

День1

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № техн. карты  | Наименование блюд   | Масса порции грамм  | Пищевая ценность  |  | Энергетическая ценность ккал  | Витамины (мг)  |  | Минеральные вещества (мг)  |
| белки  | жиры  | углеводы  | В1  | С  |   | В2   | Са  |   | Мg  |  Fе  |
| 175 | **Первый завтрак** Каша гречневая молочная вязкая со слив. маслом  |  180/5  |  10,1  |  6,3  |  41,7  |  268 |  0,22  |  0,00  |    |  0,13  |  15,53  |    |  146,91  |  5,03  |
| 270 | Чай сладкий с лимоном | 200/   | 0,2   | 0,04  | 10,2  | 41  | 0,00   | 2,80  |   | 0   | 3,10  |   | 0,84  | 0,07  |
|   | Хлеб пшеничный с маслом  | 60,0/ 5,0  | 2,4  | 8,6  | 14,6  | 146  | 0,05  | 0,00  |   | 0,03  | 8,10  |   | 9,90  | 0,62  |
| 6 | **Второй завтрак**Салат из белокочанной капусты с растительным маслом   |  80,0   |   1,8   |  3,6  |  8,4  |  73 |  0,03  |  18,16  |    |  0,04  |  49,03  |    |  17,08  |  0,63  |
| 119202 | Сосиски отварные Макаронные изделия отварные  | 47/2 180/5  | 4,7 6,6  | 9,8 5,0  | 0,40 40,0 | 109 235 | 0,01 0,07  | 0,00 0,00  |   | 0,04 0,02  | 10,74 11,17 |   | 6,26 8,77  | 0,75 0,89  |
| 278 | Компот из сухофруктов  | 200,0  | 1  | 0,05  | 27,5  | 110  | 0,01  | 0,32  |   | 0,03  | 28,69  |   | 18,27  | 0,61 |
|   | Хлеб ржаной  | 60  | 3,3  | 0,6  | 19,24  | 95,62  | 0,11  | 0  |   | 0  | 22,8  |   | 29,4  | 1,59  |
| 261 | Булочка домашняя | 100 | 7 | 11,8 | 53,4 | 348 | 0,08 | 0 |  | 0,04 | 15,38 |  | 10,00 | 0,84 |
|  | **Итого за день**  |  | **37,1** | **45,79** | **215,44**  | **1425,62**  | **0,5 8** | **21,28**  |  | **0,33** | **164,54**  |  | **247,43**  | **11,03**  |

День 2

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № техн. карты  | Наименование блюд   | Масса порции грамм  | Пищевая ценность  |  | Энергетическая ценность ккал  | Витамины (мг)  |  | Минеральные вещества (мг)  |
| белки  | жиры  | углеводы  | В1  | С  |   | В2   | Са  |   | Мg  | Fе  |
| 184  | **Первый завтрак** Каша рисовая молочная жидкая | 180/5  | 6,6  | 9,2 | 31,9  | 237  | 0,07  | 0,85  |   | 0,23   | 192,39  |   | 35,13  | 0,46   |
| 274 | Какао с молоком  | 200,0   | 3,3  | 2,5 | 13,7  | 88 | 0,03  | 0,52  |   | 0,12  | 108,57  |   | 51,10  | 0,60  |
|   | Хлеб пшеничный  | 60,0/ 5,0  | 2,4  | 8,6  | 14,6  | 146  | 0,05  | 0  |   | 0,03  | 8,10  |   | 9,9  | 0,62  |
| 15 |  **Второй завтрак** Салат из свежей моркови с растительным маслом |  80,0   |  1,0  | 0,06 | 8,4  | 36  |  0,02 |  0,77  |   |  0,02  |  9,18  |   |  12,70  |  0,24  |
| 165105 | Каша перловая рассыпчатаяТефтели в соусе  | 180/580 | 5,511,4 | 4,318,4 | 3815,6 | 216274 | 0,110,05  | 1,172,08 |   | 0,080,10  | 83,4830,29 |   | 64,7127,27 | 1,881,17 |
| 269 | Чай с молоком | 200,0   | 1,6   | 1,8  | 12,4  | 69  | 0,02 | 0,65  |   | 0,08 | 60,3  |   | 7,00  | 0,08  |
|   | Хлеб ржаной  | 60  | 3,3  | 0,6  | 19,24  | 95,62  | 0,11  | 0  |   | 0  | 22,8  |   | 29,4  | 1,59  |
|  | **Итого за день**  |  | **35,1** | **45,46**  | **153,84**  | **1161,62**  | **0,46** | **6,04**  |  | **0,66** | **515,11** |  | **237,21**  | **6,64**  |

День 3

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № техн. карты  | Наименование блюд   | Масса порции грамм  | Пищевая ценность  |  | Энергетическая ценность ккал  | Витамины (мг)  |  | Минеральные вещества (мг)  |
| белки  | жиры  | углевод ы  | В1  | С  |   | В2   | Са  |   | Мg  |  Fе  |
| 182 |  **Первый завтрак** Каша манная молочная со слив. маслом  |  180/5  |  7,3  |  9,2 |  30,5  |  234  |  0,08  |  0,83  |    |  0,23 |  190,45  |    |  25,79  |  0,44  |
| 272 | Кофейный напиток  | 200,0   | 2,9   | 2,8   | 14,9   | 103   | 0,03   | 0,52  |   | 0,12   | 105,86  |   | 12,18   | 0,11   |
|   | Хлеб пшеничный  | 60/5  | 6,7  | 9,60  | 13,20  | 146  | 0,04  | 0,05  |   | 0,07  | 165,20  |   | 17,0  | 0,6  |
| 12 | **Второй завтрак**Помидоры свежие с растительным маслом  |  80,0   |  1,1   |  6,6   |  6,4   |  83   |  0,01   |  7,25   |    |  0,03   |  29,72   |    |  16,13   |  1,04   |
| 13183 | Пюре картофельноеКотлета рыбная  | 18080/40 | 3,718,5 | 6,316,3 | 23,414,3 | 168279 | 0,14 0,11 | 6,222,9  |   | 0,12 0,10 | 43,6928,62 |   | 35,2620,20  | 1,280,72 |
| 280 | Напиток апельсиновый  | 200,0   | 0,1  | 0,01   | 18,9  | 73  | 0,00   | 2,33  |   | 0,00  | 3,43  |   | 1,1  | 0,08  |
|   | Хлеб ржаной  | 60  | 3,3  | 0,6  | 19,24  | 95,62  | 0,11  | 0  |   | 0  | 22,8  |   | 29,4  | 1,59  |
|  | **Итого за день**  |  | **43 ,6** | **51,41**  | **140,84**  | **1181,62**  | **0,52** | **20,1** |  | **0,67** | **589,77**  |  | **157,06**  | **5,86**  |

День 4

 Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № техн. карты  | Наименование блюд  | Масса порции грамм  | Пищевая ценность |   | Энергетическая ценность ккал  | Витамины (мг)  |  | Минеральные вещества (мг)  |
| белки  | жиры  | углеводы  | В1  | С  |   | В2   | Са  |   | Мg  |  Fе  |
| 75 | **Завтрак. первый**Суп молочный со сливочным маслом  |  200  |  4,4  |  4,1  |  15,9  |  119 |  0,05 |  0,51 |    |  0,12  |  108,54  |    |  14,41  |  0,32  |
| 268 | Чай с сахаром  | 200/15/   | 0,2   | 0,1   | 13,9   | 55   | 0,00   | 1,12  |   | 0   | 2,86  |   | 0,73   | 0,08   |
|   | Хлеб пшеничный  | 60,0  | 6,7  | 9,60  | 13,20  | 167  | 0,04  | 0,05  |   | 0,07  | 165,20  |   | 17,0  | 0,6  |
| 18 |  **Завтрак второй**Салат из моркови с яблоками с растительным маслом |  80,0  |  0,7  |  2,7  |  6,7  |  54 |  0,03  |  1,68  |   |  0,03   |  15,31  |    |  18,48  |  0.63   |
| 98  | Жаркое по-домашнему  | 170  | 18,8 | 20,1  | 20,3  | 339  | 0,01   | 1,6  |   | 0,006 | 7,97 |  | 7,19  | 0,35 |
| 279 | Компот из свежих плодов | 200,0   | 0,2  | 0, 1   | 17,2  | 68  | 0,01  | 1,6  |   | 0,01   | 6,03  |   | 3,13  | 0,08   |
|   | Хлеб ржаной  | 60  | 3,3  | 0,6  | 19,24  | 95,62  | 0,11  | 0  |   | 0  | 22,8  |   | 29,4  | 1,59  |
|  | **Итого за день**  |  | **34,3**  | **37,3** | **106,44**  | **897,62** | **0,23 4** | **6,56**  |  | **0,236**  | **328,71** |  | **90,31**  | **3,65**  |

День 5

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № техн. ка рт ы  | Наименование блюд   | Масса порции грамм  | Пищевая ценность  |  | Энергетическая ценность ккал  | Витамины (мг)  |  | Минеральные вещества (мг)  |
| белки  | жиры  | углеводы  | В1  | С  |   | В2   | Са  |   | Мg  |  Fе  |
| 171 |  **Завтрак. первый**Каша ячневая молочная рассыпчатая со слив. маслом  |  180,5  |  8,6  |  7,3  |  42,2  |  273  |  0,17 |  0,47  |   |  0,17  |  153,19  |   |  41,27  |  1,17  |
| 287  | Напиток чайный витаминный | 200,0    | 0,03  | 0,01   | 14   | 53    | 0,0004    | 2,26  |    | 0,001   | 1,67   |    | 0,23   | 0,07   |
|   | Хлеб пшеничный  | 60,0/  | 6,7  | 9,60  | 13,20  | 167  | 0,04  | 0,05  |   | 0,07  | 165,20  |   | 17,0  | 0,6  |
| 13 |  **Завтрак второй** С алат из свежих огурцов с раст маслом |  80,0  |  0,6 |  3,6  |  2,4  |  44 |  0,02 |  3,07  |   |  0,02  |  16,39  |   |  9,35  |  0,42  |
| 100 134 | Котлета здоровье Капуста тушеная  | 100 180  | 15 3,9  | 12,2 5,9   | 8,0 17  | 203 136  | 0,06 0,06   | 0,55 29,66  |   | 0,16  0,07  | 38,2 92,35   |   | 28,41 35,33  | 1,35 1,36   |
| 280 | Напиток лимонный  | 200 | 0,1  | 0,01  | 18,9  | 73  | 0,01   | 1,60   |   | 0,01   | 6,03   |   | 3,13   | 0,80   |
|   | Хлеб ржаной  | 60  | 3,3  | 0,6  | 19,24  | 95,62  | 0,11  | 0  |   | 0  | 22,8  |   | 29,4  | 1,59  |
|  | **Итого за день**  |  | **38,23**  | **39,22**  | **134,94**  | **1044,62**  | **0,47** | **37,66** |  | **0,501**  | **495,83**  |  | **164,12**  | **7,36** |

День 6

 неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № техн. карты  | Наименование блюд   | Масса порции грамм  | Пищевая ценность  |  | Энергетическая ценность ккал  | Витамины (мг)  |  | Минеральные вещества (мг)  |
| белки  | жиры  | углеводы  | В1  | С  |   | В2   | Са  |   | Мg  |  Fе  |
| 183 | **Завтрак первый**Каша овсянная молочная со слив. маслом  |   180,5  |   7,1  |   9,2  |   29,7  |   230 |   0,19   |   0,49  |     |   0,17  | 132,43 |     |   53,2  |   1,51  |
| 267 | Молоко кипяченое  | 200,0/15/   | 5,5  | 6,2  | 8,6  | 110   | 0,06   | 1,04 |   | 0 ,24  | 211,2  |   | 24,36 | 0,17  |
|   | Хлеб пшеничный  | 60,0/  | 6,7  | 9,60  | 13,20  | 167  | 0,04  | 0,05  |   | 0,07  | 165,20  |   | 17,0  | 0,6  |
| 21 | **Завтрак второй**Салат витаминный с растительным маслом |  80,0  |  1,2  |  3,6  | 8,8 |  72 |  0,02 |  10,96  |    |  0,02  |  30,48  |    |  15,63  |  0,76  |
| 99 304 | Биточки рубленные Рис отварной  | 80  150  | 13,8 3,65  | 11,1 5,37  | 11,1 36,68  | 200 209,7 | 0,07 00,09  | 0,81  0,00  |   | 0,10  0,07  | 25,42 2,4  |   | 20,87  19  | 1,00 0,53  |
| 286 | Напиток из шиповника  | 200,0   | 1   | 0,05   | 27,5   | 171   | 0,01  | 0,32  |   | 0,03  | 28,69   |   | 18,27   | 0,61   |
|   | Хлеб ржаной  | 60  | 3,3  | 0,6  | 19,24  | 95,62  | 0,11  | 0  |   | 0  | 22,8  |   | 29,4  | 1,59  |
|  | **Итого за день**  |  | 37,85 | **45,72**  | **154,82** | **1255,32**  | **0,59**  | **13,67** |  | **0,70** | **618,62**  |  | **197,73**  | **6,77**  |

День 7

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № техн. карт ы  | Наименование блюд   | Масса порции грамм  | Пищевая ценность  |  | Энергетическая ценность ккал  | Витамины (мг)  |  | Минеральные вещества (мг)  |
| белки  | жиры  | углеводы  | В1  | С  |   | В2   | Са  |   | Мg  |  Fе  |
| 185 |  **Завтрак.** Каша пшенная со сливочным маслом  |  180,5  |  6,7  | 7,9  | 31,7  | 224  | 0,16  | 0,48  |    | 0,14   | 116,28  |    | 40,44  | 1,06  |
| 355 | Кисель из кураги | 200   | 0,2   | 0,1   | 17,2   | 53   | 0,01   | 1,60   |   | 0,01   | 6,03   |   | 3,13   | 0,80   |
|   | Хлеб пшеничный   | 60/5  | 6,7  | 9,60  | 13,20  | 146  | 0,04  | 0,05  |   | 0,07  | 165,20  |   | 17,0  | 0,6  |
| 25 | **Обед.** Салат из свеклы с растительным маслом  |  80,0  |  0, 7  |  3,6   |  3,8  |  51  |  0,04  |  1,38  |    |  0,02 |  13,52  |    |  11,82  |  0,57  |
| 87  131 | Тефтели рыбные    Картофельное пюре  | 95  180 | 18,5  3,7  | 16,3  6,3  | 14,3 | 279  168  | 0,11  0,14  | 2,9  6,22  |   | 0,1  0,12  | 28,62  43,69  |   | 20,2  35,26  | 0,72  1,28  |
| 277  | Компот из апельсинов | 200,0   | 0,4   | 0,1   | 17,3   | 70  | 0,01   | 12  |   | 0,01   | 15,36  |   | 5,66  | 0,17  |
|   | Хлеб ржаной  | 60  | 3,3  | 0,6  | 19,24  | 95,62  | 0,11  | 0  |   | 0  | 22,8  |   | 29,4  | 1,59  |
|  | **Итого за день**  |  | **40,2**  | **44,5**  | **116,74**  | **1086,62**  | **0,62** | **24,63**  |  | **0,48**  | **411,5**  |  | **162,91**  | **6,79**  |

День 8

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № техн. карт ы  | Наименование блюд   | Масса порции грамм  | Пищевая ценность  |  | Энергетическая ценность ккал  | Витамины (мг)  |  | Минеральные вещества (мг)  |  |
| белки  | жиры  | углеводы  | В1  | С  |   | В2   | Са  |   | Мg  |  Fе  |
| 209 | **Завтрак первый**Омлет натуральный со сливочным маслом  |  120,5  |  10,6  |  15,6  |  1,8  |  190  |  0,02  |  0.02   |    |  0,24   |  63,62  |    |  10,4  |  1,56   |
| 292 | Кисель из яблок  | 200,0  | 0,1  | 0,1  | 27,6  | 109 | 0,01  | 1,36  |   | 0,01  | 8,48  |   | 2,66  | 0,7  |
|   | Хлеб пшеничный  | 40,0  | 2,22   | 0,87   | 15,42   | 78,39  | 0,04  | 0  |   | 0  | 7,5  |   | 9,9  | 0,45  |
| 36 | **Завтрак второй** Салат картофельный с зеленым горошком  |  80,0   | 8 |  3,6   |  8,1  |  115  |  0,04  |  5,32  |    |  0,04  | 13,08 |    |  15,54  |  0,66 |
| 115   | Рагу из овощей с мясом   | 180,5   | 21   | 21,1  | 34,6   | 412   | 0,11   | 0,67  |   | 0,16  | 26,16 |   | 30,52 | 1,99  |
| 283 | Напиток морковно яблочный  | 200  | 0.6   | 0,10   | 14 | 57 | 0,03 | 3,3  |   | 0,03  | 13,56  |   | 17,04  | 0,59 |
|   | Хлеб ржаной  | 60  | 3,3  | 0,6  | 19,24  | 95,62  | 0,11  | 0  |   | 0  | 22,8  |   | 29,4  | 1,59  |
|  | **Итого за день**  |  | **45,82**  | **41,97**  | **120,76**  | **1057,01** | **0,36** | **10,67**  |  | **0,48** | **155,2**  |  | **115,46**  | **7,54** |

День 9

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № техн. карт ы  | Наименование блюд   | Масса порции грамм  | Пищевая ценность  |  | Энергетическая ценность ккал  | Витамины (мг)  |  | Минеральные вещества (мг)  |
| белки  | жиры  | углеводы  | В1  | С  |   | В2   | Са  |   | Мg  |  Fе  |
| 187 |  Завтрак. первыйКаша «Дружба» со слив. маслом   | 180 |  7,5   |  8  |  30,6  |  217  |  0,11  |  0,48   |    |  0,14  |  113,85  |    |  33,29  | 0,73 |
| 268 | Чай с сахаром  | 200,0   | 0,1  | 0,03  | 9,9  | 35  | 0,00   | 0,00 |   | 0,00  | 0,26  |   | 0.00  | 0,03  |
|   | Хлеб пшеничный   | 60,0/  | 6,7  | 9,6  | 13,20  | 167  | 0,04  | 0,05  |   | 0,07  | 165,20  |   | 17,0  | 0,6  |
| 13 | Завтрак второйСалат из сырых овощей с растительным маслом | 80,0  | 0,7 | 4,8  | 3,4  | 59 | 0,02 | 4,82  |   | 0,02 | 15,18  |   | 11,83  | 0,4  |
| 260 | Булочка сдобная | 100 | 7,8 | 8,6 | 52,6 | 318 | 0,1 | 0,04 |  | 0,08 | 27,68 |  | 11,9 | 1 |
| 92 165  | Гуляш  Каша гречневая рассыпчатая | 80,5   180,5  | 20,5   10,1  | 21,3   6,3  | 3,8   41,7  | 289   268 | 0,06   0,22  | 1,11   000  |   | 0,14   0,13  | 14,36   15,53  |   | 27,06   146,91  | 3,07   5,03  |
| 289 | Кисель шиповниковый  | 200,0   | 0,1   | 0,1   | 23,6  | 93  | 0,00   | 7,5  |   | 0,02   | 2,72  |   | 0,00  | 0,12   |
|   | Хлеб ржаной  | 60  | 5,16  | 0,84  | 27,06  | 136,8  | 0,13  | 0  |   | 1,26  | 20,4  |   | 33,0  | 1,92  |
|  | **Итого за день**  |  | **51,92** | **59,58**  | **205,86**  | **1582,8**  | **0,68** | **14** |  | **0,86** | **375,18**  |  | **280,99**  | **12,9**  |

День10

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 лет до11

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № техн. карт ы  | Наименование блюд   | Масса порции грамм  | Пищевая ценность  | Энергетическая ценность ккал  | Витамины (мг)  |  | Минеральные вещества (мг)  |
| белки  | жиры  | углеводы  | В1  | С  |   | В2   | Са  |   | Мg  |  Fе  |
| 173 | **Завтрак. первый**Каша рисовая молочная со слив. маслом  |  180,5  |  7,0  |  9,0  |  39,2  |  266 |  0,08  |  0,77  |    |  0,22  |  175,61  |    |  38.61  |  0,55  |
| 951 | Кофе на молоке  | 200,0/15/  | 1,4  | 2  | 22,4  | 116  | 0,02  | 0  |   | 0   | 34  |   | 7  | 0  |
|   | Хлеб пшеничный  | 60,0/ 5,0  | 2,4  | 8,6  | 14,6  | 146  | 0,05  | 0,00  |   | 0,03  | 8,10  |   | 9,90  | 0,62  |
| 10 |  **Завтрак второй** Салат из квашеной капусты  |  80  |   0,8   |  4  |  5,4  |  61 |  0,01 |  14,27  |    |  0,02  |  25,66  |    |  7,71  |  0,32  |
| 96   | Плов из говядины  |  300  | 22,6  | 30,4  | 64,5  | 628 | 0,13 | 4,04  |   | 0,17  | 27,46  |   |  75,57  | 3,71  |
| 281  | Напиток клюквенный  | 200,0  | 0,1  | 0,05 | 24,9  | 98  | 0,005  | 3,75  |   | 0,005  | 4,22  |   | 3,75  | 0,22  |
|   | Хлеб ржаной | 60  | 5,16  | 0,84  | 27,06  | 136,8  | 0,13  | 0  |   | 1,26  | 20,4  |   | 33,0  | 1,92  |
|  | **Итого за день**  |  | **39,46**  | **55,07**  | **198,06** | **1451,8**  | **0,425**  | **22,83**  |  | **1,725**  | **295,45** |  | **175,54**  | **7,34**  |