 | 36,32 | 0,78 |
| 59 |  Салат из огурца с маслом растительным | 100 | 0,73 | 8.,41 | 2,4 | 88,3 | 0,01 | 9,26 | 0,00 | 0,00 | 23,15 | 38,91 | 13,08 | 0,56 |
| 426 | Напиток «Несквик» витаминизированный | 200 | 4,20 | 4,80 | 7,05 | 87 | 0,06 | 1,95 | 0,03 | 0,01 | 180,00 | 135,00 | 21,00 | 0,09 |
|  | Хлеб пшеничный  | 90 | 7,6 | 0,90 | 49,7 | 217 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего, завтрак** |  | **18,39** | **23,15** | **92,31** | **656,3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 53 | ОбедСалат морковный  | 100 | 1,25 | 0,08 | 22,75 | 95 | 0,05 | 11,61 | 0,00 | 6,51 | 50,56 | 56,16 | 33,65 | 0,88 |
| 121 | Суп картофельный с крупой рисовой | 250 | 2,14 | 4,48 | 17,46 | 121 | 0,10 | 16,50 | 0,02 | 0,93 | 17,62 | 63,25 | 25,02 | 0,89 |
| 191 | Тефтели школьные | 80/120 | 12,03 | 21,17 | 21,8 | 327,5 | 0,12 | 10,25 | 0,02 | 6,91 | 61,91 | 164,03 | 56,08 | 1,88 |
| 445 | Каша гречневая рассыпчатая  | 200 | 11,66 | 8,82 | 57,42 | 360 | 0,38 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 22,98 | **276,62** | 185 | 6,22 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,1 | 107 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 411 | Кефир с сахаром | 200/10 | 5,60 | 6,40 | 15,18 | 145 | 0,06 | 1,40 | 0,04 | 0,02 | 240,14 | 190,00 | 28,00 | 0,22 |
|  | **Всего, обед** |  | **35,72** | **41,45** | **150,71** | **1155,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День**: **9**

**Неделя:** вторая

**Возрастная категория:** 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P  | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 344 | ЗавтракЗапеканка творожная с со сгущенным молоком  | 200/30 | 34,05 | 26,14 | 57,05 | 599,7 | 0,12 | 1,36 | 0,15 | 0,08 | 449,44 | 510,44 | 62,15 | 1,27 |
| 26 | Салат «Метёлка» | 100 | 1,15 | 0,2 | 7,38 | 36,6 | 0,03 | 24,4 | 0,00 | 0,00 | 35,83 | 29,23 | 17,5 | 1,28 |
| 434 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,90 |
| 88 | Бутерброд с маслом | 60/10 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 306 | 0,04 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 7,80 | 27,40 | 9,94 | 0,62 |
|  | **Всего, завтрак** |  | **40,02** | **26,93** | **109,47** | **1001,3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 64 | ОбедСалат из свеклы  | 120 | 1,68 | 10,1 | 10,14 | 138 | 0,02 | 9,4 | 0,00 | 0,00 | 38,45 | 40,42 | 209 | 1,33 |
| 125 | Суп рыбный  | 250/25 | 7,42 | 4,76 | 20,00 | 156 | 0,17 | 24,30 | 0,03 | 0,94 | 28,59 | 141,55 | 40,30 | 1,37 |
| 159 | Зразы школьные | 100 | 14,56 | 15,5 | 14 | 255 | 0,08 | 1,73 | 0,06 | 0,03 | 25,35 | 152,71 | 28,41 | 1,61 |
| 448 | Рис отварной | 200 | 5,08 | 8,14 | 51,48 | 304 | 0,05 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 58,18 | 365,6 | 127,4 | 3,4 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,1 | 107 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 395 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 104 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
|  | **Всего, обед** |  | **31,51** | **39** | **121,7** | **1064** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День**: **10**

**Неделя:** вторая

**Возрастная категория:** 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи,наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | P  | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 364 | ЗавтракОмлет из яиц | 200 | 20,07 | 33,45, | 3,70 | 396,3 | 0,10 | 0,69 | 0,52 | 0,07 | 151,63 | 331,81 | 25,38 | 3,7 |
| 14 | Помидор натуральный | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24 | 0,06 | 25,0 | 0,00 | 1,20 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 |
| 422 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 22,31 | 105 | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 0,00 | 60,40 | 45,00 | 7,00 | 0,09 |
|  | Хлеб пшеничный  | 90 | 7,6 | 0,90 | 49,7 | 217 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 80 | Сыр порционный | 30 | 6,90 | 8,70 | 0,00 | 108 | 0,01 | 0,48 | 0,07 | 0,05 | 300,00 | 162,00 | 15,00 | 0,33 |
|  | **Всего, завтрак** |  | **37,07** | **44,85** | **79,51** | **850,3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46 | ОбедСалат из белокочанной капусты с зелёным горошком и луком | 100 | 6,11 | 17,2 | 8,00 | 126,6 | 0,08 | 40,06 | 0,05 | 0,25 | 75,7 | 110,8 | 27,16 | 1,61 |
| 123 | Суп мясной картофельный с мясными фрикадельками | 250/20 | 6,67 | 6,99 | 18,45 | 167 | 0,14 | 22,35 | 0,03 | 0,98 | 23,77 | 113,39 | 34,67 | 1,42 |
| 167 | Котлеты мясные | 120 | 18,84 | 15,63 | 18,94 | 296 | 0,09 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 21,7 | 179,36 | 36,14 | 1,85 |
| 447 | Макароны отварные с маслом | 200/10 | 7,3 | 6,64 | 46,5 | 282 | 0,16 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 54,6 | 80,08 | 32,78 | 1,32 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,77 | 0,5 | 16,1 | 107 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 383 | Кисель | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 119 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
|  | **Всего, обед** |  | **41,69** | **47,61** | **118,76** | **1097,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО за 10 дней** |  | **667,84** | **680,54** | **2077,7** | **18099,57** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Соотношение** |  | **1** | **1,1** | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |