День первый

Сезон осеннее – весенний

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества, г.** | **Энер.цен Ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **А** | **В1** | **С** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** |
| Каша рисовая молочная с маслом | 150/5 | 4,35 | 5,6 | 33,45 | 194,0 | 0,045 | 0,01 | 0,75 | 97,6 | 17,3 | 103,8 | 0,67 |
| Сыр порциями | 20 | 5,3 | 5,46 | 0 | 72,2 | 0,05 | 0 | 0,3 | 200 | 9,4 | 108,8 | 0,13 |
| Кисель витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 18,40 | 74,0 | 0,50 | 0,60 | 30,0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Пряник | 70 | 43,34 | 1,4 | 54,0 | 243,6 | 0 | 0,06 | 0 | 7,7 | 0 | 28,7 | 0,49 |
| Хлеб | 25 | 1,90 | 0,15 | 13,0 | 58,0 | 0 | 0 | 0 | 5,0 | 3,5 | 16,3 | 0,2 |
| **ИТОГО** |  | **54,89** | **12,61** | **118,85** | **641,8** | **0,595** | **0,67** | **31,05** | **310,3** | **30,2** | **257,6** | **1,49** |

Возрастная группа 7 – 11 лет

День второй

Сезон осеннее – весенний

Возрастная группа 7 – 11 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества, г.** | **Энер.цен Ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **А** | **В1** | **С** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** |
| Котлета (полуфабрикат) с маслом | 80/5 | 7,0 | 19,69 | 13,3 | 219,25 | 0 | 0 | 0 | 5,78 | 13,56 | 126,2 | 0,05 |
| Каша гречневая | 150 | 7,95 | 5,85 | 42,6 | 245,1 | 0 | 0,3 | 0 | 44,85 | 61,05 | 186,45 | 4,95 |
| Напиток шиповника | 200 | 0,8 | 0 | 32 | 125 | 1,3 | 0,03 | 240 | 3,3 | 4 | 4 | 5,6 |
| Зефир ванильный | 70 | 0,56 | 0 | 54,8 | 209,3 | 0 | 0 | 0 | 6,3 | 0 | 0 | 0,21 |
| Хлеб витаминизированный | 25 | 2,02 | 0,37 | 13,2 | 64,5 | 0 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 |
| **ИТОГО** |  | **18,33** | **25,91** | **155,9** | **863,15** | **1,3** | **0,44** | **240** | **60,23** | **78,61** | **316,65** | **11,31** |

День третий

Сезон осеннее – весенний

Возрастная группа 7 – 11 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества, г.** | **Энер.цен Ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **А** | **В1** | **С** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/25 | 13,5 | 12,9 | 18,2 | 242,3 | 0 | 0,07 | 0,7 | 261,2 | 41,5 | 338,9 | 0,9 |
| Напиток витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 8,4 | 33,0 | 0,5 | 0,49 | 30,0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **ИТОГО** |  | **13,5** | **12,9** | **26,6** | **275,3** | **0,5** | **0,56** | **30,7** | **261,2** | **41,5** | **338,9** | **0,9** |

День четвертый

Сезон осеннее – весенний

Возрастная группа 7 – 11 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества, г.** | **Энер.цен Ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **А** | **В1** | **С** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** |
| Сардельки отварные | 80/5 | 9,69 | 15,2 | 0 | 176,09 | 0 | 0 | 0 | 189,6 | 23,2 | 16 | 1,44 |
| Макаронные изделия,отварные | 150 | 5,5 | 4,8 | 39,5 | 213,5 | 0 | 0,10 | 0 | 7,60 | 8,5 | 46,0 | 0,60 |
| Напиток витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 8,4 | 33,0 | 0,5 | 0,49 | 30,0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Зефир в шоколаде | 60 | 3,36 | 24,3 | 40,32 | 384,3 | 0 | 0 | 0 | 2,1 | 4,9 | 39,9 | 0,7 |
| Хлеб витаминизированный | 25 | 2,02 | 0,37 | 13,2 | 64,5 | 0 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 |
| **ИТОГО** |  | **20,57** | **44,67** | **101,42** | **871,39** | **0,5** | **0,7** | **30** | **199,3** | **36,6** | **101,9** | **3,24** |

День пятый

Сезон осеннее – весенний

Возрастная группа 7 – 11 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества, г.** | **Энер.цен Ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **А** | **В1** | **С** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** |
| Колбаса отварная | 80 | 10,96 | 18,24 | 0 | 208 | 0 | 0 | 0 | 23,2 | 17,6 | 142,4 | 1,28 |
| Каша перловая | 150 | 4,7 | 4,9 | 36,9 | 201,1 | 0,02 | 0,06 | 0 | 20,1 | 9,2 | 162,5 | 1,65 |
| Напиток витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 8,4 | 33,0 | 0,5 | 0,49 | 30,0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Конфеты шоколадные | 50 | 3,36 | 24,3 | 40,32 | 384,3 | 0 | 0 | 0 | 2,1 | 4,9 | 39,9 | 0,7 |
| Хлеб | 25 | 1,90 | 0,15 | 13,0 | 58,0 | 0 | 0 | 0 | 5,0 | 3,5 | 16,3 | 0,2 |
| **ИТОГО** |  | **20,92** | **47,59** | **98,62** | **884,4** | **0,52** | **0,55** | **30,0** | **50,4** | **35,2** | **361,1** | **3,83** |

День шестой

Сезон осеннее – весенний

Возрастная группа 7 – 11 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества, г.** | **Энер.цен Ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **А** | **В1** | **С** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** |
| Курица отварная с маслом | 100/5 | 25,27 | 21,2 | 0,29 | 297,45 | 0,08 | 0,10 | 0,20 | 15,60 | 36,55 | 305,20 | 2,21 |
| Макаронные изделия,отварные | 150 | 5,5 | 4,8 | 39,5 | 213,5 | 0 | 0,10 | 0 | 7,60 | 8,5 | 46,0 | 0,60 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,35 | 58,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Печенье  | 50 | 3,7 | 5,9 | 37,2 | 218 | 0 | 0,04 | 0 | 14,5 | 10 | 45 | 1,05 |
| Хлеб витаминизированный | 25 | 2,02 | 0,37 | 13,2 | 64,5 | 0 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 |
| **ИТОГО** |  | **36,49** | **32,27** | **104,54** | **851,95** | **0,08** | **0,35** | **0,2** | **37,7** | **55,05** | **396,2** | **4,36** |

День седьмой

Сезон осеннее – весенний

Возрастная группа 7 – 11 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества, г.** | **Энер.цен Ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **А** | **В1** | **С** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** |
| Сосиска отварная с маслом | 80/5 | 9,69 | 15,2 | 0 | 176,09 | 0 | 0 | 0 | 189,6 | 23,2 | 16,00 | 1,44 |
| Рис отварной | 150 | 3,75 | 5,85 | 41,85 | 225 | 0 | 0 | 0 | 22,95 | 12,75 | 53,7 | 1,05 |
| Компот из кураги | 200 | 0,60 | 0 | 33,6 | 129,4 | 0 | 0 | 0,4 | 16,6 | 0 | 9 | 2,2 |
| Печенье  | 50 | 3,7 | 5,9 | 37,2 | 218 | 0 | 0,04 | 0 | 14,5 | 10 | 45 | 1,05 |
| Хлеб витаминизированный | 25 | 2,02 | 0,37 | 13,2 | 64,5 | 0 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 |
| **ИТОГО** |  | **19,76** | **27,32** | **125,85** | **812,99** | **0** | **0,15** | **0,4** | **243,65** | **45,95** | **123,7** | **6,24** |

День восьмой

Сезон осеннее – весенний

Возрастная группа 7 – 11 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества, г.** | **Энер.цен Ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **А** | **В1** | **С** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** |
| Вареники с картофелем и с маслом (п/ф) | 200/10 | 11,53 | 39,25 | 46,09 | 394,10 | 0 | 0,24 | 21,2 | 33,48 | 40,82 | 143,68 | 2,08 |
| Напиток витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 8,4 | 33,0 | 0,5 | 0,49 | 30,0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Конфеты шоколадные | 15 | 0,6 | 5,9 | 7,7 | 85,3 | 0 | 0 | 0 | 0,9 | 2,7 | 21,6 | 0,36 |
| **ИТОГО** |  | **12,13** | **45,15** | **62,19** | **512,4** | **0,5** | **0,73** | **51,2** | **34,38** | **43,52** | **165,28** | **2,44** |

День девятый

Сезон осеннее – весенний

Возрастная группа 7 – 11 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества, г.** | **Энер.цен Ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **А** | **В1** | **С** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** |
| Омлет натуральный с маслом | 150/5 | 15,71 | 26,29 | 2,86 | 310,71 | 0,5 | 0,07 | 0,14 | 113,14 | 69,29 | 254,71 | 3,0 |
| Йогурт  | 200 | 6,0 | 12,0 | 8,2 | 168 | 0,08 | 0,04 | 0,6 | 248 | 28 | 184 | 0,2 |
| Пряник | 70 | 43,34 | 1,4 | 54,0 | 243,6 | 0 | 0,06 | 0 | 7,7 | 0 | 28,7 | 0,49 |
| Хлеб витаминизированный | 25 | 2,02 | 0,37 | 13,2 | 64,5 | 0 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 |
| **ИТОГО** |  | **67,07** | **40,06** | **78,26** | **768,81** | **0,58** | **0,28** | **0,74** | **368,84** | **97,29** | **467,41** | **4,19** |

День десятый

Сезон осеннее – весенний

Возрастная группа 7 – 11 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Масса порций** | **Пищевые вещества, г.** | **Энер.цен Ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **А** | **В1** | **С** | **Cа** | **Mg** | **P** | **Fe** |
| Пельмени отварные с маслом (п/ф) | 200/5 | 21,1 | 12,45 | 36,05 | 341 | 42 | 0,17 | 0,39 | 24,4 | 37,2 | 128,2 | 0,97 |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 14,35 | 58,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Зефир в шоколаде | 60 | 3,36 | 24,3 | 40,32 | 384,3 | 0 | 0 | 0 | 2,1 | 4,9 | 39,9 | 0,7 |
| Хлеб витаминизированный | 25 | 2,02 | 0,37 | 13,2 | 64,5 | 0 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 |
| **ИТОГО** |  | **26,48** | **37,12** | **103,92** | **848,3** | **42** | **0,28** | **0,39** | **26,5** | **42,1** | **168,1** | **2,17** |