

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции |  | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |  | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
|  |  | 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 | 16 | 17 |
|  |  |  |  | 7-11 лет |  |  |  |  | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| **день 1** | завтрак | 45 | Нарезка из белокочанной капусты | 100 |  | 1.32 | 3.24 | 6.46 | 60.4 |  | 0.04 | 34.19 |  | 2.31 | 49.94 | 56.61 | 30.18 | 0.93 |
|  |  | 302 | Каша рассыпчатая из гречневой крупы | 200 |  | 9.42 | 8.12 | 51.52 | 111 |  | 0.27 |  |  |  | 19.47 | 280 | 186.67 | 6.68 |
|  |  | 376 | Чай с сахаром | 200 |  | 0.53 |  | 9.47 | 40 |  |  | 0.27 |  |  | 13.6 | 22.13 | 11.73 | 2.13 |
|  |  | ПР | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 50 |  | 3.16 | 0.8 | 19.32 | 93.52 |  | 0.04 |  |  | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
|  |  | 338 | Плоды и ягоды свежие (ЯБЛОКО) | 100 |  | 0.3 | 0.3 | 7.35 | 33.3 |  | 0.02 | 7.5 |  | 0.15 | 12 | 8.25 | 6.75 | 1.65 |
|  |  |  | ИТОГО: | 650 |  | 24.2 | 24.16 | 97.12 | 470.89 |  | 0.8 | 45.69 |  | 3.45 | 119.61 | 761.32 | 262.6 | 13.36 |
|  | | | | | | | | |  |  |  | | | | | | | |
|  | Обед | 71 | Нарезка из свежих овощей (помидоры, огурцы) | 100 |  | 1.09 | 6.6 | 2.37 | 56 |  | 0.03 | 11.12 |  |  | 43.72 | 30.34 | 18.25 | 0.83 |
|  |  | 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 |  | 5.6 | 2.37 | 17.68 | 82 |  | 0.06 | 6.1 | 0.01 |  | 19.97 | 40.29 | 17.85 | 0.79 |
|  |  | 128 | Картофель отварной | 200 |  | 4.05 | 6.27 | 26.71 | 109 |  | 0.16 | 13.84 | 0.03 |  | 47.84 | 111.36 | 37.89 | 1.36 |
|  |  | 260 | Гуляш (говядина) | 100/50 |  | 14.51 | 11.4 | 4 | 211.75 |  | 0.05 | 1.23 |  |  | 10.87 | 141.38 | 16.76 | 2.1 |
|  |  | 648 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200 |  | 0.12 | 0.11 | 26.63 | 108 |  | 0.01 | 19.8 |  |  | 7.39 | 8.23 | 2.35 | 0.63 |
|  |  | ПР | Хлеб пшеничный | 40 |  | 1.58 | 0.4 | 9.66 | 61.96 |  | 0.04 |  |  | 0.36 | 9.2 | 42.4 | 10 | 1.24 |
|  |  | ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |  | 2.24 | 0.88 | 19.76 | 54.51 |  |  |  |  |  | 5.36 | 2.64 | 1.36 | 0.24 |
|  |  | ПР | Печенье сдобное | 40 |  | 2.71 | 3.89 | 20.91 | 130.53 |  | 0.7 |  |  | 0.54 | 13.8 | 63.6 | 15 | 1.86 |
|  |  |  | ИТОГО: | 1000 |  | 31,9 | 31,92 | 122,72 | 813,75 |  | 1.5 | 52.09 | 0.04 | 0.9 | 158.15 | 440.24 | 119.46 | 9.05 |
|  |  |  | ВСЕГО: | 1565 |  | 56,1 | 56,08 | 219,84 | 1284,64 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции |  | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |  | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
|  |  | 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 | 16 | 17 |
|  |  |  |  | 7-11 лет |  |  |  |  | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| **день 2** | завтрак | 173 | Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом | 200 |  | 7.59 | 9.34 | 38.95 | 186 |  | 0.14 | 0.37 | 0.03 |  | 82.92 | 150.14 | 70.86 | 2.14 |
|  |  | 15 | Сыр твердый порциями | 20 |  | 6.96 | 8.85 |  | 108.38 |  | 0.01 | 0.21 | 78 | 0.15 | 264 | 150 | 10.5 | 0.3 |
|  |  | 377 | Чай с сахаром | 200 |  | 0.53 |  | 9.87 | 41.6 |  |  | 2.13 |  |  | 15.33 | 23.2 | 12.27 | 2.13 |
|  |  | ПР | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 50 |  | 3.16 | 0.8 | 19.32 | 93.52 |  | 0.04 |  |  | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
|  |  | 338 | Плоды и ягоды свежие (банан) | 100 |  | 0.96 | 0.21 | 8.68 | 40.5 |  | 0.04 | 64.29 |  | 0.21 | 36.43 | 24.64 | 13.93 | 0.32 |
|  |  |  | ИТОГО: | 570 |  | 19.2 | 19.2 | 76.82 | 470 |  | 0.23 | 67 | 78.03 | 0.88 | 407.88 | 382.78 | 120.76 | 5.33 |
|  | Обед | 40 | Нарезка из отварного картофеля с морковью и зеленым горошком | 100 |  | 4.6 | 11.26 | 95.52 | 98 |  | 0.12 | 15.53 | 0.03 |  | 32.57 | 85.48 | 31.69 | 1.17 |
|  |  | 96 | Рассольник ленинградский | 250 |  | 11.65 | 24.68 | 47.92 | 178 |  | 0.06 | 6.7 |  |  | 12.36 | 46.03 | 18.05 | 0.72 |
|  |  | 291 | Плов из птицы (куры) | 200/100 |  | 40.24 | 25.07 | 33.31 | 230.53 |  | 0.08 | 1.33 | 0.04 |  | 25.87 | 215.17 | 40.37 | 61.86 |
|  |  | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 |  | 1.44 |  | 36.52 | 150 |  | 0.01 | 20.74 |  |  | 665.55 | 29.61 | 37.02 | 1.24 |
|  |  | ПР | Хлеб пшеничный | 40 |  | 1.58 | 0.4 | 9.66 | 61.96 |  | 0.04 |  |  | 0.36 | 9.2 | 42.4 | 10 | 0.24 |
|  |  | ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |  | 2.24 | 0.88 | 19.76 | 54.51 |  |  |  |  |  | 5.36 | 2.64 | 1.36 |  |
|  |  | 338 | Плоды и ягоды свежие (ЯБЛОКО) | 100 |  | 0.96 | 0.21 | 8.68 | 40.50 |  | 0.04 | 64.29 |  | 0.21 | 36.43 | 24.64 | 13.93 | 0.32 |
|  |  |  | ИТОГО: | 1010 |  | 62.71 | 62.5 | 251.37 | 813.5 |  | 0.35 | 108.59 | 0.07 | 0.57 | 787.34 | 445.97 | 152.42 | 67.56 |
|  |  |  | ВСЕГО: | 1580 |  | 81,91 | 81,7 | 328,19 | 1283,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции |  | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |  | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
|  |  | 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 | 16 | 17 |
|  |  |  |  | 7-11 лет |  |  |  |  | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| **день 3** | завтрак | 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 75 |  | 4,6 | 8,1 | 18 | 165,5 |  | 0.03 | 17.95 |  | 0.28 | 33.19 | 27.83 | 19.9 | 1.1 |
|  |  | 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом | 210 |  | 14,4 | 12,53 | 28,32 | 201,86 |  | 0.11 | 4.9 | 21 |  | 27.07 | 142 | 40.45 | 1.4 |
|  |  | 382 | Какао с молоком | 200 |  | 3,78 | 1,47 | 26 | 125,11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ПР | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 50 |  | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.52 |  | 0.04 |  |  | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 12.2 | 0.44 |
|  |  |  | ИТОГО: | 535 |  | 25,94 | 22,5 | 91,64 | 585,99 |  | 0.18 | 42.85 | 21 | 0.8 | 69.71 | 204.68 | 72.55 | 2.98 |
|  | Обед | 44 | Нарезка из овощей с сухофруктами | 100 |  | 0.22 | 6.15 | 22.54 | 49.73 |  | 0.04 | 17.98 |  |  | 64.3 | 63 | 41.83 | 1.43 |
|  |  | 102 | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | 250 |  | 10.48 | 4.16 | 27.91 | 153.65 |  | 0.13 | 7.6 | 0.01 |  | 69.02 | 123.84 | 37.31 | 1.79 |
|  |  | 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 200 |  | 5.42 | 3.78 | 22.25 | 155 |  |  |  | 0.01 |  | 0.79 | 1.13 | 0.02 | 0.01 |
|  |  | 278 | Тефтели (1 вариант) | 100 |  | 9.2 | 9,01 | 10.72 | 177 |  | 0.05 | 0,72 | 33,92 | 27,95 | 88,37 | 18,33 | 0 | 0.87 |
|  |  | 587 | Соус томатный основной | 50 |  | 2.83 | 3.49 | 3.51 | 40.05 |  | 0.01 | 0.67 | 16.9 |  | 14.62 | 14.69 | 4.89 | 0.2 |
|  |  | 382 | Какао с молоком сгущенным | 200 |  | 3.54 | 3.43 | 23.82 | 125 |  | 0.03 | 0.52 | 0.06 |  | 107.89 | 101.09 | 18.83 | 0.62 |
|  |  | ПР | Хлеб пшеничный | 40 |  | 1.58 | 0.4 | 9.66 | 61.96 |  | 0.04 |  |  | 0.36 | 9.2 | 42.4 | 10 | 1.24 |
|  |  | ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |  | 2.24 | 0.88 | 19.76 | 54.51 |  | 0.06 |  |  |  | 5.36 | 2.64 | 1.36 | 0.24 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ИТОГО: | 960 |  | 35,51 | 31,3 | 140,17 | 816,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ВСЕГО: | 1495 |  | 61,45 | 53,8 | 231,81 | 1402,89 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции |  | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |  | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
|  |  | 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 | 16 | 17 |
|  |  |  |  | 7-11 лет |  |  |  |  | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| **день 4** | завтрак | 39 | Нарезка из отварного картофеля с кукурузой и морковью | 100 |  | 7,52 | 9,3 | 13,39 | 83 |  | 0.03 | 62.34 |  |  | 37.51 | 41.03 | 22.09 | 1.95 |
|  |  | ПР | Печенье сдобное | 20 |  | 2,71 | 3,89 | 20,91 | 83,93 |  | 0.08 | 1.2 | 14.8 | 14.8 | 28.8 | 176.93 | 28.53 | 0.55 |
|  |  | 302 | Каша рассыпчатая из пшеничной крупы | 200 |  | 2.3 | 4.43 | 19.46 | 86.17 |  | 0.02 |  | 0.02 | 0.05 | 0.78 | 39.55 | 112.43 | 0.34 |
|  |  | 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 |  | 6.4 | 4.92 | 29.2 | 135.2 |  | 0.03 | 1.47 |  |  | 158.67 | 132 | 29.33 | 2.4 |
|  |  | ПР | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 50 |  | 3.16 | 0.8 | 19.32 | 93.52 |  | 0.04 |  |  | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
|  |  |  | ИТОГО: | 570 |  | 21.12 | 21.09 | 84.48 | 481,82 |  | 0.17 | 65.01 | 14.82 | 2.05 | 197.45 | 424.31 | 105.58 | 5.68 |
|  | Обед | 45 | Салат из свеклы с зел.горошком | 100 |  | 1,73 | 6,1 | 6,43 | 77,7 |  | 0,03 | 17,95 | 0 | 0,28 | 33,19 | 27,83 | 19,9 | 1,1 |
|  |  | 102 | Суп картофельный с бобовыми (горох0 | 250 |  | 5.25 | 4 | 26.91 | 103 |  | 0.13 | 7.6 | 0.01 |  | 69.02 | 123.84 | 37.31 | 1.79 |
|  |  | 302 | Каша рассыпчатая из перловой крупы | 200 |  | 2.2 | 0.24 | 15.02 | 139.26 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 256 | Мясо тушеное (говядина) | 100/50 |  | 22.55 | 25.4 | 82.39 | 256.76 |  | 0.08 | 1.24 | 0.05 |  | 24.78 | 193.31 | 22.33 | 1.89 |
|  |  | 376 | Чай с сахаром | 200 |  | 0.53 |  | 9.47 | 40 |  |  | 0.27 |  |  | 13.6 | 22.13 | 11.73 | 2.13 |
|  |  | ПР | Хлеб пшеничный | 40 |  | 1.58 | 0.4 | 9.66 | 61.96 |  | 0.04 |  |  | 0.36 | 9.2 | 42.4 | 10 | 1.24 |
|  |  | ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |  | 2.24 | 0.88 | 19.76 | 54.51 |  |  |  |  |  | 5.36 | 2.64 | 1.36 | 0.24 |
|  |  | ПР | Булочка молочная | 50 |  | 6.3 | 4.7 |  | 84.63 |  |  |  |  |  | 16.34 | 100.32 | 29.26 | 1.9 |
|  |  |  | ИТОГО: | 1010 |  | 42,68 | 41,72 | 169,64 | 817,82 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ВСЕГО: | 1580 |  | 63,8 | 41,72 | 254,12 | 1299,64 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции |  | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |  | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
|  |  | 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 | 16 | 17 |
|  |  |  |  | 7-11 лет |  |  |  |  | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| **день 5** | завтрак | 231 | Капуста тушеная | 200 |  | 19,35 | 16,48 | 73,21 | 150,62 |  | 0.05 | 0.49 | 0.05 |  | 107.39 | 98.56 | 16.25 | 0.33 |
|  |  | 3 | Бутерброд со сливочным маслом | 50 |  | 4,6 | 8,1 | 18 | 165,5 |  |  |  | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 |  |  |
|  |  | 382 | Какао с молоком | 200 |  | 3.78 | 0.67 | 26 | 125.11 |  | 0.02 | 1.33 |  |  | 133.33 | 111.11 | 25.56 | 2 |
|  |  | ПР | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 50 |  | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.52 |  | 0.04 |  |  | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 12.2 | 0.44 |
|  |  | 338 | Плоды и ягоды свежие (ЯБЛОКО) | 100 |  | 0.3 | 0.6 | 7.35 | 33.3 |  | 0.02 | 7.5 |  | 0.15 | 12 | 8.25 | 6.75 | 1.65 |
|  |  |  | ИТОГО: | 600 |  | 31,19 | 26,25 | 143,88 | 568,05 |  | 0.13 | 9.32 | 40.05 | 0.77 | 264.32 | 255.72 | 60.76 | 4.42 |
|  | Обед | 45 | Нарезка из белокочанной капусты с морковью | 100 |  | 1.9 | 5.82 | 11.14 | 80 |  | 0.03 | 18.75 |  |  | 49.34 | 33.92 | 18.59 | 0.64 |
|  |  | 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 |  | 2.12 | 4.67 | 21.22 | 182 |  | 0.06 | 8.83 | 0.01 |  | 33.34 | 58.51 | 24.42 | 1.22 |
|  |  | 259 | Жаркое по-домашнему | 200/100 |  | 18.83 | 14.8 | 31.67 | 276.7 |  | 0.16 | 9.76 |  |  | 22.53 | 236.89 | 43.13 | 3.52 |
|  |  | 376 | Чай с сахаром | 100/15 |  | 0.23 | 0.01 | 12.71 | 52 |  |  | 20 |  |  | 0.25 |  |  | 0.04 |
|  |  | ПР | Хлеб пшеничный | 40 |  | 1.58 | 0.4 | 9.66 | 61.96 |  | 0.04 |  |  | 0.36 | 9.2 | 42.4 | 10 | 1.24 |
|  |  | ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |  | 2.24 | 0.88 | 19.76 | 54.51 |  |  |  |  |  | 5.36 | 2.64 | 1.36 | 0.24 |
|  |  | ПР | Вафли «АРТЕК» | 40 |  | 6.44 | 6.82 | 27.88 | 107 |  | 0.04 |  | 26 | 0.52 | 15.4 | 34.8 | 6 | 0.4 |
|  |  |  | ИТОГО: | 865 |  | 33.34 | 33.4 | 134.04 | 814.14 |  | 0.33 | 57.34 | 26.01 | 0.88 | 135.42 | 409.16 | 103.5 | 7.3 |
|  |  |  | ВСЕГО: | 1465 |  | 64,53 | 59,65 | 277,92 | 1382,22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции |  | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |  | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
|  |  | 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 | 16 | 17 |
|  |  |  |  | 7-11 лет |  |  |  |  | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| **день 6** | завтрак | 62 | Нарезка из моркови с сахаром | 100 |  | 1.4 | 0.23 | 12.8 | 65 |  | 0.07 | 58.5 |  |  | 54.98 | 57.2 | 40.04 | 1.43 |
|  |  | 3 | Бутерброд со сливочным маслом | 50 |  | 4,6 | 8,1 | 18 | 165,5 |  |  |  | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 |  |  |
|  |  | 280 | Соус томатный основной | 50 |  | 9.24 | 15.7 | 10.25 | 136 |  | 0.05 | 0.72 | 0.87 |  | 27.95 | 88.37 | 18.33 | 0.87 |
|  |  | 202 | Макаронные изделия отварные | 200 |  | 11.87 | 9.47 | 53.12 | 108.48 |  | 0.27 |  |  |  | 19.47 | 280 | 186.67 | 6.68 |
|  |  | 376 | Чай с сахаром | 200 |  | 0.23 | 0.01 | 12.89 | 53 |  |  | 20 |  |  | 2.19 | 0.93 | 0.6 | 0.04 |
|  |  | ПР | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 50 |  | 3.16 | 0.8 | 19.32 | 93.52 |  | 0.04 |  |  | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.44 |
|  |  |  | ИТОГО: | 650 |  | 30,5 | 34,31 | 126,38 | 556,5 |  | 0.43 | 59.49 | 0.87 | 0.52 | 125.2 | 482.5 | 269.97 | 11.55 |
|  | Обед | 45 | Винегрет овощной | 100 |  | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 100.2 |  | 0,12 | 15,53 | 0,03 | 0 | 32,57 | 85,48 | 36,69 | 1,17 |
|  |  | 101 | Суп картофельный с крупой (пшено) | 250 |  | 3.72 | 4.98 | 19.59 | 94 |  | 0.11 | 8.25 | 0.01 |  | 19.35 | 73.11 | 28.94 | 1.05 |
|  |  | 305 | Рис припущенный | 200 |  | 4.65 | 5.41 | 45.55 | 204.03 |  | 0.04 |  | 0.14 |  | 6.03 | 92.93 | 30.47 | 0.61 |
|  |  | 229 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 100/50 |  | 18.06 | 17.93 | 0.8 | 213 |  | 0.08 | 2.12 | 0.02 |  | 47.68 | 242.5 | 56.96 | 0.9 |
|  |  | 376 | Чай с сахаром | 200/15 |  | 0.23 | 0.01 | 12.89 | 53 |  |  | 20 |  |  | 2.19 | 0.93 | 0.6 | 0.04 |
|  |  | ПР | Хлеб пшеничный | 40 |  | 1.58 | 0.4 | 9.66 | 61.96 |  | 0.04 |  |  | 0.36 | 9.2 | 42.4 | 10 | 1.24 |
|  |  | ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |  | 2.24 | 0.88 | 19.76 | 54.51 |  |  |  |  |  | 5.36 | 2.64 | 1.36 | 0.24 |
|  |  | 338 | Плоды и ягоды свежие (ЯБЛОКО) | 100 |  | 0.3 | 0.6 | 7.35 | 33.3 |  | 0.02 | 7.5 |  | 0.15 | 12 | 8.25 | 6.75 | 1.65 |
|  |  |  | ИТОГО: | 860 |  | 31,33 | 30,27 | 116,74 | 814 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ВСЕГО: | 1510 |  | 61,83 | 64,58 | 243,12 | 1370,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции |  | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |  | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
|  |  | 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 | 16 | 17 |
|  |  |  |  | 7-11 лет |  |  |  |  | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| **день 7** | завтрак | 209 | Яйцо вареное | 1 шт. |  | 4.05 | 4.6 | 0.28 | 62.84 |  | 0.03 |  |  | 0.24 | 22 | 76.8 | 4.8 | 1 |
|  |  | 173 | Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом и сахаром | 210 |  | 21,59 | 21,67 | 51,19 | 288,52 |  | 0.19 | 0.52 | 0.05 |  | 116.61 | 210.95 | 99.23 | 2.99 |
|  |  | 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 |  | 3.35 | 6 | 31.34 | 175 |  | 0.08 | 0.06 | 0.01 |  | 19.62 | 95.35 | 28.64 | 2.09 |
|  |  | 376 | Чай с сахаром | 200/15 |  | 0.23 | 0.01 | 12.71 | 52 |  |  | 20 |  |  | 0.25 |  |  | 0.04 |
|  |  | ПР | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 50 |  | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.52 |  | 0.04 |  |  | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 12.2 | 0.44 |
|  |  |  | ИТОГО: | 550 |  | 25.24 | 25.4 | 101.76 | 744,99 |  | 0.34 | 84.87 | 0.06 | 0.76 | 167.68 | 417.9 | 144.87 | 6.56 |
|  | Обед | 34 | Нарезка «ЛЕТНЯЯ» | 100 |  | 2.52 | 6.57 | 6.54 | 69 |  | 0.08 | 7.33 | 2.47 |  | 28.05 | 46.6 | 19.16 | 0.92 |
|  |  | 140 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 |  | 8.75 | 8.28 | 24.14 | 95 |  | 0.11 | 6.88 | 15.00 | 0.88 | 31.65 | 175.70 | 46.05 | 1.25 |
|  |  | 244 | Плов из отварной говядины | 200/100 |  | 18.24 | 20.36 | 39.23 | 300.38 |  | 0.08 | 1.33 | 0.04 |  | 25.87 | 215.17 | 40.37 | 2.01 |
|  |  | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 |  | 1.44 |  | 36.52 | 150 |  | 0.01 | 20.74 |  |  | 665.55 | 29.61 | 37.02 | 61.86 |
|  |  | ПР | Хлеб пшеничный | 40 |  | 1.58 | 0.4 | 9.66 | 61.96 |  | 0.04 |  |  | 0.36 | 9.2 | 42.4 | 10 | 1.24 |
|  |  | ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |  | 2.24 | 0.88 | 19.76 | 54.51 |  |  |  |  |  | 5.36 | 2.64 | 1.36 | 0.24 |
|  |  | ПР | Печенье затяжное | 40 |  | 1.7 |  | 14.14 | 82.9 |  | 0.02 |  | 13 | 0.26 | 8.2 | 17.4 | 3 | 0.2 |
|  |  |  | ИТОГО: | 950 |  | 36.47 | 36.49 | 145.99 | 813.75 |  | 0.34 | 36.28 | 30.51 | 1.5 | 773.88 | 529.52 | 156.96 | 67.72 |
|  |  |  | ВСЕГО: | 1500 |  | 61,71 | 61,89 | 247,75 | 1558,74 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции |  | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |  | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
|  |  | 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 | 16 | 17 |
|  |  |  |  | 7-11 лет |  |  |  |  | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| **день 8** | завтрак | 71 | Нарезка из свежих овощей (помидоры, огурцы) | 100 |  | 5.6 | 9.59 | 13.39 | 56 |  | 0.12 | 15.53 | 0.03 |  | 32.57 | 85.48 | 31.69 | 1.17 |
|  |  | 14 | Масло сливочное порционное | 10 |  | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 |  |  |  | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 |  |  |
|  |  | 121 | Каша рассыпчатая из гречневой крупы | 200 |  | 9,13 | 8,3 | 24,84 | 111 |  | 0.11 | 4.9 | 21 |  | 27.07 | 142 | 40.45 | 1.4 |
|  |  | 588 | Соус томатный основной | 50 |  | 2,83 | 3,49 | 3,51 | 40,05 |  | 0.02 | 29 |  | 0.2 | 24 | 108 | 44 | 1.6 |
|  |  | 377 | Чай с сахаром с лимоном | 200 |  | 0.53 |  | 9.47 | 41,6 |  |  | 0.27 |  |  | 13.6 | 22.13 | 11.73 | 2.13 |
|  |  | ПР | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 50 |  | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.52 |  | 0.04 |  |  | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 12.2 | 0.44 |
|  |  | 338 | Плоды и ягоды свежие (ЯБЛОКИ) | 100 |  | 0.3 | 0.6 | 7.35 | 33.3 |  | 0.02 | 7.5 |  | 0.15 | 12 | 8.25 | 6.75 | 1.65 |
|  |  |  | ИТОГО: | 710 |  | 21,65 | 22,38 | 78,01 | 470 |  | 0.49 | 57.2 | 21.03 | 0.87 | 118.44 | 400.66 | 146.82 | 8.39 |
|  | Обед | 45 | Нарезка из белокочанной капусты | 100 |  | 1.32 | 3,24 | 6,46 | 60,4 |  | 0.04 | 34,19 | 0 | 2,31 | 49,94 | 36.43 | 16.13 | 0.68 |
|  |  | 116 | Суп с крупой (перловка) и томатом | 250 |  | 9.71 | 4.66 | 11.03 | 84 |  | 0.02 | 1.18 |  |  | 13.34 | 52.98 | 7.06 | 0.45 |
|  |  | 202 | Макаронные изделия отварные | 200 |  | 3.42 | 3.78 | 22.25 | 137 |  |  |  | 0.01 |  | 0.79 | 1.13 | 0.02 | 0.01 |
|  |  | 290 | Птица (куры) тушеные в соусе | 100/50 |  | 22.74 | 21.96 | 68.31 | 274 |  | 0.06 | 0.99 | 0.04 |  | 19.82 | 154.65 | 17.86 | 1.51 |
|  |  | 389 | Сок яблочный | 200 |  | 0.95 |  | 26.39 | 109 |  | 0.03 | 20.8 |  |  | 54 | 39.6 | 30.6 | 1.08 |
|  |  | ПР | Хлеб пшеничный | 40 |  | 1.58 | 0.4 | 9.66 | 61.96 |  | 0.04 |  |  | 0.36 | 9.2 | 42.4 | 10 | 1.24 |
|  |  | ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |  | 2.24 | 0.88 | 19.76 | 54.51 |  |  |  |  |  | 5.36 | 2.64 | 1.36 | 0.24 |
|  |  |  | ИТОГО: | 960 |  | 41.96 | 34,92 | 163,86 | 780,87 |  | 0.2 | 31.42 | 0.05 | 0.36 | 123.36 | 329.83 | 83.03 | 5,21 |
|  |  |  | ВСЕГО: | 1670 |  | 63,61 | 57,3 | 241,87 | 1250,87 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции |  | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |  | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
|  |  | 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 | 16 | 17 |
|  |  |  |  | 7-11 лет |  |  |  |  | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| **день 9** | завтрак | 20 | Нарезка из свежих огурцов | 100 |  | 12.14 | 12.04 | 19.6 | 64,65 |  | 0.04 | 0.33 | 45.5 |  | 136.91 | 15.01 | 18.59 | 0.45 |
|  |  | 197 | Гороховое пюре | 200 |  | 13,63 | 6,85 | 35,02 | 228,83 |  | 0.01 | 0.2 | 5 | 0.02 | 63.4 | 45.8 | 6.8 | 0.04 |
|  |  | ПР | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 50 |  | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.52 |  | 0.04 |  |  | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 12.2 | 0.44 |
|  |  | 376 | Чай с сахаром | 200/15 |  | 0.23 | 0.01 | 12.89 | 53 |  |  | 20 |  |  | 2.19 | 0.93 | 0.6 | 0.04 |
|  |  | 338 | Плоды и ягоды свежие (Яблоко) | 100 |  | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33,3 |  | 0,02 | 7,5 | 0 | 0,15 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 |
|  |  |  | ИТОГО: | 665 |  | 29,46 | 19,6 | 94,18 | 473,3 |  | 0.17 | 20.59 | 50.51 | 0.54 | 231.32 | 191 | 66.83 | 3.06 |
|  | Обед | 43 | Нарезка из овощей (капуста, помидоры, огурцы) | 100 |  | 5.13 | 8.13 | 20.91 | 98 |  | 0.12 | 17.16 |  |  | 19.98 | 61.91 | 24.57 | 0.96 |
|  |  | 101 | Суп картофельный с крупой (гречка) | 250 |  | 6.36 | 5.99 | 19.59 | 94 |  | 0.4 | 8.25 | 0.01 |  | 19.35 | 73.11 | 28.94 | 1.05 |
|  |  | 128 | Картофель отварной | 200 |  | 3.42 | 3.78 | 22.25 | 155 |  |  |  | 0.01 |  | 0.79 | 1.13 | 0.02 | 0.01 |
|  |  | 278 | Тефтели 1 вариант | 100 |  | 9.2 | 9.01 | 10.72 | 177 |  | 0.05 | 0.72 | 33.92 | 27.95 | 88.37 | 18.33 |  | 0.87 |
|  |  | 587 | Соус томатный основной | 50 |  | 2.85 | 3.49 | 3.51 | 40.5 |  | 0.01 | 0.67 | 16.9 |  | 14.62 | 14.69 | 4.98 | 0.2 |
|  |  | 376 | Чай с сахаром | 200/15 |  | 0.23 | 0.01 | 12.89 | 53 |  |  | 20 |  |  | 2.19 | 0.93 | 0.6 | 0.04 |
|  |  | ПР | Хлеб пшеничный | 40 |  | 1.58 | 0.4 | 9.66 | 91.96 |  | 0.04 |  |  | 0.36 | 9.2 | 42.4 | 10 | 1.24 |
|  |  | ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |  | 2.24 | 0.88 | 19.76 | 64.51 |  |  |  |  |  | 5.36 | 2.64 | 1.36 | 0.24 |
|  |  | 338 | Плоды и ягоды свежие (ЯБЛОКО) | 100 |  | 0.96 | 0.21 | 8.68 | 40.50 |  | 0.04 | 64.29 |  | 0.21 | 36.43 | 24.64 | 13.93 | 0.32 |
|  |  |  | ИТОГО: | 1075 |  | 31.97 | 31.9 | 127.97 | 814.47 |  | 0.66 | 111.09 | 50.84 | 28.52 | 196.29 | 239.78 | 84.31 | 4.93 |
|  |  |  | ВСЕГО: | 1740 |  | 61,43 | 51,5 | 222,15 | 1287,77 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции |  | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |  | Витамины (мп) | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
|  |  | 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 | 16 | 17 |
|  |  |  |  | 7-11 лет |  |  |  |  | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| **день 10** | завтрак | 33 | Салат из свеклы отварной | 100 |  | 11,31 | 5,16 | 12,11 | 100,11 |  | 0.12 | 15.53 | 0.03 |  | 32.57 | 85.48 | 31.69 | 1.17 |
|  |  | 310 | Картофель отварной | 200 |  | 9.54 | 9.2 | 40.68 | 100 |  |  |  |  | 0.3 | 9.6 | 49.3 | 5.3 | 0.6 |
|  |  | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 |  | 19.35 | 16.48 | 73.21 | 150 |  | 0.06 | 32.4 |  | 1.65 | 113.7 | 89.25 | 42.9 | 3.45 |
|  |  | 338 | Плоды и ягоды свежие (яблоко) | 100 |  | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33,3 |  |  | 20 |  |  | 0.25 |  |  | 0.04 |
|  |  | ПР | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40 |  | 3.16 | 4.83 | 19.32 | 93.52 |  | 0.04 |  |  | 0.52 | 9.2 | 34.8 | 12.2 | 0.44 |
|  |  |  | ИТОГО: | 640 |  | 39.8 | 39.82 | 159.31 | 476,93 |  | 0.22 | 67.93 | 0.03 | 2.47 | 165.32 | 258.83 | 92.09 | 5.7 |
|  | Обед | 33 | Салат из свеклы отварной | 100 |  | 11,31 | 5,16 | 12,11 | 100,11 |  | 0.12 | 15,33 | 0,03 | 0 | 32,57 | 85,48 | 31,69 | 1,17 |
|  |  | 98 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 |  | 4.1 | 6.16 | 8.13 | 84.48 |  | 0.02 | 1.18 |  |  | 13.34 | 52.98 | 7.06 | 0.45 |
|  |  | 302 | Каша рассыпчатая из гречневой крупы | 200 |  | 10.27 | 8.39 | 47.16 | 114 |  |  |  | 0.01 |  | 0.79 | 1.13 | 0.02 | 0.01 |
|  |  | 280 | Фрикадельки (говядина) в соусе | 100/50 |  | 22.55 | 23.3 | 88.32 | 245.4 |  | 0.06 | 0.99 | 0.04 |  | 19.82 | 154.65 | 17.86 | 1.51 |
|  |  | 648 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200 |  | 0.12 | 0.11 | 26.63 | 98 |  | 0.03 | 20.8 |  |  | 54 | 39.6 | 30.6 | 1.08 |
|  |  | ПР | Хлеб пшеничный | 40 |  | 1.58 | 0.4 | 9.66 | 61.96 |  | 0.04 |  |  | 0.36 | 9.2 | 42.4 | 10 | 1.24 |
|  |  | ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |  | 2.24 | 0.88 | 19.76 | 54.51 |  |  |  |  |  | 5.36 | 2.64 | 1.36 | 0.24 |
|  |  | ПР | Полосочки песочные с повидлом | 50 |  | 10.91 | 8.72 | 1.81 | 92 |  | 0.04 | 0.03 | 7.0 |  | 9.2 | 28.1 | 10.4 | 0.61 |
|  |  |  | ИТОГО: | 1010 |  | 63,08 | 53,12 | 213,58 | 850,46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ВСЕГО: | 1650 |  | 102,88 | 92,94 | 372,89 | 1327,39 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | |  |  |  | | | | | | | |
|  |  |  | **ИТОГО ВСЕГО:** | **15755** |  | **679,25** | **621,16** | **2639,66** | **13448,16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

При приготовлении нарезок из натуральных свежих овощей используются овощи урожая 2024 года.

Хлеб высшего сорта – производство Сакмарского РАЙПО

Основание: сборник рецептур на продукция обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. /Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А. – Москва,2011/

Старший повар школьной столовой Р.М.Ишмухаметова