

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 |
| 119  202 | 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 | F  е |
| 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 |
| 165  105 | Каша перловая рассыпчатая  Тефтели в соусе | 180/5  80 | 5,5  11,4 | 4,3  18,4 | 38  15,6 | 216  274 | 0,11  0,05 | 1,17  2,08 |  | 0,08  0,10 | 83,48  30,29 |  | 64,71  27,27 | 1,88  1,17 |
| 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 |
| 131  83 | Пюре картофельное  Котлета рыбная | 180  80/40 | 3,7  18,5 | 6,3  16,3 | 23,4  14,3 | 168  279 | 0,14  0,11 | 6,22  2,9 |  | 0,12  0,10 | 43,69  28,62 |  | 35,26  20,20 | 1,28  0,72 |
| 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. первый  Каша «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 второй  Салат 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) | | | |
| белк  и | 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** |