Утверждаю

Директор школы МКОУ Никольская СОШ /Т.Е.Парфёнова/

Приказ № от

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые в-ва | | | Ценность  (ккал) | Витамины | | | Минералы | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | СА | Р | Мg | Fe |
| 120-131 | Каша молочная пшенная с маслом | 200 | 6,20 | 8,05 | 31,09 | 244,02 | 0,06 | 0,00 | 20,00 | 24,00 | 36,00 | 10,00 | 0,40 |
| 347 | Какао с молоком | 200 | 3,70 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,02 | 0,00 | 0,03 | 111,40 | 125,64 | 20,28 | 0,66 |
| 382-386 | Бананы | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,6 | 94 | 0,06 | 20 | 0,00 | 16 | 22,00 | 18,00 | 4,40 |
| ГП | Хлеб пш/рж | 40/30 | 2,28 | 0,24 | 14,46 | 68,89 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 26,40 | 4,20 | 0,36 |
|  | **Итого за завтрак** |  | **19,30** | **25,06** | **101,38** | **719,63** | **0,22** | **20,00** | **160,03** | **184,2** | **311,24** | **62,28** | **7,46** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 65 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,64 | 107,83 | 0,06 | 27,33 | 0,93 | 38,38 | 45,94 | 19,02 | 1,87 |
| 209 | Полутушка цыплёнка отварного в соусе | 90 | 18,22 | 18,22 | 0,97 | 242,68 | 0,03 | 0,98 | 28,00 | 23,1 | 109,2 | 13,30 | 1,12 |
| 276 | Гречка отварная | 150 | 8,73 | 5,43 | 45,00 | 263,80 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 108,00 | 73,5 | 2,40 |
| ГП | Хлеб пш/рж | 40/30 | 3,42 | 0,36 | 21,69 | 104,84 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 28,8 | 6,30 | 0,54 |
| 368 | Чай | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,28 | 45,12 | 0 | 0 | 0 | 6 | 4 | 3 | 0,4 |
|  | **Итого за обед** |  | **34,25** | **27,18** | **71,27** | **689,96** | **0,38** | **47,17** | **0,93** | **128,26** | **371,06** | **103,15** | **8,85** |
|  | **Итого за завтрак и обед** |  | **53,55** | **52,24** | **172,65** | **1409,59** | **0,60** | **67,17** | **160,96** | **312,46** | **682,30** | **165,43** | **16,31** |

**Ден**ь : понедельник Меню для столовой работающей на сырье

**Неделя :** первая МКОУ Никольская СОШ

**Возрастная категория: 6-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые в-ва(г) | | | Ценность(ккал) | Витамины(мг) | | | Минеральные-в-ва(мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Са | Р | Мg | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 311-319 | Помидоры св.нарезка | 80 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 9,60 | 0,02 | 4,20 | 0,00 | 20,40 | 18,00 | 8,40 | 0,30 |
| 96 | Макароны | 150 | 9,19 | 16,60 | 29,60 | 304,00 | 0,07 | 0,00 | 80,00 | 72,00 | 122,00 | 16,00 | 1,60 |
| 217 | Биточек с соусом | 80 | 7,48 | 8,20 | 4,01 | 123,73 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 10,29 | 63,21 | 12,74 | 0,74 |
| 366 | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,00 | 2,20 | 0,00 | 16,00 | 8,00 | 6,00 | 0,80 |
| ГП | Хлеб пш/рж | 40/30 | 2,28 | 0,24 | 14,46 | 69,89 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 26,40 | 4,20 | 0,36 |
|  | **Итого за завтрак** |  | **21,52** | **28,57** | **79,01** | **667,23** | **0,30** | **7,80** | **120,00** | **389,00** | **439,18** | **73,00** | **4,40** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Суп гороховый с гренками | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 | 0,26 | 16,30 | 21,45 | 1,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 |
| 282 | Каша ячневая | 150 | 9,27 | 5,32 | 36,87 | 231,78 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 33,00 | 148,5 | 36,00 | 2,55 |
| 185 | Рыба тушёная | 90 | 15,68 | 9,19 | 8,67 | 161,45 | 0,12 | 9,51 | 14,88 | 86,88 | 329,15 | 92,88 | 2,08 |
| 357 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 | 0,01 | 0,70 | 0,70 | 20,80 | 22,6 | 16,80 | 2,26 |
| ГП | Хлеб пш/рж | 40/30 | 3,42 | 0,36 | 21,69 | 104,84 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 28,8 | 6,30 | 0,54 |
|  | **Итого за обед** |  | **33,27** | **21,41** | **124,97** | **797,15** | **0,61** | **31,31** | **37,03** | **172,68** | **572,05** | **164,48** | **8,63** |
|  | **ИТОГО за завтрак и обед** |  | **54,79** | **49,98** | **203,98** | **1464,38** | **0,91** | **39,11** | **157,03** | **561,68** | **1011,23** | **237,48** | **13,03** |

**День: вторник**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория:6 -10 лет**

**День** : **среда**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория 6-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые в-ва(г) | | | Ценность(ккал) | Витамины(мг) | | | Минеральные в-ва(мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | СА | Р | Мg | Fе |
| № | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 144 | Запеканка творожная | 200 | 29,22 | 12,1 | 29,09 | 341,37 | 0,10 | 0,67 | 40,00 | 226,67 | 366,67 | 46,67 | 1,06 |
| ГП | Молоко сгущённое | 30 | 2,13 | 1,50 | 16,56 | 88,50 | 0,02 | 0,30 | 7,50 | 95,10 | 68,70 | 10,20 | 0,06 |
| 373 | Сыр порционно | 15 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,72 | 0,00 | 0,26 | 69,38 | 333,00 | 199,80 | 18,68 | 0,26 |
| 362 | Цельное молоко | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,35 | 89,32 | 0,01 | 0,24 | 0,02 | 55,54 | 47,4 | 8,34 | 0,13 |
|  | **Итого за завтрак** |  | **42,39** | **27,14** | **117,64** | **890,80** | **0,26** | **21,47** | **152,90** | **739,31** | **750,97** | **109,01** | **6,51** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Борщ со сметаной | 250 | 1,90 | 6,66 | 10,81 | 111,11 | 0,05 | 10,80 | 0,00 | 58,00 | 200,00 | 30,00 | 1,30 |
| 14 | Котлета | 80 | 7,48 | 8,20 | 4,04 | 123,73 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 10,29 | 63,21 | 12,74 | 0,74 |
| 15 | Картофельное пюре | 150 | 3,19 | 6,06 | 23,29 | 160,45 | 0,21 | 33,90 | 30,45 | 47,25 | 122,16 | 42,34 | 1,54 |
| ГП | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,00 | 36,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| ГП | Хлеб пш/рж | 40/30 | 3,42 | 0,36 | 21,69 | 104,84 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 28,80 | 6,30 | 0,54 |
|  | **Итого за обед** |  | **20,08** | **20,82** | **86,94** | **636,62** | **0,39** | **44,14** | **39,45** | **123,63** | **345,50** | **103,86** | **10,20** |
|  | **ИТОГО ЗА завтрак и обед** |  | **62,47** | **47,96** | **204,58** | **1527,42** | **0,65** | **65,61** | **192,35** | **862,94** | **1094,47** | **212,95** | **16,71** |

**День:** **четверг**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: 6-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые-в-ва (г) | | | Ценность(ккал) | Витамины(мг) | | | Минеральные в-ва(мг) | | | |
| Б | ж | У | В1 | С | А | Са | Р | Мg | Fе |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 311-319 | Огурцы св. нарезка | 80 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 9,60 | 0,02 | 4,20 | 0,00 | 20,40 | 18,00 | 8,40 | 0,30 |
| 179 | Рыба тушёная | 90 | 15,85 | 6,81 | 22,03 | 212,38 | 0,29 | 33,05 | 62,12 | 98,62 | 206,25 | 83 | 2,42 |
| 309 | Картофельное пюре | 150 | 3,19 | 6,06 | 23,29 | 160,45 | 0,25 | 40,68 | 36,6 | 56,7 | 146,64 | 50,81 | 1,85 |
| 359 | Йогурт | 200 | 5,60 | 6,38 | 8,18 | 112,24 | 0,08 | 1,40 | 40,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| ГП | Хлеб пш/рж | 40/30 | 2,28 | 0,24 | 14,46 | 69,89 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 35,2 | 5,6 | 0,48 |
|  | **Итого за завтрак** |  | **25,67** | **13,93** | **79,49** | **542,11** | **0,38** | **142,04** | **89,70** | **364,10** | **412,60** | **115,80** | **4,04** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 61 | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,45 | 4,89 | 13,91 | 109,38 | 0,03 | 3,44 | 24,74 | 26,76 | 50,24 | 14,30 | 0,79 |
| 261 | Полутушка цыплёнка отварного в соусе | 90 | 18,22 | 18,22 | 0,97 | 242,68 | 0,03 | 0,98 | 28,00 | 23,10 | 109,20 | 13,30 | 1,12 |
| 303 | Перловка отварная | 150 | 4,35 | 5,25 | 34,35 | 202,50 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 28,50 | 151,50 | 21,00 | 0,90 |
| 367 | Чай | 200 | 0 | 0 | 11,28 | 45,12 | 0 | 0 | 0 | 6 | 4 | 3 | 0,4 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 40/30 | 3,42 | 0,36 | 21,69 | 104,84 | 0,05 | 0 | 0 | 9 | 28,80 | 6,30 | 0,54 |
|  | **Итого за обед** |  | **31,20** | **30,46** | **102,56** | **789,24** | **0,24** | **63,97** | **53,06** | **480,00** | **298,77** | **81,28** | **6,34** |
|  | **ИТОГО ЗА завтрак и обед** |  | **56,87** | **44,39** | **182,05** | **1331,35** | **0,62** | **206,0** | **142,76** | **844,10** | **711,37** | **197,08** | **10,38** |

**День** : **пятница**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: 6-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец | Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые в-ва(г) | | | Ценност (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные в-ва(мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Са | Р | Мg | Fе |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 265 | Плов из птицы | 200 | 20,21 | 19,75 | 38,75 | 404,60 | 0,09 | 3,13 | 0,57 | 29,05 | 203,44 | 37,57 | 2,55 |
| ГП | Хлеб пш\рж | 40/30 | 2,28 | 0,24 | 14,46 | 69,89 | 0,04 | 00,00 | 0,00 | 6,00 | 26,40 | 4,20 | 0,36 |
| 365 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,00 | 36,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| 382-386 | Апельсины | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 45,12 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 16,00 | 22,00 | 18,00 | 4,40 |
|  | **Итого за завтрак** |  | **25,83** | **21,29** | **83,83** | **792,43** | **0,24** | **31,33** | **0,57** | **90,25** | **305,,04** | **80,97** | **11,05** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Борщ со сметаной | 250 | 2,28 | 7,99 | 12,97 | 133,33 | 0,06 | 12,96 | 0,00 | 69,6 | 240 | 36 | 1,30 |
| 276 | Каша гречневая | 150 | 8,73 | 5,43 | 45,00 | 263,80 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 18,,00 | 108,,00 | 73,50 | 2,40 |
| 237 | Фрикадельки в соусе | 80 | 12,63 | 13,54 | 9,16 | 208,60 | 0,06 | 0,00 | 17,50 | 16,69 | 148,43 | 19,69 | 2,24 |
| 351 | Кисель | 200 | 1,36 | 0,00 | 29,02 | 116,19 | 0,00 | 4,40 | 0,00 | 22,00 | 18,00 | 6,00 | 0,20 |
| ГП | Хлеб пш/рж | 40/30 | 3,42 | 0,36 | 21,69 | 104,84 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 28,80 | 6,30 | 0,54 |
|  | **Итого за обед** |  | **35,66** | **31,35** | **137,17** | **973,88** | **0,41** | **20,80** | **57,50** | **390,09** | **727,73** | **177,89** | **7,98** |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД** |  | **61,49** | **52,64** | **221,00** | **1625,97** | **0,65** | **52,13** | **58,07** | **480,34** | **1032,77** | **258,86** | **19,03** |

**День : понедельник**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория 6-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые в-ва (г) | | | Ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Са | Р | Мg | Fe |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 132 | Омлет | 150 | 11,64 | 18,04 | 3,04 | 221,08 | 0,47 | 0,81 | 312,5 | 132,5 | 252,5 | 21,25 | 2,56 |
| 373 | Сыр порционно | 15 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,72 | 0,00 | 0,26 | 69,38 | 333,00 | 199,80 | 18,68 | 0,26 |
| ГП | Булочка | 40 | 1,60 | 4,20 | 17,15 | 112,93 | 0,04 | 0,00 | 47,88 | 9,31 | 26,6 | 3,99 | 0,27 |
| 368 | Напиток из шиповника | 200 | 0,40 | 0,20 | 23,8 | 100,00 | 0 | 110 | 0 | 14 | 2 | 4 | 0,6 |
| ГП | Хлеб пш/рж | 40/30 | 2,28 | 0,24 | 14,46 | 69,89 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 35,2 | 5,6 | 0,48 |
|  | **Итого за завтрак** |  | **25,77** | **38,47** | **61,18** | **678,87** | **0,53** | **6,51** | **389,30** | **531,61** | **550,02** | **69,17** | **4,68** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Рассольник Ленинградский | 250 | 5,03 | 11,30 | 32,38 | 149,60 | 0,11 | 19,03 | 0,93 | 29,90 | 85,75 | 30,70 | 1,34 |
| 235 | Жаркое по-домашнему | 200 | 25,92 | 19,93 | 25,45 | 384,19 | 0,20 | 11,64 | 0,00 | 40,48 | 237,82 | 55,43 | 3,54 |
| 357 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 | 0,01 | 0,70 | 0,70 | 20,80 | 22,60 | 16,80 | 2,26 |
| ГП | Хлеб пш\рж | 40/30 | 3,42 | 0,36 | 21,31 | 104,84 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 28,80 | 6,30 | 0,54 |
|  | **Итого за обед** |  | **31,82** | **41,71** | **124,31** | **903,59** | **0,42** | **36,63** | **58,43** | **378,99** | **584,98** | **140,59** | **6,62** |
|  | **Итого за завтрак и обед** |  | **57,59** | **80,18** | **185,49** | **1582,46** | **0,95** | **43,14** | **447,73** | **910,60** | **1135,0** | **209,76** | **11,30** |

**День : вторник**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: 6-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Прием пищи наименование блюда | Масса порции | Пищевые в-ва (г) | | | Ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Суп молочный с овсяными хлопьями | 250 | 6,98 | 7,65 | 24,66 | 195,10 | 0,07 | 0,60 | 25,00 | 118,00 | 125,00 | 16,00 | 0,40 |
| ГП | Булочка | 40 | 1,60 | 4,20 | 17,15 | 112,93 | 0,02 | 0,00 | 29,92 | 9,31 | 16,62 | 2,49 | 0,17 |
| 347 | Какао с молоком | 200 | 3,70 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,02 | 0,00 | 0,03 | 111,40 | 125,64 | 20,28 | 0,66 |
| ГП | Хлеб пш/рж | 40/30 | 2,28 | 0,24 | 14,46 | 69,89 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 26,40 | 4,2 | 0,36 |
|  | **Итого за завтрак** |  | **23,92** | **29,76** | **75,35** | **649,43** | **0,17** | **0,86** | **234,41** | **595,20** | **578,04** | **68,96** | **3,32** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 65 | Щи из свежей капусты | 250 | 2,09 | 6,33 | 10,64 | 107,83 | 0,06 | 27,33 | 0,93 | 38,38 | 45,94 | 19,02 | 0,87 |
| 205 | Голубцы ленивые с соусом | 80 | 14,13 | 38,13 | 12,66 | 450,63 | 0,28 | 28,99 | 24,00 | 48,72 | 133,55 | 21,80 | 1,98 |
| 309 | Картофельное пюре | 150 | 3,19 | 6,06 | 23,29 | 160,45 | 0,21 | 33,90 | 30,45 | 47,25 | 122,16 | 42,34 | 1,54 |
| 365 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 0,00 | 36,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| ГП | Хлеб пш/рж | 40/30 | 3,42 | 0,36 | 21,69 | 104,84 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 28,8 | 6,30 | 0,54 |
|  | **Итого за завтрак** |  | **26,29** | **52,25** | **100,78** | **1007,18** | **0,75** | **141,09** | **79,45** | **211,37** | **410,01** | **128,84** | **13,36** |
|  | **Итого за завтрак и обед** |  | **50,21** | **82,01** | **176,13** | **1656,61** | **0,92** | **141,95** | **313,86** | **806,57** | **988,05** | **197,80** | **16,68** |

**День** : **среда**

**Неделя : вторая**

**Возрастная категория : 6-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец | Прием пищи ,наименование блюда | Масса порции | Пищевые в-ва (г) | | | Ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 216 | Шницель | 80 | 8,73 | 5,43 | 45,00 | 263,80 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 108,00 | 73,50 | 2,40 |
| 276 | Гречка отварная | 150 | 7,48 | 8,20 | 4,01 | 123,73 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 10,29 | 63,21 | 12,74 | 0,74 |
| 351 | Кисель фруктовый | 200 | 1,36 | 0,00 | 29,02 | 116,19 | 0,00 | 4,40 | 0,00 | 22,00 | 18,00 | 6,00 | 0,20 |
| 382 | Яблоко | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94,00 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 16,00 | 22,00 | 18,00 | 4,40 |
| ГП | Хлеб пш/рж | 40/30 | 2,28 | 0,24 | 14,46 | 69,89 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 26,40 | 4,20 | 0,36 |
|  | **Итого за завтрак** |  | **28,52** | **18,67** | **96,23** | **661,76** | **0,30** | **38,72** | **0,00** | **104,4** | **312,40** | **89,60** | **8,98** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Суп гороховый с гренками | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 | 0,26 | 16,30 | 21,45 | 1,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 |
| 173 | Рыба тушёная | 90 | 13,19 | 11,53 | 4,8 | 175,75 | 0,17 | 4,23 | 47,18 | 89,1 | 320,4 | 85,21 | 1,94 |
| 284 | Рис отварной | 150 | 3,88 | 5,08 | 40,27 | 225,17 | 0,03 | 0 | 20 | 3,88 | 55,4 | 18 | 0,36 |
| 368 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 11,28 | 45,12 | 0 | 0 | 0 | 6 | 4 | 3 | 0,4 |
| ГП | Хлеб пш/рж | 40/30 | 3,42 | 0,36 | 21,69 | 104,84 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 28,8 | 6,30 | 0,54 |
|  | **Итого за обед** |  | **32,11** | **25,87** | **130,44** | **891,11** | **0,75** | **28,86** | **123,63** | **408,47** | **730,86** | **170,66** | **6,46** |
|  | **Итого за завтрак и обед** |  | **60,63** | **44,54** | **226,67** | **1552,87** | **1,05** | **67,58** | **123,63** | **512,87** | **1043,26** | **260,26** | **15,44** |

**День** **: четверг**

**Неделя : вторая**

**Возрастная категория : 6-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые в-ва (г) | | | Ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fе |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 157 | Сырники из творога запечённые | 200 | 25,80 | 9,97 | 52,72 | 453,81 | 0,12 | 0,50 | 15,00 | 198,,00 | 297,00 | 45,00 | 0,90 |
| 343 | Повидло фруктовое | 30 | 0,17 | 0,00 | 3,55 | 14,89 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 3,26 | 2,86 | 0,88 | 0,10 |
| 362 | Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,35 | 89,32 | 0,01 | 0,24 | 0,02 | 55,54 | 47,4 | 8,34 | 0,13 |
|  | **Итого за завтрак** |  | **37,27** | **31,44** | **116,94** | **932,66** | **0,28** | **3,24** | **130,93** | **509,72** | **576,61** | **93,40** | **1,93** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Суп из овощей | 250 | 1,93 | 5,86 | 12,59 | 115,24 | 0,06 | 27,50 | 0,00 | 39,25 | 74,10 | 29,16 | 0,92 |
| 239 | Жаркое-по домашнему | 200 | 25,92 | 16,04 | 1,57 | 179,72 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 24,50 | 111,30 | 14,00 | 1,26 |
| 351 | Кисель фруктовый | 200 | 1,36 | 0,00 | 29,02 | 116,19 | 0,00 | 4,40 | 0,00 | 22,00 | 18,00 | 6,00 | 0,20 |
| ГП | Хлеб пш/рж | 40/30 | 3,42 | 0,36 | 21,69 | 104,84 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 28,80 | 6,30 | 0,54 |
|  | **Итого за обед** |  | **20,31** | **28,11** | **84,66** | **703,99** | **0,37** | **35,70** | **0,00** | **125,15** | **307,20** | **79,36** | **7,37** |
|  | **Итого за завтрак и обед** |  | **57,58** | **59,55** | **201,60** | **1636,65** | **0,65** | **38,94** | **130,93** | **634,87** | **883,81** | **172,76** | **9,30** |

**День : пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Прием пищи ,наименование блюда | Масса порции | Пищевые в-ва (г) | | | Ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fе |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 303 | Капуста тушёная | 150 | 3,93 | 4,84 | 20,17 | 130,74 | 0,045 | 15 | 0,24 | 291 | 49,5 | 22,5 | 1,5 |
| 239 | Полутушка цыплёнка отварного | 80 | 6,62 | 16,04 | 1,57 | 179,72 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 24,50 | 111,30 | 14,00 | 1,26 |
| 357 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 | 0,01 | 0,70 | 0,70 | 20,80 | 22,60 | 16,80 | 2,26 |
| ГП | Хлеб пш/рж | 40/30 | 2,28 | 0,24 | 14,46 | 69,89 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 26,40 | 4,20 | 0,36 |
|  | **Итого за завтрак** |  | **15,74** | **15,08** | **72,86** | **477,74** | **0,15** | **15,00** | **9,24** | **320,49** | **174,11** | **47,04** | **3,30** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Суп с крупой и рыбными консервами | 250 | 6,22 | 8,21 | 18,39 | 170,98 | 1,57 | 4,32 | 0,00 | 9,46 | 33,68 | 14,09 | 2,42 |
| 211 | Картофельная запеканка | 200 | 25,53 | 24,78 | 18,43 | 400,75 | 0,34 | 44,00 | 69,16 | 16,90 | 291,2 | 35,00 | 5,20 |
| 368 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 11,28 | 45,12 | 0 | 0 | 0 | 6 | 4 | 3 | 0,4 |
| ГП | Хлеб пш/рж | 40/30 | 2,28 | 0,24 | 14,46 | 69,89 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 26,40 | 4,20 | 0,36 |
|  | **Итого за обед** |  | **43,27** | **38,96** | **106,81** | **956,87** | **2,12** | **93,52** | **109,16** | **329,87** | **596,37** | **109,24** | **10,56** |
|  | **Итого за завтрак и обед** |  | **59,01** | **54,04** | **179,67** | **1434,61** | **2,27** | **108,52** | **118,40** | **650,36** | **770,48** | **156,28** | **13,86** |

**Неделя : вторая**

**Возрастная категория : 6-10 лет**