**День: 1**

**Неделя:**

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 11 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,20 | 0,09 | 0,91 | 30,60 |  | 161,62 | 144,28 | 24,14 | 0,53 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| 3 | Батон | 30 | 4,9 | 11,55 | 17,1 | 193 | - | 0,09 | - |  | 106 | - | 4,8 | 0,12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВСЕГО: |  | 11,13 | 17,04 | 77,09 | 478,44 | 0,12 | 5,6 | 3,06 |  | 288,46 | 155,37 | 37,6 | 2,91 |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Соленый огурец |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 200 | Суп картофельный | 200/250 | 1,87 | 2,26 | 13,31 | 81,00 | 0,11 | 9,6 | 0,00 |  | 20,68 | 61,44 | 24,90 | 0,94 |
| 679 | Каша рассыпчатая греч. | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | 0,00 | 0,02 |  | 12,98 | 6,7 | 67,50 | 3,95 |
| 444 | Печень тушенная (колбаса ) | 80 | 11,43 | 15 ,75 | 2 ,51 | 197 ,0 | 0,19 | 19,98 | 2 ,40 |  | 32 ,87 | 224,73 | 13 ,51 | 5 ,50 |
| 91 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 1,08 | 0,00 |  | 6,40 | 3,6 | 0,00 | 0,18 |
| 481 | Хлеб ржаной | 40/60 | 1,40 | 0,30 | 16,50 | 171,00 | 0,04 | 0,80 | 0,00 |  | 7,00 | 28,7 | 6,30 | 0,66 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВСЕГО: |  | 22 ,2 | 23 ,95 | 92,92 | 773 ,65 | 0,53 | 31,46 | 2 ,42 |  | 79 ,93 | 325,17 | 111 ,21 | 11 ,23 |
|  | Итого за завтрак и обед: |  | 33,05 | 40 ,71 | 142,86 | 1252 ,09 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День: 2**

**Неделя:**

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 11 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | Суп молочный с крупой | 200 | 5,21 | | 5,08 | 16,83 | 132,4 | 0 ,07 | 0,91 | 30,60 |  | 158,82 | 130,04 | 19,60 | 0,25 |
| 951 | Кофейный напиток с сахаром | 200 | 0,60 | | 0,00 | 14,40 | 76,00 | 0,08 | 1,80 | 0,01 |  | 16,00 | 14,00 | 10,00 | 0,24 |
|  | Кондитерское изделия | 60 | 4,37 | | 7,07 | 36,80 | 178,20 | 0,08 | 0,00 | 0,04 |  | 12,21 | 44,56 | 7,35 | 0,61 |
|  | Фрукт | 100 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВСЕГО: |  | 10,18 | | 12,15 | 68,03 | 386,60 | 0,23 | 2,71 | 30,65 |  | 187,03 | 258,6 | 71 ,6 | 11 |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | | 9,02 | 87,40 | 0,02 | 19,47 | 0,00 |  | 37,37 | 16,57 | 15,16 | 0,31 |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,28 | | 16,33 | 104,75 | 0,23 | 5,81 | 0,00 |  | 38,08 | 87,18 | 35,30 | 2,03 |
| 302 | Каша рассыпчатая рисовая | 100 | 2,4 | 2,88 | | 25,02 | 135,7 | 0,39 |  | 0,09 |  | 3,54 | 51,94 | 16,97 | 0,74 |
| 229 | Рыба тушенная в томате | 75 | 13,87 | 7,85 | | 6,53 | 150,00 | 0,10 | 3,35 | 0,01 |  | 52,11 | 238,46 | 59,77 | 0,96 |
| 376 | Чай сахаром витамин (С) | 200 | 0,20 | 0,00 | | 14,00 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| 481 | Хлеб ржаной | 40/60 | 1,40 | 0,30 | | 16,50 | 171,00 | 0,04 | 0,80 | 0,00 |  | 7,00 | 28,70 | 6,30 | 0,66 |
|  | ВСЕГО: |  | 20,93 | 25,29 | | 201,86 | 736,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за завтрак и обед: |  | 31,11 | 137,44 | | 269,89 | 1123,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День: 3**

**Неделя:**

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 11 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | | **Е** | **Са** | **Р** | | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | | **11** | **12** | **13** | | **14** | **15** |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 264 | Запеканка из творога | 150,10 | 27,84 | 18,00 | 32,40 | 279,60 | 0,09 | 0,74 | 0,33 |  | | 226,4 | 344,91 | | 48,92 | 0,84 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0 ,20 | 0 ,00 | 14,00 | 28 ,00 | 0 ,00 | 0 ,00 | 0 ,00 |  | | 6 ,00 | 0 ,00 | | 0 ,00 | 0 ,40 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |
|  | ВСЕГО: |  | 28,32 | 18 ,28 | 73,55 | 419 ,84 | 0 ,18 | 5 ,34 | 0 ,33 |  | | 240,88 | 356 | | 57 ,58 | 2 , 7 |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 0,02 | 9,50 | 0,00 | |  | 35,15 | 40,97 | 20 ,90 | | 1,33 |
| 170 | Борщ с картофелем и капустой | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 | 0,05 | 10,29 | 0,00 | |  | 44,38 | 53,23 | 26,25 | | 1,19 |
| 694 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 0,16 | 21,80 | 30,60 | |  | 44,37 | 103,91 | 33,30 | | 1,21 |
| 268 | Котлеты мясная | 75 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 | 0,08 | 0,12 | 23,00 | |  | 35,00 | 133,10 | 25,70 | | 133,10 |
| 8 | Кисель | 200 |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
| 481 | Хлеб ржаной | 40,60 | 1,40 | 0,30 | 16,50 | 171 ,00 | 0,04 | 0,80 | 0 ,00 | |  | 7,00 | 28,70 | 6,30 | | 0,66 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | ВСЕГО: |  | 24,59 | 22 ,4 | 72,74 | 655 ,35 | 0 ,78 | 19 ,46 | 0 ,100 | |  | 135,88 | 447 ,25 | 139,24 | | 5 ,72 |
|  | Итого за завтрак и обед: |  | 52,91 | 40 ,68 | 146,29 | 1075 ,19 |  |  |  | |  |  |  |  | |  |

**День: 4**

**Неделя:**

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 11 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай сахаром | 200 |  |  | 14 ,00 | 28 ,00 |  |  |  |  | 6 ,00 |  |  |  |
|  | Кондитерское изделия | 60 | 4,37 | 7,07 | 36,80 | 178,20 | 0,08 | 0,00 | 0,04 |  | 44,56 | 44,56 | 7,35 | 0,61 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВСЕГО: |  | 18,64 | 29,23 | 39,45 | 446,13 | 0,18 | 0,25 | 345,04 |  | 126,32 | 305,06 | 26,85 | 3,55 |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 81 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,41 | 5 ,08 | 9 ,02 | 87 ,40 | 0,02 | 19,47 | 0 ,00 |  | 37 ,37 | 16 ,57 | 15 ,16 | 0 ,31 |
| 87 | Суп рыбный | 250 | 8 ,6 | 8 ,41 | 14 ,33 | 167 ,41 |  | 9 ,11 | 0 ,00 |  | 45 ,3 |  | 47 ,35 | 1 ,27 |
| 688 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5 ,52 | 4 ,52 | 26,45 | 168 ,45 | 0,06 | 0 ,00 | 21 ,00 |  | 4 ,86 | 37 ,17 | 21 ,12 | 1 ,27 |
| 286 | Тефтели мясные | 80 | 11 ,78 | 12 ,91 | 14 ,90 | 223 ,00 | 0,07 | 1,13 | 51 ,00 |  | 57 ,80 | 141 ,40 | 28 ,40 | 5 ,50 |
| 91 | Компот из смеси сухофруктов (вит. С ) | 200 | 0 ,04 | 0 ,00 | 24,76 | 94 ,20 | 0.01 | 1 , 08 | 0 ,00 |  | 6 ,40 | 3 ,6 | 0 ,00 | 0 ,18 |
|  | Хлеб ржаной | 40 ,60 | 1 ,40 | 0 ,30 | 16,50 | 171 ,00 | 0,04 | 0 ,08 | 0 ,00 |  | 7 ,00 | 28 ,70 | 6 ,3 | 0 ,66 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВСЕГО: |  | 21,54 | 27 ,92 | 90,67 | 791 ,25 | 0,41 | 47,21 | 23 ,4 |  | 107 ,7 | 364,13 | 77 ,41 | 8 ,53 |
|  | Итого за завтрак и обед: |  | 48,18 | 57 ,15 | 130,12 | 1237 ,38 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День: 5**

**Неделя:**

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 11 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | Суп молочный с крупой | 200 | 5 , 21 | 5 ,08 | 16 ,42 | 132 ,20 | 0,07 | 0 ,91 | 30,60 |  | 160,14 | 130,04 | 19 ,60 | 0 ,25 |
| 376 | Чай с сахаром (вит С ) | 200 | 0,20 | 0 ,00 | 14,00 | 28 ,00 | 0,00 | 0,00 | 0 ,00 |  | 6 ,00 | 0 ,00 | 0 ,00 | 0 ,40 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30 /10 | 4 ,9 | 11,55 | 17 ,1 | 193 |  | 0,09 |  |  | 106 |  | 4 ,8 | 0 ,12 |
| 847 | Фрукт | 100 | 0,28 | 0 ,28 | 27,15 | 112 ,24 | 0,03 | 4,60 | 0 ,00 |  | 14 ,84 | 11 ,09 | 8 ,66 | 1 ,86 |
|  | ВСЕГО: |  | 10,5 | 16 ,91 | 74 ,67 | 465 ,64 | 0,100 | 5 ,6 | 30,60 |  | 286,98 | 141,13 | 33 ,06 | 2 ,63 |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 100 | 1,40 | 2 ,30 | 7 ,70 | 57 ,00 | 0,05 | 12,69 | 0 ,00 |  | 25 , 78 | 40 ,43 | 18 ,20 | 0 ,76 |
| 187 | Щи из капусты с картофелем | 200 /250 | 1,40 | 3 ,91 | 6 ,79 | 67 ,80 | 0,05 | 14,77 | 0 ,00 |  | 34 ,66 | 38 ,1 | 17 ,8 | 0 ,64 |
| 694 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4 ,80 | 20,45 | 137 ,25 | 0,14 | 18 ,17 | 25 ,50 |  | 36 ,98 | 86 ,60 | 27 ,75 | 1 , 01 |
| 133 | Сельдь | 60 | 5 ,3 | 6 ,5 | 0 ,91 | 116 | 0,01 | 1 |  |  | 39 ,9 |  |  | 0 ,59 |
| 951 | Кофейный напиток сахаром | 200 | 0 ,60 | 0 ,00 | 14,40 | 76 ,00 | 0,08 | 1 ,80 | 0 ,01 |  | 16 ,00 | 14 ,60 | 10 ,00 | 0 ,24 |
| 481 | Хлеб ржаной | 40/60 | 1 ,40 | 0 ,30 | 16,50 | 171 ,00 | 0,04 | 0 ,08 | 0 ,00 |  | 7 ,00 | 28 ,70 | 6 ,30 | 0 ,66 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВСЕГО: |  | 19,64 | 24 ,22 | 80,74 | 732 ,05 | 0,43 | 48,64 | 76,51 |  | 178,22 | 349,83 | 108,45 | 4 ,58 |
|  | Итого за завтрак и обед: |  | 30,14 | 41 ,13 | 154,81 | 1197 ,69 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День: 6**

**Неделя:**

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:**11 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша пшенная жидкая молочная сахаром | 200/10 | 7, 51 | 11,72 | 37 ,05 | 285 ,0 |  | 1 ,17 |  |  | 138,10 |  | 47 ,60 | 1 ,23 |
| 100 | Какао м молоком | 200 | 3 ,52 | 3 ,72 | 25,49 | 145 ,2 | 0,04 | 1,30 | 0 ,01 |  | 122,0 | 90 ,00 | 14 ,00 | 0 ,56 |
|  | Батон с сыром | 30/14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВСЕГО: |  | 11 ,31 | 15 ,72 | 89 ,69 | 542 ,44 | 0,07 | 7 ,07 | 0 ,01 |  | 274,58 | 101,09 | 70 ,28 | 3 ,65 |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 38 | Салат из моркови | 100 | 1. ,08 | 0 ,18 | 8 ,62 | 40 ,40 | 0,05 | 6,25 | 0.00 |  | 24 ,28 | 44 ,00 | 30 ,75 | 1 ,08 |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/20 | 5 ,83 | 4 ,56 | 13,59 | 118 ,80 | 0,12 | 9,87 | 3 .96 |  | 25 ,52 | 10 ,97 | 32 ,01 | 1 ,29 |
| 270 | Сосиски отварные | 100 | 10 ,40 | 20 ,00 | 21,20 | 224 ,00 | 0,04 | 0,00 | 0 ,00 |  | 24 ,00 | 159,00 | 20 ,00 | 1 ,80 |
| 688 | Макароны отварные | 150 | 5 ,52 | 4 ,52 | 26,45 | 168 ,45 | 0,06 | 0,00 | 21,00 |  | 4 ,86 | 37 ,17 | 21,12 | 1 ,11 |
| 376 | Чай с сахаром (вит. С ) | 200 | 0 ,20 | 0 ,00 | 14,00 | 28 ,00 | 0,00 | 0,00 | 0 ,00 |  | 6 ,00 | 0 ,00 | 0 ,00 | 0 ,40 |
| 481 | Хлеб ржаной | 40/60 | 1 ,40 | 0 ,30 | 16,50 | 171 ,00 | 0,04 | 0,08 | 0 ,00 |  | 7 ,00 | 28 ,70 | 6 ,30 | 0 ,66 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВСЕГО: |  | 24 ,43 | 29 ,56 | 100,36 | 750 ,65 | 0,31 | 24,96 | 24,96 |  | 91 ,66 | 372,84 | 110,18 | 6 ,34 |
|  | Итого за завтрак и обед: |  | 35 ,74 | 45 ,28 | 190,05 | 1293 ,09 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День: 7**

**Неделя:**

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша молочная с сахаром и маслом | 200/10 | 4,52 | 4 ,07 | 35,46 | 197 ,00 | 0,04 | 0,00 | 20,00 |  | 10,70 | 38 ,60 | 7 ,90 | 0 ,47 |
| 951 | Кофейный напиток с сахаром | 200 | 0,60 | 0 ,00 | 14,40 | 76 ,00 | 0,08 | 1,80 | 0 ,01 |  | 16,00 | 14 ,00 | 10 ,00 | 0 ,24 |
|  | Кондитерское изделия | 35 | 4,37 | 7 ,07 | 36,80 | 178 ,20 | 0,08 | 0,00 | 0 ,04 |  | 12,21 | 44 ,56 | 7 ,35 | 0 ,61 |
| 847 | Фрукт | 100 | 0,28 | 0 ,28 | 27,15 | 112 ,24 | 0,03 | 4,60 | 0 ,00 |  | 14,84 | 11 ,09 | 8 ,66 | 1 ,86 |
|  | ВСЕГО: |  | 9,77 | 11 ,42 | 113,81 | 563 ,44 | 0,23 | 6 ,4 | 20,05 |  | 53,75 | 108,25 | 33 ,91 | 3 ,18 |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Соленый огурец | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 68 | Свекольник | 250 | 2 ,4 | 5 ,0 | 16 ,0 | 119 ,2 | 0,1 | 6 .9 | 0 ,2 |  | 62 ,1 | 65 ,8 | 30 ,2 | 1 ,5 |
| 145 | Картофель тушенный с луком и кур . | 100 | 3 ,2 | 5 ,2 | 22 ,88 | 151 ,36 | - | 21,75 | - |  | 18 | - | 33 | 1 ,2 |
| 91 | Компот из смеси сухофруктов сахара (вит С ) | 200 | 0,04 | 0 ,00 | 24 ,76 | 94 ,20 | 0,01 | 1 ,08 | 0 ,00 |  | 6 ,40 | 3 ,6 | 0 ,00 | 0 ,18 |
| 481 | Хлеб ржаной | 40/60 | 1,40 | 0 ,30 | 16 ,50 | 171 ,00 | 0,04 | 0 ,08 | 0 ,00 |  | 7 ,00 | 28 ,70 | 6 ,30 | 0 ,66 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВСЕГО: |  | 6,45 | 10 ,41 | 189,39 | 518 ,81 | 0 ,1 | 33,92 | 0 ,00 |  | 75,78 | 85 ,53 | 65 ,55 | 3 ,23 |
|  | Итого за завтрак и обед: |  | 16,22 | 21 ,83 | 303 ,2 | 1082 ,25 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День: 8**

**Неделя:**

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай сахаром | 200 | ,00 2 |  | 14 ,00 | 28 ,00 |  | 40 ,04 |  |  | 0 ,06 |  |  | 0 ,40 |
| 3 | Бутерброд с сыром/колбасой | 30/10/14 | 4 ,9 | 11 ,55 | 17,1 | 193 | - | 0,09 | - |  | 106 | - | 4 ,8 | 0 ,12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВСЕГО: |  | 19,45 | 33 ,99 | 46 ,9 | 573 ,17 | 0,13 | 4,94 | 345 |  | 235,04 | 271,59 | 32 ,96 | 4 ,92 |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1 ,41 | 5 ,08 | 8 ,65 | 85 ,90 | 0,02 | 34,95 | 0 ,00 |  | 44 ,67 | 24 ,71 | 13 ,16 | 0 ,54 |
| 200 | Суп картофельный с кур. | 250 | 2 ,34 | 2 ,83 | 16,64 | 101 ,25 | 0,14 | 12,00 | 0 ,00 |  | 25 ,85 | 76 ,80 | 31 ,13 | 1 ,18 |
| 302 | Каша рассыпчатая рисовая | 100 | 2 ,4 | 2 ,88 | 25,02 | 135 ,7 | 0,39 | - | 0 ,09 |  | 3 ,54 | 51 ,94 | 16 ,97 | 0 ,74 |
| 229 | Рыба тушенная с овощами | 75 | 13,87 | 7 ,85 | 6 ,53 | 150 ,00 | 0,10 | 3 ,35 | 0 ,01 |  | 52 ,11 | 238,46 | 59 ,77 | 0 ,96 |
| 8 | Кисель (вит С ) | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 481 | Хлеб ржаной | 40 /60 | 1 ,40 | 0 ,30 | 16,50 | 171 ,00 | 0,04 | 0 ,80 | 0 ,00 |  | 7 ,00 | 28 ,70 | 0 ,30 | 0 ,66 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВСЕГО: |  | 20,02 | 18,94 | 73,34 | 643 ,85 | 0,69 | 51 ,1 | 0 ,100 |  | 133,17 | 420,61 | 121,33 | 4 ,08 |
|  | Итого за завтрак и обед: |  | 39,47 | 52 ,93 | 120,24 | 1217 ,02 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 9:**

**Неделя:**

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 11 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 264 | Запеканка из творога | 150/10 | 27,84 | 18,00 | 32 ,40 | 279 ,60 | 0,09 | 0,74 | 0 ,33 |  | 220,4 | 344,91 | 48,92 | 0 ,84 |
| 100 | Какао с молоком | 200 | 3 ,52 | 3 ,72 | 25 ,49 | 145 ,2 | 0,04 | 1,30 | 0 ,01 |  | 122,0 | 90 ,00 | 14 ,00 | 0 ,56 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего : |  | 31,64 | 22 | 1. .04 | 537 ,04 | 0,16 | 6,64 | 0,34 |  | 378,08 | 446 | 71 ,58 | 3 ,26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы | 100 | 1 ,43 | 6 ,09 | 8 ,36 | 93 ,9 | 0,02 | 9,50 | 0 ,00 |  | 35 ,15 | 40 ,97 | 20 ,90 | 1 ,33 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 2 ,89 | 5 ,29 | 11 ,98 | 142 ,25 | 0,00 | 8 ,38 | 0 ,00 |  | 31 ,15 | 0 ,.00 | 24 ,18 | 0 ,93 |
| 688 | Макарон отварной | 150 | 5 ,52 | 4 ,52 | 26 ,45 | 168 ,45 | 0,06 | 0,00 | 21,00 |  | 4 ,86 | 37 ,17 | 21 ,12 | 1 ,11 |
| 591 | Гуляш из кур | 80 | 19,72 | 17 ,89 | 4 ,76 | 168 ,20 | 0,17 | 1,28 | 0 ,00 |  | 24 ,36 | 194,69 | 26 ,01 | 2 ,32 |
| 376 | Чай сахаром (вит С ) | 200 | 0 ,20 | 0 ,00 | 14 ,00 | 28 ,00 | 0,08 | 0,00 | 0 ,04 |  | 7 ,00 | 0 ,00 | 0 ,00 | 0 ,40 |
| 481 | Хлеб ржаной | 40/60 | 1 ,40 | 0 ,30 | 16 ,50 | 171 ,00 | 0,04 | 0,08 | 0 ,00 |  | 7 ,00 | 28 ,70 | 6 ,30 | 0 ,66 |
|  | Кондитерское изделия | 60 | 4 ,37 | 7 ,07 | 36 ,86 | 178 ,20 | 0,08 | 0,00 | 0 ,04 |  | 12 ,12 | 44 ,56 | 7 ,35 | 0 ,61 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВСЕГО: |  | 35,53 | 41 ,16 | 118 ,91 | 950 | 0,45 | 19,24 | 21,08 |  | 121,64 | 346,09 | 105,86 | 7 ,36 |
|  | Итого за завтрак и обед: |  | 63,67 | 59 ,44 | 192 ,46 | 1369 ,84 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День: 10**

**Неделя:**

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 11 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша молочный геркулес. | 200 | 9 ,04 | 13,44 | 40 ,16 | 318 ,00 |  | 158 ,65 |  |  | 158,65 |  | 72 ,05 | 2 ,09 |
| 951 | Кофейный напиток сахаром | 200 | 0,60 | 0 ,00 | 14,40 | 76 ,00 | 0,08 | 1 ,80 | 0 ,01 |  | 16,00 | 14,00 | 10,00 | 0 ,24 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30 /10 | 4 ,3 | 11,55 | 17 ,1 | 193 | - | 0 ,09 | - |  | 106 | - | 4 ,8 | 0,12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ВСЕГО: |  | 14,22 | 125,27 | 98 ,81 | 699 ,24 | 0,11 | 165 ,14 | 0 ,01 |  | 295,49 |  | 95 ,51 | 4 ,31 |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из белокочанной капусты с р м . | 100 | 1 ,41 | 5 ,08 | 8 ,65 | 85 ,90 | 0,02 | 34 ,95 | 0 ,00 |  | 44 ,67 | 24 ,71 | 13 ,16 | 0 ,54 |
| 87 | Суп рыбный | 250 | 8 ,6 | 8 ,41 | 14 ,33 | 167 .41 |  | 9 ,11 |  |  | 45 ,3 |  | 47 ,35 | 1 ,27 |
| 694 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5 ,76 | 24,53 | 164 ,70 | 0,16 | 21 ,80 | 30 ,60 |  | 44 ,37 | 103,10 | 33 ,30 | 1 ,21 |
| 268 | Котлеты мясные | 75 | 12,44 | 9 ,24 | 12,56 | 183 ,00 | 0,08 | 0 ,12 | 23 ,00 |  | 35 ,00 | 133,10 | 25 ,70 | 133,10 |
| 376 | Чай сахаром ( С ) | 200 | 0 ,20 | 0 ,00 | 14,00 | 28 ,00 | 0,00 | 0 ,00 | 0 ,00 |  | 6 ,00 | 0 ,00 | 0 ,00 | 0 ,40 |
| 481 | Хлеб ржаной | 40/60 | 1 ,40 | 0 ,30 | 16,50 | 171 ,00 | 0,04 | 0 ,08 | 0 ,00 |  | 7 ,00 | 28 ,70 | 6 ,30 | 0 ,66 |
|  | ВСЕГО: |  | 20,52 | 24 ,29 | 83,03 | 700 ,4 | 0,35 | 71 ,72 | 53 ,6 |  | 171 ,7 | 327,71 | 96 ,26 | 136,55 |
|  | Итого за завтрак и обед: |  | 34,74 | 149,56 | 181,84 | 1399 .64 |  |  |  |  |  |  |  |  |