

День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А****(мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **День/неделя: Понедельник-1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 245М/330М | Бефстроганов из отварной говядины,45/45 | 100 | 16.10 | 15.05 | 4.61 | 218.46 | 0.10 | 0.89 | 13.33 | 0.48 | 27.91 | 173.29 | 24.96 | 2.41 |
| 302М/ссж | Рис отварной | 180 | 4.60 | 3.70 | 48.34 | 245.05 | 0.05 | 0.00 | 16.81 | 0.30 | 6.89 | 99.27 | 32.66 | 0.67 |
| 71М | Подгарнировка из помидоров свежих | 20 | 0.22 | 0.04 | 0.76 | 4.80 | 0.01 | 5.00 |  | 0.14 | 2.80 | 5.20 | 4.00 | 0.18 |
| 377М/ссж | Чай с лимоном | 200 | 0.06 | 0.01 | 9.81 | 40.62 | 0.00 | 2.68 | 0.00 | 0.01 | 7.86 | 10.23 | 5.48 | 0.94 |
|  | Батон йодированный | 50 | 3.80 | 1.40 | 25.70 | 130.60 | 0.08 | 1.00 | 0.00 | 0.78 | 22.56 | 32.50 | 6.00 | 0.60 |
| **Итого за Завтрак** |  | **550** | **24.78** | **20.20** | **89.22** | **639.53** | **0.24** | **9.56** | **30.14** | **1.72** | **68.02** | **320.49** | **73.10** | **4.80** |

День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А****(мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **День/неделя: Вторник-1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 206К/ссж | Запеканка рисовая с творогом и соусом ягодным | 230 | 11.61 | 8.26 | 71.20 | 407.49 | 0.09 | 2.00 | 28.50 | 1.82 | 76.38 | 184.93 | 46.33 | 1.23 |
| 15М | Сыр порционный | 15 | 3.07 | 3.45 | 0.37 | 45.00 | 0.01 | 0.12 | 34.50 | 0.08 | 150.00 | 96.00 | 6.75 | 0.15 |
|  | Фрукты (яблоки) | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.00 | 0.00 | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| 379М | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3.13 | 2.70 | 12.17 | 86.25 | 0.02 | 0.65 | 10.80 |  | 129.60 | 97.20 | 15.12 | 0.13 |
|  | Батон йодированный | 45 | 3.42 | 1.26 | 23.13 | 117.54 | 0.07 | 0.90 | 0.00 | 0.70 | 20.30 | 29.25 | 5.40 | 0.54 |
| **Итого за Завтрак** |  | **570** | **21.63** | **16.07** | **116.67** | **703.28** | **0.22** | **13.67** | **73.80** | **2.80** | **392.28** | **418.38** | **82.60** | **4.25** |

День: среда Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А****(мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **День/неделя: Среда-1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 175М/ссж | Каша молочная"Дружба" | 200 | 5.61 | 7.37 | 33.45 | 223.22 | 0.10 | 0.56 | 33.30 | 0.16 | 118.67 | 144.61 | 33.63 | 0.72 |
| 382М/ссж | Какао с молоком | 180 | 3.59 | 2.85 | 12.71 | 92.08 | 0.02 | 0.54 | 9.12 | 0.01 | 113.12 | 107.20 | 29.60 | 0.99 |
| 15М | Сыр порционный | 20 | 4.09 | 4.60 | 0.49 | 60.00 | 0.01 | 0.16 | 46.00 | 0.10 | 200.00 | 128.00 | 9.00 | 0.20 |
|  | Фрукты (мандарины) | 100 | 0.80 | 0.20 | 7.50 | 38.00 | 0.06 | 38.00 |  | 0.20 | 35.00 | 17.00 | 11.00 | 0.10 |
|  | Батон йодированный | 45 | 3.42 | 1.26 | 23.13 | 117.54 | 0.07 | 0.90 | 0.00 | 0.70 | 20.30 | 29.25 | 5.40 | 0.54 |
| **Итого за Завтрак** |  | **545** | **17.51** | **16.28** | **77.29** | **530.84** | **0.26** | **40.16** | **88.42** | **1.17** | **487.09** | **426.06** | **88.63** | **2.55** |

День: четверг Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А****(мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **День/неделя: Четверг-1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 234М/ссж | Котлеты рыбные (треска) с маслом сливочным | 90 | 11.22 | 11.12 | 13.73 | 200.19 | 0.10 | 0.66 | 31.40 | 3.38 | 53.18 | 156.58 | 27.99 | 0.92 |
| 321М/ссж | Капуста тушеная | 180 | 4.65 | 3.15 | 18.12 | 122.56 | 0.10 | 99.02 | 16.00 | 0.42 | 108.14 | 81.26 | 41.51 | 1.64 |
| 71 М | Подгарнировка изогурцов свежих | 40 | 0.28 | 0.04 | 0.76 | 4.40 | 0.01 | 2.80 |  | 0.04 | 6.80 | 12.00 | 5.60 | 0.20 |
| б/н/ссж | Чай из шиповника | 180 | 0.17 | 0.07 | 13.39 | 58.09 | 0.00 | 50.00 | 40.85 | 0.19 | 3.00 | 0.85 | 0.85 | 0.18 |
|  | Батон йодированный | 45 | 3.42 | 1.26 | 23.13 | 117.54 | 0.07 | 0.90 | 0.00 | 0.70 | 20.30 | 29.25 | 5.40 | 0.54 |
| **Итого за Завтрак** |  | **535** | **19.74** | **15.64** | **69.13** | **502.78** | **0.28** | **153.37** | **88.25** | **4.73** | **191.42** | **279.95** | **81.35** | **3.48** |

День: пятница Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А****(мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **День/неделя: Пятница-1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 290М/330М/ссж | Куры тушеные в соусе, 50/50 | 90 | 14.61 | 14.61 | 2.46 | 200.21 | 0.10 | 1.54 | 62.50 | 0.74 | 21.68 | 129.08 | 15.74 | 1.27 |
| 309М | Макаронные изделияотварные | 150 | 5.66 | 4.29 | 36.09 | 205.76 | 0.09 |  | 20.00 | 0.82 | 13.06 | 46.40 | 8.30 | 0.85 |
| 71 М | Подгарнировка из помидоров свежих | 40 | 0.22 | 0.04 | 0.76 | 4.80 | 0.01 | 5.00 |  | 0.14 | 2.80 | 5.20 | 4.00 | 0.18 |
| 379М | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3.51 | 2.70 | 15.55 | 97.09 | 0.02 | 0.71 | 9.00 | 0.00 | 112.29 | 81.00 | 12.60 | 0.13 |
|  | Батон йодированный | 45 | 3.42 | 1.26 | 23.13 | 117.54 | 0.07 | 0.90 | 0.00 | 0.70 | 20.30 | 29.25 | 5.40 | 0.54 |
| **Итого за Завтрак** |  | **505** | **27.42** | **22.90** | **77.99** | **625.41** | **0.28** | **8.15** | **91.50** | **2.40** | **170.13** | **290.92** | **46.04** | **2.96** |

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А****(мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **День/неделя:****Понедельник -2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 269М/ссж | Котлеты особые (свино-говяжьи) с маслом сливочным | 90 | 13.94 | 15.57 | 12.90 | 247.73 | 0.18 |  | 20.00 | 0.68 | 12.93 | 147.88 | 24.21 | 2.26 |
| 171М/ссж | Каша гречневаярассыпчатая | 150 | 8.49 | 6.56 | 38.34 | 246.01 | 0.29 |  | 24.00 | 0.60 | 15.93 | 201.68 | 134.07 | 4.51 |
| 71М | Подгарнировка из помидоров свежих | 30 | 0.33 | 0.06 | 1.14 | 7.20 | 0.02 | 7.50 | 0.00 | 0.21 | 4.20 | 7.80 | 6.00 | 0.27 |
| 377М/ссж | Чай с лимоном | 187 | 0.05 | 0.01 | 9.17 | 37.96 | 0.00 | 2.50 |  | 0.01 | 7.35 | 9.56 | 5.12 | 0.88 |
|  | Батон йодированный | 45 | 3.42 | 1.26 | 23.13 | 117.54 | 0.07 | 0.90 | 0.00 | 0.70 | 20.30 | 29.25 | 5.40 | 0.54 |
| **Итого за Завтрак** |  | **502** | **26.24** | **23.46** | **84.67** | **656.44** | **0.56** | **10.90** | **44.00** | **2.19** | **60.71** | **396.17** | **174.80** | **8.47** |

День: вторник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А****(мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **День/неделя:Вторник -2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 255/332 М/ссж | Печень по -строгановски, 50/50 | 90 | 12.76 | 8.90 | 6.83 | 159.41 | 0.23 | 23.06 | 5509.15 | 2.47 | 23.79 | 226.57 | 15.10 | 4.79 |
| 171 М/ссж | Каша перловая рассыпчатая | 160 | 4.71 | 5.19 | 33.62 | 200.22 | 0.06 | 0.00 | 25.60 | 0.62 | 21.75 | 164.09 | 20.12 | 0.92 |
| 71М | Подгарнировка изогурцов свежих | 30 | 0.21 | 0.03 | 0.57 | 3.60 | 0.01 | 1.47 | 0.00 | 0.03 | 5.10 | 9.00 | 4.20 | 0.15 |
| б/н/ссж | Чай из шиповника | 180 | 0.17 | 0.07 | 13.39 | 58.09 | 0.00 | 50.00 | 40.85 | 0.19 | 3.00 | 0.85 | 0.85 | 0.18 |
|  | Батон йодированный | 45 | 3.42 | 1.26 | 23.13 | 117.54 | 0.07 | 0.90 | 0.00 | 0.70 | 20.30 | 29.25 | 5.40 | 0.54 |
| **Итого за Завтрак** |  | **505** | **21.27** | **15.45** | **77.54** | **538.87** | **0.38** | **75.43** | **5575.60** | **4.01** | **73.93** | **429.76** | **45.67** | **6.58** |

День: среда Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А****(мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **День/неделя: Среда -2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 120М/ссж | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4.67 | 3.51 | 16.81 | 118.22 | 0.05 | 0.60 | 14.40 | 0.25 | 124.78 | 104.55 | 16.65 | 0.37 |
| 15М | Сыр порционный | 15 | 3.07 | 3.45 | 0.37 | 45.00 | 0.01 | 0.12 | 34.50 | 0.08 | 150.00 | 96.00 | 6.75 | 0.15 |
|  | Фрукты (мандарины) | 100 | 1.00 | 0.20 | 9.00 | 42.00 | 0.06 | 38.00 |  | 0.20 | 35.00 | 17.00 | 11.00 | 0.10 |
|  | Батон йодированный | 45 | 3.42 | 1.26 | 23.13 | 117.54 | 0.07 | 0.90 | 0.00 | 0.70 | 20.30 | 29.25 | 5.40 | 0.54 |
| 382М/ссж | Какао с молоком | 180 | 3.59 | 2.85 | 12.71 | 92.08 | 0.02 | 0.54 | 9.12 | 0.01 | 113.12 | 107.20 | 29.60 | 0.99 |
| **Итого за Завтрак** |  | **540** | **15.75** | **11.27** | **62.03** | **414.84** | **0.20** | **40.16** | **58.02** | **1.24** | **443.20** | **354.00** | **69.40** | **2.16** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А****(мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **День/неделя: Четверг-2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |
| 71М | Подгарнировка изогурцов свежих | 30 | 0.33 | 0.06 | 1.14 | 7.20 | 0.02 | 7.50 | 0.00 | 0.21 | 4.20 | 7.80 | 6.00 | 0.27 |
| 239М/331М/ссж | Тефтели рыбные | 90 | 10.40 | 8.28 | 10.85 | 159.92 | 0.16 | 2.61 | 21.20 | 2.64 | 39.30 | 116.17 | 21.00 | 0.67 |
| 312М/ссж | Картофельное пюре | 160 | 3.50 | 4.26 | 23.66 | 147.40 | 0.17 | 27.67 | 19.52 | 0.18 | 48.15 | 103.97 | 35.32 | 1.30 |
| б/н/ссж | Чай из шиповника | 180 | 0.17 | 0.07 | 13.39 | 58.09 | 0.00 | 50.00 | 40.85 | 0.19 | 3.00 | 0.85 | 0.85 | 0.18 |
|  | Батон йодированный | 45 | 3.42 | 1.26 | 23.13 | 117.54 | 0.07 | 0.90 | 0.00 | 0.70 | 20.30 | 29.25 | 5.40 | 0.54 |
| **Итого за Завтрак** |  | **505** | **17.82** | **13.93** | **72.17** | **490.15** | **0.42** | **88.68** | **81.57** | **3.92** | **114.95** | **258.04** | **68.57** | **2.97** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А****(мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **День/неделя: Пятница-2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71М | Подгарнировка изогурцов свежих | 30 | 0.21 | 0.03 | 0.57 | 3.60 | 0.01 | 1.47 | 0.00 | 0.03 | 5.10 | 9.00 | 4.20 | 0.15 |
| 291М/ссж | Плов из птицы (индейка) | 200 | 21.64 | 26.51 | 37.61 | 476.30 | 0.11 | 4.60 | 9.10 | 3.23 | 25.52 | 269.40 | 49.95 | 2.08 |
| 377М/ссж | Чай с лимоном | 187 | 0.05 | 0.01 | 9.17 | 37.96 | 0.00 | 2.50 |  | 0.01 | 7.35 | 9.56 | 5.12 | 0.88 |
|  | Батон йодированный | 45 | 3.42 | 1.26 | 23.13 | 117.54 | 0.07 | 0.90 | 0.00 | 0.70 | 20.30 | 29.25 | 5.40 | 0.54 |
|  | Апельсин | 150 | 0.95 | 0.21 | 8.51 | 45.15 | 0.04 | 53.55 | 8.40 | 0.21 | 35.70 | 24.15 | 13.65 | 0.32 |
| **Итого за Завтрак** |  | **612** | **26.27** | **28.02** | **78.98** | **680.55** | **0.23** | **63.02** | **17.50** | **4.19** | **93.97** | **341.36** | **78.32** | **3.97** |