

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: понедельник** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:первая** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон:Осенне-зимний** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возраст:7-11лет** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецепт уры** | **Наименование блюд и кулинарных изделий** | **Масса порции (г)** | **Раскладка(набор продуктов)** | **Грамм** | **Пищевыевещества(г)** | | | **Энергетич еская ценность (ккал)** | **Витамины(мг)** | | | | **Минеральныевещества(мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1/390 | Каша манная молочнаяжидкая | 200 | Молоко | 100 | 6.24 | 6.10 | 19.70 | 158.64 | 0.08 | 1.09 | 36.72 | 0.00 | 192.17 | 156.05 | 23.52 | 0.30 |
| Крупаманная | 30.8 |
| Масло сливочное | 7 |
| Сахар | 7 |
| Вода | 45 |
| 49 | Хлебпшеничный | 60 | Хлебзерновой | 60 | 5.28 | 1.02 | 17.64 | 100.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 2/.41 | Масло сливочное  порциями | 20 | Масло сливочное | 20 | 0.00 | 16.40 | 0.20 | 150.00 | 0.00 | 0.00 | 118.00 | 0.00 | 2.00 | 4.00 | 0.00 | 0.00 |
| 11/424 | Яйцо вареное | 40 | Яйцо куриное | 40 | 5.10 | 4.60 | 0.30 | 63.00 | 0.03 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 22.00 | 76.80 | 4.80 | 1.00 |
| 7/943 | Чайссахаром | 200 | Чай | 1 | 0.20 | 0.00 | 14.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 |
| Сахар | 20 |
|  | **ИТОГО:** | **520** |  |  | **16.82** | **28.12** | **51.84** | **500.44** | **0.11** | **1.09** | **154.82** | **0.00** | **222.17** | **236.85** | **28.32** | **1.70** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34/43 | Салат из белокочанной капусты (с  морковью) | 60 | Капустабелокочанная  свежая | 47.4 | 0.85 | 3.05 | 5.41 | 52.44 | 0.02 | 19.47 | 0.00 | 0.00 | 22.42 | 16.57 | 9.10 | 0.31 |
| Морковь | 6 |
| Сахар | 3 |
| Масло растительное | 3 |
| 33/87 | Супсрыбными консервами | 250 | Консервырыбныев собственном соку | 40 | 8.61 | 8.40 | 14.34 | 167.25 | 0.10 | 9.11 | 15.00 | 0.00 | 45.30 | 176.53 | 47.35 | 1.26 |
| Картофель | 70 |
| Морковь | 16.25 |
| Лукрепчатый | 7.5 |
| Крупарисовая | 5 |
| Масло сливочное | 8 |
| Вода | 200 |
| 23/304 | Плов | 80 | Бройлерцыпленок | 80 | 20.30 | 17.00 | 35.69 | 377.00 | 0.06 | 1.01 | 48.00 | 0.00 | 45.10 | 199.30 | 47.50 | 2.19 |
|  | Лукрепчатый | 10 |
|  | Морковь | 13 |
| 130 | Таматнаяпаста | 7 |
|  | Крупарисовая | 46 |
|  | Масло сливочное | 8 |
|  |  |  | Смесьсухофруктов | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6/868 | Компотизсмеси сухофруктов | 200 | Вода | 200 | 0.04 | 0.00 | 24.76 | 94.20 | 0.01 | 1.08 | 0.00 | 0.00 | 6.40 | 3.60 | 0.00 | 0.18 |
| Сахар | 20 |
| Кислоталимонная | 0.2 |
| 24/847 | Груша | 100 |  |  | 0.40 | 0.30 | 10.30 | 47.00 | 0.02 | 5.00 | 0.00 | 0.00 | 8.00 | 96.10 | 0.00 | 2.30 |
| 50 | Хлебржаной(ржано- пшеничный) | 80 | Хлебржаной | 80 | 5.28 | 0.96 | 26.72 | 132.00 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 3.12 |
| 49 | Хлебпшеничный | 150 | Хлебзерновой | 80 | 7.04 | 1.36 | 23.52 | 134.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
|  | Соль йодированная | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **1053** |  |  | **42.52** | **31.07** | **152.98** | **1004.29** | **0.354** | **35.67** | **63.00** | **0.00** | **155.22** | **492.10** | **103.95** | **9.36** |
|  | **ИТОГОза день:** | **1573** |  |  | **59.34** | **59.19** | **204.82** | **1504.73** | **0.464** | **36.76** | **217.82** | **0.00** | **377.39** | **728.95** | **132.27** | **11.06** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Печенье | 40 | Печеньесахарное | 40 | 3.00 | 4.00 | 29.80 | 166.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.60 | 36.00 | 8.00 | 0.80 |
| 3/959 | Чайссахаром | 200 | чай | 1 | 0.20 | 0.00 | 14.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 |
| Сахар | 15 |
|  |  |
|  | **ИТОГО:** | **240** |  |  | **3.20** | **4.00** | **43.80** | **194.80** | **0.00** | **0.00** | **0.00** | **0.00** | **17.60** | **36.00** | **8.00** | **1.20** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Молоко | | | 300.0 |  | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 34.1 |
| Масло растительное | | | 3.0 |
| Консервырыбные | | | 40.0 |
| Мясобролира | | | 35.0 |
| Крупаманная | | | 30.8 |
| Крупарисовая | | | 51.0 |
| Сахар | | | 65.0 |
| Хлеб пшеничный | | | 150.0 |
| Хлебржаной | | | 80.0 |
| Чай | | | 1.0 |
| Какао- порошок | | | 6.0 |
| Сольйодированная | | | 3.0 |
| Печеньесахарное | | | 40.0 |
| Смесьсухофруктов | | | 15.0 |
| Картофель | | | 70.0 |
| Морковь | | | 22.3 |
| Лукрепчатый | | | 7.5 |
| Капустабелокочанная | | | 47.4 |
| Груша | | | 100.0 |
| Яйцокуриное | | | 40.0 |
| Кислоталимонная | | | 0.2 |
| Аскорбиноваякислота | | | 60мг |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: вторник** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:первая** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон:Осенне-зимний** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возраст:7-11лет** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецепт уры** | **Наименование блюд и кулинарных**  **изделий** | **Масса порции (г)** | **Раскладка(набор продуктов)** | **Грамм** | **Пищевыевещества(г)** | | | **Энергетич еская ценность**  **(ккал)** | **Витамины(мг)** | | | | **Минеральныевещества(мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 22/93 | Супмолочныйс макаронными изделиями | 200 | Молоко | 140 | 5.75 | 5.21 | 18.84 | 145.20 | 0.09 | 0.91 | 30.60 | 0.00 | 161.62 | 137.98 | 24.14 | 0.51 |
| Вермишель | 15 |
| Масло сливочное | 10 |
| Сахар | 5 |
| Вода | 60 |
| 41/8 | Бутербродс сыром | 50 | Сыр | 15 | 16.00 | 1.00 | 70.00 | 335.49 | 0.20 | 0.00 | 0.01 | 5.99 | 250.00 | 250.00 | 50.00 | 2.00 |
| Хлеб | 35 |
| 2/.41 | Масло сливочное  порциями | 20 | Масло сливочное | 20 | 0.00 | 16.40 | 0.20 | 150.00 | 0.00 | 0.00 | 118.00 | 0.00 | 2.00 | 4.00 | 0.00 | 0.00 |
| 3/959 | Какаос молоком | 200 | Какао-порошок | 1 | 3.52 | 3.72 | 25.49 | 145.20 | 0.04 | 1.30 | 0.01 | 0.00 | 122.00 | 90.00 | 14.00 | 0.56 |
| Сахар | 20 |
| Молоко | 200 |
| 33 | Салат изсвеклыч | 60 | Свекла | 57 | 0.86 | 3.65 | 5.02 | 56.34 | 0.01 | 5.70 | 0.00 | 0.00 | 21.09 | 24.58 | 12.54 | 0.80 |
| Масло растительное | 3.6 |
|  | **ИТОГО:** | **530** |  |  | **26.13** | **26.33** | **119.55** | **832.23** | **0.34** | **7.91** | **148.62** | **5.99** | **556.71** | **506.56** | **100.68** | **3.87** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 39/38 | Салатизморкови с яблоками | 60 | Морковь свежая | 37.48 | 0.65 | 0.10 | 5.17 | 24.24 | 0.03 | 3.75 | 0.00 | 0.00 | 14.57 | 26.40 | 18.45 | 0.65 |
| Сахар | 0.6 |
| Яблоки | 13.64 |
| 40/206 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | Куры | 25 | 5.49 | 5.28 | 16.33 | 134.75 | 0.23 | 5.81 | 0.00 | 0.00 | 38.08 | 87.18 | 35.30 | 2.03 |
| Картофель | 75 |
| Морковь | 10 |
| Лукрепчатый | 10 |
| Горох | 20.3 |
| Масло растительное | 5 |
| Вода | 175 |
| 26/304 | Рис отварной |  | Рис | 36 | 5.82 | 9.74 | 50.00 | 298.47 | 0.39 | 0.00 | 0.09 | 1.00 | 93.84 | 261.39 | 76.81 | 2.39 |
| Масло сливочное | 5 |
| Соль | 5 |
| 13/608 | Котлета | 80 | Говядина(котлетное  мясо) | 59 | 12.44 | 9.24 | 12.56 | 183.00 | 0.08 | 0.12 | 23.00 | 0.00 | 35.00 | 133.10 | 25.70 | 1.20 |
| Хлеб пшеничный | 14 |
| Молоко или вода | 19 |
| Сухари | 8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Массаполуф-та | 99 |
| 7/943 | Чайссахаром | 200 | Чай | 1 | 0.20 | 0.00 | 14.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 |
| Сахар | 15 |
| 50 | Хлеб  ржаной(ржано- пшеничный) | 80 | Хлебржаной | 80 | 5.28 | 0.96 | 26.72 | 132.00 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 3.12 |
| 49 | Хлебпшеничный | 150 | Хлебзерновой | 80 | 7.04 | 1.36 | 23.52 | 134.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 57 | Банан | 100 |  |  | 1.50 | 0.50 | 21.00 | 96.00 | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.00 | 8.00 | 28.00 | 42.00 | 0.60 |
|  | Соль йодированная | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **#ЗНАЧ!** |  |  | **38.42** | **27.18** | **169.30** | **1030.86** | **0.874** | **19.68** | **23.09** | **1.00** | **223.49** | **536.07** | **198.26** | **10.39** |
|  | **ИТОГОза день:** | **#ЗНАЧ!** |  |  | **64.55** | **53.51** | **288.85** | **1863.09** | **1.214** | **27.59** | **171.71** | **6.99** | **780.20** | **1042.63** | **298.94** | **14.26** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Вафли | 40 | Вафлисфруктово-  ягоднойначинкой | 40 | 1.20 | 1.40 | 31.00 | 141.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.40 | 14.40 | 4.00 | 0.60 |
| 7/943 | Чайссахаром | 200 | Чай | 1 | 0.20 | 0.00 | 14.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 |
| Сахар | 15 |
|  | **ИТОГО:** | **240** |  |  | **1.40** | **1.40** | **45.00** | **169.60** | **0.00** | **0.00** | **0.00** | **0.00** | **12.40** | **14.40** | **4.00** | **1.00** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Молоко | | | 359.0 |  | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 26.5 |
| Масло растительное | | | 10.0 |
| Сухари | | | 8.0 |
| Говядина | | | 59.0 |
| Вермишель | | | 15.0 |
| Крупарисовая | | | 36.0 |
| Горох | | | 20.3 |
| Сахар | | | 52.2 |
| Хлеб пшеничный | | | 150.0 |
| Хлебржаной | | | 80.0 |
| Чай | | | 2.0 |
| Какао- порошок | | | 6.0 |
| Сольйодированная | | | 3.0 |
| Вафлисфруктово-ягоднойначинкой | | | 40.0 |
| Сыр | | | 20.0 |
| Картофель | | | 75.0 |
| Морковь | | | 47.5 |
| Лукрепчатый | | | 10.0 |
| Яблоки | | | 13.6 |
| Банан | | | 100.0 |
| Огурец | | | 100.0 |
| Куры | | | 25.0 |
| Аскорбиноваякислота | | | 60мг |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: среда** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:первая** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон:Осенне-зимний** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возраст:7-11лет** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецепт уры** | **Наименование блюд и кулинарных**  **изделий** | **Масса порции (г)** | **Раскладка(набор продуктов)** | **Грамм** | **Пищевыевещества(г)** | | | **Энергетич еская ценность**  **(ккал)** | **Витамины(мг)** | | | | **Минеральныевещества(мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 38/94 | Супмолочныйс рисовойкрупой | 200 | Молоко | 140 | 4.82 | 1.02 | 16.83 | 132.40 | 0.06 | 0.91 | 30.60 | 0.00 | 158.82 | 137.46 | 23.06 | 0.25 |
| Крупарисовая | 12 |
| Масло сливочное | 2 |
| Сахар | 1.6 |
| Вода | 60 |
| 46/2 | Бутербродс повидлом | 65 | Повидло | 23.63 | 16.29 | 14.94 | 71.03 | 466.05 | 0.20 | 0.00 | 0.17 | 6.44 | 255.26 | 256.40 | 50.71 | 2.05 |
| Масло сливочное | 5.9 |
| Хлеб | 35.45 |
| 39/38 | Салатизморковис яблоком | 60 | Сахар | 0.06 | 0.65 | 0.10 | 5.17 | 24.24 | 0.03 | 3.75 | 0.00 | 0.00 | 14.57 | 26.40 | 18.45 | 0.65 |
| Яблоки | 13.64 |
| Морковь | 37.48 |
| 7/943 | Чайссахаром | 200 | Чай | 1 | 0.20 | 0.00 | 14.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 |
| Сахар | 15 |
|  | **ИТОГО:** | **525** |  |  | **21.96** | **16.06** | **107.03** | **650.69** | **0.29** | **4.66** | **30.77** | **6.44** | **434.65** | **420.26** | **92.22** | **3.35** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Салатизсвеклы | 60 | Свекла | 57 | 0.86 | 3.65 | 5.02 | 56.34 | 0.01 | 5.70 | 0.00 | 0.00 | 21.09 | 24.58 | 12.54 | 0.80 |
| Масло | 3.6 |
| 20/187 | Щиизсвежей капусты с картофелем | 250 | Куры | 25 | 1.75 | 4.89 | 8.49 | 84.75 | 0.06 | 18.46 | 0.00 | 0.00 | 43.33 | 47.63 | 22.25 | 0.80 |
| Картофель | 30 |
| Морковь | 10 |
| Лукрепчатый | 10 |
| Капустасвежая | 50 |
| Сметана | 5 |
| Масло растительное | 5 |
| Вода | 200 |
| 15/694 | Пюре картофельное | 150 | Картофель | 128.3 | 3.06 | 4.80 | 20.45 | 137.25 | 0.14 | 18.17 | 25.50 | 0.00 | 36.98 | 86.60 | 27.75 | 1.01 |
| Масло сливочное | 5.3 |
| Молоко | 22.5 |
| 35/301 | Птицатушеная | 160 | Голень-бройлер | 100.3 | 17.92 | 14.58 | 4.70 | 221.00 | 0.06 | 0.54 | 43.00 | 0.00 | 56.10 | 138.20 | 23.90 | 1.77 |
| Соус | 80 |
| 6/868 | Компотизсмеси сухофруктов | 200 | Смесьсухофруктов | 20 | 0.04 | 0.00 | 24.76 | 94.20 | 0.01 | 1.08 | 0.00 | 0.00 | 6.40 | 3.60 | 0.00 | 0.18 |
| Сахар | 20 |
| Кислоталимонная | 0.2 |
| Вода | 200 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 50 | Хлебржаной(ржано- пшеничный) | 80 | Хлебржаной | 80 | 5.28 | 0.96 | 26.72 | 132.00 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 3.12 |
| 49 | Хлебпшеничный | 150 | Хлебзерновой | 80 | 7.04 | 1.36 | 23.52 | 134.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
|  | Соль йодированная | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Апельсин | 100 |  |  | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 43 | 0.02 | 60 | 0.04 | 0 | 34 | 23 | 13 | 0.3 |
|  | **ИТОГО:** | **1053** |  |  | **36.85** | **30.44** | **121.76** | **902.94** | **0.44** | **103.95** | **68.54** | **0.00** | **225.90** | **323.61** | **99.44** | **7.98** |
|  | **ИТОГОза день:** | **1578** |  |  | **58.81** | **46.50** | **228.79** | **1553.63** | **0.734** | **108.61** | **99.31** | **6.44** | **660.55** | **743.87** | **191.66** | **11.33** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Пряники | 40 | Пряники | 40 | 1.92 | 1.12 | 33.00 | 140.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.60 | 16.40 | 0.00 | 0.24 |
| 7/943 | Чайссахаром | 200 | Чай | 1 | 0.20 | 0.00 | 14.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 |
| Сахар | 15 |
|  | **ИТОГО:** | **240** |  |  | **2.12** | **1.12** | **47.00** | **168.00** | **0.03** | **0.00** | **0.00** | **0.00** | **9.60** | **16.40** | **0.00** | **0.64** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Молоко | | | 162.5 |  | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 13.2 |
| Масло растительное | | | 15.6 |
| Голень-бройлер | | | 100.3 |
| Сметана | | | 5.0 |
| Крупарисовая | | | 12.0 |
| Сахар | | | 55.2 |
| Хлеб пшеничный | | | 150.00 |
| Хлебржаной | | | 80.0 |
| Чай | | | 2.0 |
| Смесьсухофруктов | | | 27.2 |
| Сольйодированная | | | 3.0 |
| Пряники | | | 40.0 |
| Повидло | | | 23.6 |
| Картофель | | | 158.3 |
| Морковь | | | 55.0 |
| Лукрепчатый | | | 10.0 |
| Свекла | | | 106.2 |
| Капустасвежая | | | 50.0 |
| Яблоки | | | 13.0 |
| Куры | | | 25.0 |
| Апельсин | | | 100.0 |
| Лимон | | | 7.5 |
| Лимоннаякислота | | | 0.2 |
| Аскорбиноваякислота | | | 60мг |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: четверг** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:первая** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон:Осенне-зимний** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возраст:7-11лет** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецепт уры** | **Наименование блюд и кулинарных**  **изделий** | **Масса порции (г)** | **Раскладка(набор продуктов)** | **Грамм** | **Пищевыевещества(г)** | | | **Энергетич еская ценность**  **(ккал)** | **Витамины(мг)** | | | | **Минеральныевещества(мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1/390 | Каша манная молочнаяжидкая | 200 | Молоко | 100 | 6.24 | 6.10 | 19.70 | 158.64 | 0.08 | 1.09 | 36.72 | 0.00 | 192.17 | 156.05 | 23.52 | 0.30 |
| Крупаманная | 30.8 |
| Масло сливочное | 5 |
| Сахар | 7 |
| Вода | 45 |
| 49 | Хлебпшеничный | 60 | Хлебзерновой | 60 | 5.28 | 1.02 | 17.64 | 100.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 2/.41 | Масло сливочное  порциями | 20 | Масло сливочное | 20 | 0.00 | 16.40 | 0.20 | 150.00 | 0.00 | 0.00 | 118.00 | 0.00 | 2.00 | 4.00 | 0.00 | 0.00 |
| 7/943 | Чайсмолоком | 200 | Чай | 1 | 1.40 | 1.60 | 16.40 | 86.00 | 0.02 | 0.00 | 0.08 | 0.00 | 33.00 | 67.50 | 10.50 | 0.40 |
| Сахар | 15 |
| Молоко | 150 |
| 39/38 | Салатизмарковисяб | 60 | Морков свежая | 37.48 | 0.65 | 0.10 | 5.17 | 24.24 | 0.03 | 3.75 | 0.00 | 0.00 | 14.57 | 26.40 | 18.45 | 0.65 |
| сахар | 0.6 |
| Яблоки | 13.64 |
|  | **ИТОГО:** | **480** |  |  | **13.57** | **25.22** | **59.11** | **519.68** | **0.13** | **4.84** | **154.80** | **0.00** | **241.74** | **253.95** | **52.47** | **1.35** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34/43 | Салат из белокочанной капусты (с  луком) | 60 | Капустабелокочанная свежая | 99 | 0.85 | 3.05 | 5.19 | 51.54 | 0.01 | 20.97 | 0.00 | 0.00 | 26.80 | 14.83 | 7.90 | 0.32 |
| Лук | 6 |
| Сахар | 3 |
| Лимоннаякислота | 0.2 |
| Масло растительное | 3 |
| 33/87 | Супсрыбными консервами | 250 | Консервырыбныев собственном соку | 40 | 8.61 | 8.40 | 14.34 | 167.25 | 0.10 | 9.11 | 15.00 | 0.00 | 45.30 | 176.53 | 47.35 | 1.26 |
| Картофель | 70 |
| Морковь | 16.25 |
| Лукрепчатый | 7.5 |
| Крупарисовая | 5 |
| Масло сливочное | 3.8 |
| Вода | 200 |
| 59 | Каша гречневая | 150 | Гречневаякрупа | 69 | 855 | 723 | 4118 | 27051 | 021 | 000 | 000 | 000 | 1424 | 000 | 000 | 455 |
| Вода |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | рассыпчатая |  | Соль | 0.375 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 6 |
| 61/472 | Рыба отварная | 75 | Рыбасвежемороженая (минтай, треска, пикша) | 91 | 13.40 | 0.60 | 0.00 | 59.00 | 0.05 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 25.00 | 0.00 | 0.00 | 0.50 |
| Морковь | 2 |
| Лукрепчатый | 2 |
| 6/868 | Компотизсмеси сухофруктов | 200 | Смессухофруктов | 15 | 0.04 | 0.00 | 24.76 | 94.20 | 0.01 | 1.08 | 0.00 | 0.00 | 6.40 | 3.60 | 0.00 | 0.18 |
| Лимоннаякислота | 0.02 |
| Сахар | 20 |
| вада | 200 |
| 50 | Хлебржаной(ржано- пшеничный) | 80 | Хлебржаной | 80 | 5.28 | 0.96 | 26.72 | 132.00 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 3.12 |
| 49 | Хлебпшеничный | 150 | Хлебзерновой | 80 | 7.04 | 1.36 | 23.52 | 134.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
|  | Соль йодированная | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **900** |  |  | **43.77** | **21.60** | **135.71** | **908.90** | **0.524** | **31.56** | **15.00** | **0.00** | **145.74** | **194.96** | **55.25** | **9.93** |
|  | **ИТОГОза день:** | **1380** |  |  | **57.34** | **46.82** | **194.82** | **1428.58** | **0.654** | **36.40** | **169.80** | **0.00** | **387.48** | **448.91** | **107.72** | **11.28** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Печенье | 40 | Печеньесахарное | 40 | 3.00 | 4.00 | 29.80 | 166.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.60 | 36.00 | 8.00 | 0.80 |
| 3/959 | Чайссахаром | 200 | Чай | 1 | 0.20 | 0.00 | 14.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 |
| Сахар | 15 |
|  | **ИТОГО:** | **240** |  |  | **3.20** | **4.00** | **43.80** | **194.80** | **0.00** | **0.00** | **0.00** | **0.00** | **17.60** | **36.00** | **8.00** | **1.20** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Молоко | | | 450.0 |  | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 34.8 |
| Масло растительное | | | 3.0 |
| Консервырыбные | | | 40.0 |
| Рыбасвежемороженая | | | 91.0 |
| Крупаманная | | | 30.8 |
| Крупарисовая | | | 5.0 |
| Крупагречневая | | | 69.0 |
| Сахар | | | 60.0 |
| Хлеб пшеничный | | | 140.0 |
| Хлебржаной | | | 80.0 |
| Чай | | | 1.0 |
| Какао- порошок | | | 6.0 |
| Сольйодированная | | | 3.0 |
| Печеньесахарное | | | 40.0 |
| Картофель | | | 70.0 |
| Морковь | | | 18.25 |
| Лукрепчатый | | | 9.5 |
| Капустабелокочанная | | | 99.0 |

|  |  |
| --- | --- |
| Кислоталимонная | 0.2 |
| Аскорбиноваякислота | 60мг |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: пятьница** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:первая** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон:Осенне-зимний** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возраст:7-11лет** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецепт уры** | **Наименование блюд и кулинарных**  **изделий** | **Масса порции (г)** | **Раскладка(набор продуктов)** | **Грамм** | **Пищевыевещества(г)** | | | **Энергети ческая ценность**  **(ккал)** | **Витамины(мг)** | | | | **Минеральныевещества(мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 22/93 | Супмолочныйс макаронными изделиями | 200 | Молоко | 140 | 5.75 | 5.21 | 18.84 | 145.20 | 0.09 | 0.91 | 30.60 | 0.00 | 161.62 | 137.98 | 24.14 | 0.51 |
| Вермишель | 16 |
| Масло сливочное | 2 |
| Сахар | 1.6 |
| Вода | 60 |
| 41/8 | Бутербродс сыром | 50 | Сыр | 20 | 16.00 | 1.00 | 70.00 | 335.49 | 0.20 | 0.00 | 0.01 | 5.99 | 250.00 | 250.00 | 50.00 | 2.00 |
| Хлеб | 30 |
| 3/959 | Какаос молоком | 200 | Какао-порошок | 6 | 3.52 | 3.72 | 25.49 | 145.20 | 0.04 | 1.30 | 0.01 | 0.00 | 122.00 | 90.00 | 14.00 | 0.56 |
| Сахар | 20 |
| Молоко | 200 |
| 33 | Салатизсвеклы | 60 | Свекла | 57 | 0.86 | 3.65 | 5.02 | 56.34 | 0.01 | 5.70 | 0.00 | 0.00 | 21.09 | 24.58 | 12.54 | 0.80 |
| Масло растительное | 3.6 |
| **ИТОГО:** | **510** |  |  | **26.13** | **13.58** | **119.35** | **682.23** | **0.34** | **7.91** | **36.32** | **5.99** | **554.71** | **502.56** | **100.68** | **3.87** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Винигрет оващной | 60 | Картофель | 15 | 0.82 | 3.75 | 5.06 | 56.88 | 0.04 | 6.15 | 0.00 | 0.00 | 13.92 | 26.98 | 12.50 | 0.51 |
| Свекла | 10 |
| Марков | 10 |
| Огурецсаленый | 15 |
| Лукрепчатый | 10 |
| Масло растительное | 8 |
| 40/206 | Супкартофельныйс бобовыми | 250 | Куры | 25 | 5.49 | 5.28 | 16.33 | 134.75 | 0.23 | 5.81 | 0.00 | 0.00 | 38.08 | 87.18 | 35.30 | 2.03 |
| Картофель | 75 |
| Морковь | 10 |
| Лукрепчатый | 10 |
| Горох | 20.3 |
| Масло растительное | 5 |
| Вода | 175 |
| 305/301 | Птицатушоная | 160 | Мясоципленка  бролира | 100.3 | 17.92 | 14.58 | 4.70 | 221.00 | 0.06 | 0.54 | 43.00 | 0.00 | 56.10 | 138.20 | 23.90 | 1.77 |
| Соус | 80 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 14/668 | Макароны | 150 | Макороныеизделия | 51 | 5.52 | 4.52 | 26.45 | 168.45 | 0.06 | 0.00 | 21.00 | 0.00 | 4.86 | 37.17 | 21.12 | 1.11 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Масло сливочное | 5.3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7/943 | Чайссахаром | 200 | Чай | 1 | 0.20 | 0.00 | 14.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 |
| Сахор | 15 |
| 50 | Хлебржаной(ржано- пшеничный) | 80 | Сахар | 80 | 5.28 | 0.96 | 26.72 | 132.00 | 0.144 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 3.12 |
| 49 | Хлебпшеничный | 150 | Хлебржаной | 120 | 7.04 | 1.36 | 23.52 | 134.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
|  | Соль йодированная | 3 | Хлебзерновой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6/868 | Компот из смеси | 200 |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Смесьсухофруктов | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Вода | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Сахар | 0.2 | 0.40 | 0.30 | 10.30 | 47.00 | 0.02 | 5.00 | 0.00 | 0.00 | 8.00 | 96.10 | 0.00 | 2.30 |
|  | **ИТОГО:** | **903** | Кислоталимонная |  | **37.15** | **26.23** | **100.63** | **754.03** | **0.494** | **17.50** | **43.00** | **0.00** | **150.10** | **348.46** | **71.70** | **10.13** |
|  | **ИТОГОза день:** | **1413** |  |  | **63.28** | **39.81** | **219.98** | **1436.26** | **0.834** | **25.41** | **79.32** | **5.99** | **704.81** | **851.02** | **172.38** | **14.00** |
| **ОЛДНИК** | | |  |  | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Вафли | 40 |  | 40 | 1.20 | 1.40 | 31.00 | 141.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.40 | 14.40 | 4.00 | 0.60 |
| 7/943 | Чайссахаром | 200 | Вафлисфруктово-  ягоднойначинкой | 1 | 0.20 | 0.00 | 14.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 |
| Чай | 15 |
|  | **ИТОГО:** | **240** | Сахар |  | **1.40** | **1.40** | **45.00** | **169.60** | **0.00** | **0.00** | **0.00** | **0.00** | **12.40** | **14.40** | **4.00** | **1.00** |
|  | | |  |  | | | | | | | | | | | | |
|  | Молоко | | | 340.0 |  | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 9.3 |
| Масло растительное | | | 13.0 |
| Сметана | | | 10.0 |
| Вермишель | | | 16.0 |
| Макароны | | | 65.5 |
| Горох | | | 20.3 |
| Сахар | | | 54.2 |
| Хлеб пшеничный | | | 120.0 |
| Хлебржаной | | | 80.0 |
| Чай | | | 2.0 |
| Какао- порошок | | | 6.0 |
| Сольйодированная | | | 3.0 |
| Вафли | | | 40.0 |
| Сыр | | | 34.0 |
| Картофель | | | 155.0 |
| Морковь | | | 47.48 |
| Лукрепчатый | | | 20.0 |
| Яблоки | | | 13.64 |
| Груши | | | 100.00 |
| Чернослив | | | 6.60 |
| Говядина | | | 79.00 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Томатноепюре | | 5.00 |
| Свекла | | 49.00 |
| Куры | | 25.0 |
| Аскорбиноваякислота | | 60мг |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: понедельник** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:вторая** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон:Осенне-зимний** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возраст:7-11лет** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецеп туры** | **Наименование блюд и кулинарных изделий** | **Масса порции (г)** | **Раскладка(набор продуктов)** | **Грам м** | **Пищевыевещества(г)** | | | **Энергети ческая ценность (ккал)** | **Витамины(мг)** | | | | **Минеральныевещества(мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 22/93 | Супмолочныйс макаронными изделиями | 200 | Молоко | 140 | 5.75 | 5.21 | 18.84 | 145.20 | 0.09 | 0.91 | 30.60 | 0.00 | 161.62 | 137.98 | 24.14 | 0.51 |
| Вермишель | 16 |
| Масло сливочное | 2 |
| Сахар | 1.6 |
| Вода | 60 |
| 41/8 | Бутербродс сыром | 50 | Сыр | 20 | 16.00 | 1.00 | 70.00 | 335.49 | 0.20 | 0.00 | 0.01 | 5.99 | 250.00 | 250.00 | 50.00 | 2.00 |
| Хлеб | 30 |
| 3/959 | Какаос молоком | 200 | Какао-порошок | 1 | 3.52 | 3.72 | 25.49 | 145.20 | 0.04 | 1.30 | 0.01 | 0.00 | 122.00 | 90.00 | 14.00 | 0.56 |
| Сахар | 20 |
| Молоко | 200 |
| 33 | Салатизсвеклы | 60 | Свекла | 57 | 0.86 | 3.65 | 5.02 | 56.34 | 0.01 | 5.70 | 0.00 | 0.00 | 21.09 | 24.58 | 12.54 | 0.96 |
| Масло растительное | 3.6 |
| **ИТОГО:** | **510** |  |  | **26.13** | **13.58** | **119.35** | **682.23** | **0.34** | **7.91** | **30.62** | **5.99** | **554.71** | **502.56** | **100.68** | **4.03** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Винегрет оващной | 60 | Картофель | 15 | 0.82 | 3.71 | 5.06 | 56.88 | 0.04 | 6.15 | 0.00 | 0.00 | 13.92 | 26.98 | 12.50 | 0.51 |
| Свекла | 10 |
| Марковь | 10 |
| Огурецысоленые | 15 |
| Лукрепчатый | 10 |
| Масло растительное | 8 |
| 40/206 | Супкартофельныйс бобовыми | 250 | Куры | 25 | 5.49 | 5.28 | 16.33 | 134.75 | 0.23 | 5.81 | 0.00 | 0.00 | 38.08 | 87.18 | 35.30 | 2.03 |
| Картофель | 75 |
| Морковь | 10 |
| Лукрепчатый | 10 |
| Горох | 20.3 |
| Масло растительное | 5 |
| Вода | 175 |
| 305/301 | Птицатушоная | 160 | Мясобролира | 100.3 | 17.92 | 14.58 | 4.70 | 221.00 | 0.06 | 0.54 | 43.00 | 0.00 | 56.10 | 138.20 | 23.90 | 1.77 |
| Соус | 80 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14/668 | Макароны | 150 | Макаронныеиздели | 51 | 5.52 | 4.52 | 26.45 | 168.45 | 0.06 | 0.00 | 21.00 | 0.00 | 4.86 | 37.17 | 21.12 | 1.11 |
| Масло сливочное | 5.3 |
| 7/943 | Чайссахаром | 200 | Чай | 1 | 0.20 | 0.00 | 14.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 |
| Сахар | 15 |
| 50 | Хлебржаной(ржано-  пшеничный) | 80 | Хлебржаной | 80 | 5.28 | 0.96 | 26.72 | 132.00 | 0.144 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 3.12 |
| 49 | Хлебпшеничный | 120 | Хлебзерновой | 80 | 7.04 | 1.36 | 23.52 | 134.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
|  | Соль йодированная | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8/868 | Компот из сухофр | 200 | Смесьсухофруктов | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Сахор | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Вода | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 15 | 0.40 | 0.30 | 10.30 | 47.00 | 0.02 | 5.00 | 0.00 | 0.00 | 8.00 | 96.10 | 0.00 | 2.30 |
|  | **ИТОГО:** | **873** |  |  | **37.15** | **26.19** | **100.63** | **754.03** | **0.494** | **17.50** | **43.00** | **0.00** | **150.10** | **348.46** | **71.70** | **10.13** |
|  | **ИТОГОза день:** | **1383** |  |  | **63.28** | **39.77** | **219.98** | **1436.26** | **0.834** | **25.41** | **73.62** | **5.99** | **704.81** | **851.02** | **172.38** | **14.16** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Вафли | 40 | Вафлисфруктово-  ягоднойначинкой | 40 | 1.20 | 1.40 | 31.00 | 141.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.40 | 14.40 | 4.00 | 0.60 |
| 7/943 | Чайссахаром | 200 | Чай | 1 | 0.20 | 0.00 | 14.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 |
| Сахар | 15 |
|  | **ИТОГО:** | **240** |  |  | **1.40** | **1.40** | **45.00** | **169.60** | **0.00** | **0.00** | **0.00** | **0.00** | **12.40** | **14.40** | **4.00** | **1.00** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Молоко | | | 340.0 |  | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 9.3 |
| Масло растительное | | | 13.0 |
| Сметана | | | 10.0 |
| Вермишель | | | 16.0 |
| Макароны | | | 65.5 |
| Горох | | | 20.3 |
| Сахар | | | 54.2 |
| Хлеб пшеничный | | | 120.0 |
| Хлебржаной | | | 80.0 |
| Чай | | | 1.0 |
| Какао- порошок | | | 6.0 |
| Сольйодированная | | | 3.0 |
| Вафли | | | 40.0 |
| Сыр | | | 34.0 |
| Картофель | | | 155.0 |
| Морковь | | | 47.48 |
| Лукрепчатый | | | 20.0 |
| Яблоки | | | 13.64 |
| Свекла | | | 49.00 |
| Говядина | | | 79.00 |

|  |  |
| --- | --- |
| Томатноепюре | 5.00 |
| Груши | 100.00 |
| Куры | 25.0 |
| Аскорбиноваякислота | 60мг |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: вторник** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:вторая** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон:Осенне-зимний** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возраст:7-11лет** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецеп туры** | **Наименование блюд и кулинарных изделий** | **Масса порции (г)** | **Раскладка(набор продуктов)** | **Грамм** | **Пищевыевещества(г)** | | | **Энергети ческая ценность (ккал)** | **Витамины(мг)** | | | | **Минеральныевещества(мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1/390 | Каша манная молочнаяжидкая | 200 | Молоко | 100 | 6.24 | 6.10 | 19.70 | 158.64 | 0.08 | 1.09 | 36.72 | 0.00 | 192.17 | 156.05 | 23.52 | 0.30 |
| Крупаманная | 30.8 |
| Масло сливочное | 5 |
| Сахар | 7 |
| Вода | 45 |
| 49 | Хлебпшеничный | 60 | Хлебзерновой | 60 | 5.28 | 1.02 | 17.64 | 100.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 2/.41 | Масло сливочное  порциями | 20 | Масло сливочное | 20 | 0.00 | 16.40 | 0.20 | 150.00 | 0.00 | 0.00 | 118.00 | 0.00 | 2.00 | 4.00 | 0.00 | 0.00 |
| 7/943 | Чайсмолоком | 200 | Чай | 1 | 1.40 | 1.60 | 16.40 | 86.00 | 0.02 | 0.00 | 0.08 | 0.00 | 33.00 | 67.50 | 10.50 | 0.40 |
| Сахар | 15 |
| Молоко | 150 |
| 39/38 | Салатьизмаркови | 60 | Морков свежая | 37.48 | 0.65 | 0.10 | 5.17 | 24.24 | 0.03 | 3.75 | 0.00 | 0.00 | 14.57 | 26.40 | 18.45 | 0.65 |
| сяблоками | Сахар | 0.6 |
|  | Яблоко | 13.64 |
|  | **ИТОГО:** | **540** |  |  | **13.57** | **25.22** | **59.11** | **519.68** | **0.13** | **4.84** | **154.80** | **0.00** | **241.74** | **253.95** | **52.47** | **1.35** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34/43 | Салат из белокочанной капусты  (слуком) | 60 | Капустабелокочанная  свежая | 99 | 0.85 | 3.05 | 5.19 | 51.54 | 0.01 | 20.97 | 0.00 | 0.00 | 26.80 | 14.83 | 7.90 | 0.32 |
| Лукзеленый | 6 |
| Сахар | 3 |
| Лимоннаякислота | 0.2 |
| Масло растительное | 3 |
| 33/87 | Супсрыбными консервами | 250 | Консервырыбныев  собственномсоку | 40 | 8.61 | 8.40 | 14.34 | 167.25 | 0.10 | 9.11 | 15.00 | 0.00 | 45.30 | 176.53 | 47.35 | 1.26 |
| Картофель | 70 |
| Морковь | 16.25 |
| Лукрепчатый | 7.5 |
| Крупарисовая | 5 |
| Масло сливочное | 3.8 |
| Вода | 200 |
| 59 | Кашагречневая рассыпчатая | 150 | Гречневаякрупа | 69 | 8.55 | 7.23 | 41.18 | 270.51 | 0.21 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.24 | 0.00 | 0.00 | 4.55 |
| Вода |  |
| Соль | 0.375 |
| Масло сливочное | 6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 61/472 | Рыба отварная | 75 | Рыбасвежемороженая (минтай, треска, пикша) | 91 | 3.40 | 0.60 | 0.00 | 59.00 | 0.05 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 25.00 | 0.00 | 0.00 | 0.50 |
| Морковь | 2 |
| Лукрепчатый | 2 |
| 6/868 | Компотизсмеси сухофруктов | 200 | Смессухофруктов | 15 | 0.04 | 0.00 | 24.76 | 94.20 | 0.01 | 1.08 | 0.00 | 0.00 | 6.40 | 3.60 | 0.00 | 0.18 |
| Сахар | 20 |
| Вода | 200 |
| 50 | Хлеб  ржаной(ржано- пшеничный) | 80 | Хлебржаной | 80 | 5.28 | 0.96 | 26.72 | 132.00 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 3.12 |
| 49 | Хлебпшеничный | 120 | Хлебзерновой | 80 | 7.04 | 1.36 | 23.52 | 134.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
|  | Сольйодированна | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **938** |  |  | **33.77** | **21.60** | **135.71** | **908.90** | **0.524** | **31.56** | **15.00** | **0.00** | **145.74** | **194.96** | **55.25** | **9.93** |
|  | **ИТОГОза день:** | **1478** |  |  | **47.34** | **46.82** | **194.82** | **1428.58** | **0.654** | **36.40** | **169.80** | **0.00** | **387.48** | **448.91** | **107.72** | **11.28** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Печенье | 40 | Печеньесахарное | 40 | 3.00 | 4.00 | 29.80 | 166.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.60 | 36.00 | 8.00 | 0.80 |
| 3/959 | Чайссахаром | 200 | Чай | 1 | 0.20 | 0.00 | 14.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 |
| Сахар | 15 |
|  | **ИТОГО:** | **240** |  |  | **3.20** | **4.00** | **43.80** | **194.80** | **0.00** | **0.00** | **0.00** | **0.00** | **17.60** | **36.00** | **8.00** | **1.20** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Молоко | | | 450.0 |  | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 34.8 |
| Масло растительное | | | 3.0 |
| Консервырыбные | | | 40.0 |
| Сардельки | | | 80.0 |
| Крупаманная | | | 30.8 |
| Крупарисовая | | | 5.0 |
| Крупагречневая | | | 69.0 |
| Сахар | | | 60.0 |
| Хлеб пшеничный | | | 120.0 |
| Хлебржаной | | | 80.0 |
| Сольйодированная | | | 3.0 |
| Печеньесахарное | | | 40.0 |
| Картофель | | | 70.0 |
| Морковь | | | 34.50 |
| Лукрепчатый | | | 17.0 |
| Рыбасвежемороженая | | | 91.0 |
| Помидор | | | 100.0 |
| Лукзеленый | | | 6.0 |
| Капустабелокочанная | | | 99.0 |
| Кислоталимонная | | | 0.2 |
| Аскорбиноваякислота | | | 60мг |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: среда** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:вторая** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон:Осенне-зимний** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возраст:7-11лет** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецепт уры** | **Наименование блюд и кулинарных изделий** | **Масса порции (г)** | **Раскладка(набор продуктов)** | **Грамм** | **Пищевыевещества(г)** | | | **Энергетич еская ценность (ккал)** | **Витамины(мг)** | | | | **Минеральныевещества(мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 38/94 | Супмолочныйс рисовойкрупой | 200 | Молоко | 140 | 4.82 | 1.02 | 16.83 | 132.40 | 0.06 | 0.91 | 30.60 | 0.00 | 158.82 | 137.46 | 23.06 | 0.25 |
| Крупарисовая | 12 |
| Масло сливочное | 2 |
| Сахар | 1.6 |
| Вода | 60 |
| 46/2 | Бутербродс повидлом | 65 | Повидло | 23.63 | 16.29 | 14.94 | 71.03 | 466.05 | 0.20 | 0.00 | 0.17 | 6.44 | 255.26 | 256.40 | 50.71 | 2.05 |
| Масло сливочное | 5.9 |
| Хлеб | 35.45 |
| 7/943 | Чайссахаром | 200 | Чай | 1 | 0.20 | 0.00 | 14.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 |
| Сахар | 15 |
|  | Салатизморковис яблоками |  | Яблоки | 13.64 | 0.65 | 0.10 | 5.17 | 24.24 | 0.03 | 3.75 | 0.00 | 0.00 | 14.57 | 26.40 | 18.45 | 0.65 |
| 39/38 | 60 | Сахор | 0.6 |
|  |  | Морковь | 37.48 |
|  | **ИТОГО:** | **525** |  |  | **21.96** | **16.06** | **107.03** | **650.69** | **0.29** | **4.66** | **30.77** | **6.44** | **434.65** | **420.26** | **92.22** | **3.35** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Салатизсвеклы | 60 | Свекла | 57 | 0.86 | 3.65 | 5.02 | 56.34 | 0.01 | 5.70 | 0.00 | 0.00 | 21.09 | 24.58 | 12.54 | 0.80 |
| Масло | 3.6 |
| 20/187 | Щиизсвежей капусты с картофелем | 250 | Куры | 25 | 1.75 | 4.89 | 8.49 | 84.75 | 0.06 | 18.46 | 0.00 | 0.00 | 43.33 | 47.63 | 22.25 | 0.80 |
| Картофель | 30 |
| Морковь | 10 |
| Лукрепчатый | 10 |
| Капустасвежая | 50 |
| Сметана | 5 |
| Масло растительное | 5 |
| Вода | 200 |
| 15/694 | Пюре картофельное | 150 | Картофель | 128.3 | 3.06 | 4.80 | 20.45 | 137.25 | 0.14 | 18.17 | 25.50 | 0.00 | 36.98 | 86.60 | 27.75 | 1.01 |
| Масло сливочное | 5.3 |
| Молоко | 22.5 |
| 35/301 | Птицатушеная | 160 | Голень-бройлер | 100.3 | 17.92 | 14.58 | 4.70 | 221.00 | 0.06 | 0.54 | 43.00 | 0.00 | 56.10 | 138.20 | 23.90 | 1.77 |
| Соус | 80 |
| 6/868 | Компотизсмеси сухофруктов | 200 | Смесьсухофруктов | 20 | 0.04 | 0.00 | 24.76 | 94.20 | 0.01 | 1.08 | 0.00 | 0.00 | 6.40 | 3.60 | 0.00 | 0.18 |
| Сахар | 20 |
| Кислоталимонная | 0.2 |
| Вода | 200 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 50 | Хлебржаной(ржано- пшеничный) | 80 | Хлебржаной | 80 | 5.28 | 0.96 | 26.72 | 132.00 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 3.12 |
| 49 | Хлебпшеничный | 120 | Хлебзерновой | 80 | 7.04 | 1.36 | 23.52 | 134.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
|  | Апельсин | 100 |  |  | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 43 | 0.02 | 60 | 0.04 | 0 | 34 | 23 | 13 | 0.3 |
|  | Соль йодированная | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **1023** |  |  | **35.95** | **30.24** | **113.66** | **859.94** | **0.424** | **43.95** | **68.50** | **0.00** | **191.90** | **300.61** | **86.44** | **7.68** |
|  | **ИТОГОза день:** | **1548** |  |  | **57.91** | **46.30** | **220.69** | **1510.63** | **0.714** | **48.61** | **99.27** | **6.44** | **626.55** | **720.87** | **178.66** | **11.03** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Пряники | 40 | Пряники | 40 | 1.92 | 1.12 | 33.00 | 140.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.60 | 16.40 | 0.00 | 0.24 |
| 7/943 | Чайссахаром | 200 | Чай | 1 | 0.20 | 0.00 | 14.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 |
| Сахар | 15 |
|  | **ИТОГО:** | **240** |  |  | **2.12** | **1.12** | **47.00** | **168.00** | **0.03** | **0.00** | **0.00** | **0.00** | **9.60** | **16.40** | **0.00** | **0.64** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Молоко | | | 162.5 |  | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 13.2 |
| Масло растительное | | | 15.6 |
| Голень-бройлер | | | 100.3 |
| Сметана | | | 5.0 |
| Крупарисовая | | | 12.0 |
| Сахар | | | 55.2 |
| Хлеб пшеничный | | | 120.00 |
| Хлебржаной | | | 80.0 |
| Чай | | | 2.0 |
| Смесьсухофруктов | | | 27.2 |
| Сольйодированная | | | 5.0 |
| Пряники | | | 40.0 |
| Повидло | | | 23.6 |
| Картофель | | | 158.3 |
| Морковь | | | 55.0 |
| Лукрепчатый | | | 10.0 |
| Свекла | | | 106.2 |
| Капустасвежая | | | 50.0 |
| Яблоки | | | 13.0 |
| Лимон | | | 7.5 |
| Куры | | | 25.0 |
| Лимоннаякислота | | | 0.2 |
| Аскорбиноваякислота | | | 60мг |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: четверг** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:вторая** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон:Осенне-зимний** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возраст:7-11лет** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецепт уры** | **Наименование блюд и кулинарных изделий** | **Масса порции (г)** | **Раскладка(набор продуктов)** | **Грамм** | **Пищевыевещества(г)** | | | **Энергетич еская ценность (ккал)** | **Витамины(мг)** | | | | **Минеральныевещества(мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 22/93 | Супмолочныйс макаронными изделиями | 200 | Молоко | 140 | 5.75 | 5.21 | 18.84 | 145.20 | 0.09 | 0.91 | 30.60 | 0.00 | 161.62 | 137.98 | 24.14 | 0.51 |
| Вермишель | 16 |
| Масло сливочное | 2 |
| Сахар | 1.6 |
| Вода | 60 |
| 41/8 | Бутербродс сыром | 50 | Сыр | 20 | 16.00 | 1.00 | 70.00 | 335.49 | 0.20 | 0.00 | 0.01 | 5.99 | 250.00 | 250.00 | 50.00 | 2.00 |
| Хлеб | 30 |
| 2/.41 | Масло сливочное  порциями | 20 | Масло сливочное | 20 | 0.00 | 16.40 | 0.20 | 150.00 | 0.00 | 0.00 | 118.00 | 0.00 | 2.00 | 4.00 | 0.00 | 0.00 |
| 3/959 | Какаос молоком | 200 | Какао-порошок | 1 | 3.52 | 3.72 | 25.49 | 145.20 | 0.04 | 1.30 | 0.01 | 0.00 | 122.00 | 90.00 | 14.00 | 0.56 |
| Сахар | 20 |
| Молоко | 200 |
| 33 | Салатизсвеклы | 60 | Масло растительное | 3.6 | 0.86 | 3.65 | 5.02 | 56.34 | 0.01 | 5.70 | 0.00 | 0.78 | 21.09 | 24.58 | 12.54 | 0.80 |
| Свекла | 57 |
|  | **ИТОГО:** | **530** |  |  | **26.13** | **29.98** | **114.53** | **832.23** | **0.34** | **7.91** | **148.62** | **6.77** | **556.71** | **506.56** | **100.68** | **3.87** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 39/38 | Салатизморковис яблоками | 60 | Морковь свежая | 37.48 | 0.65 | 0.10 | 5.17 | 24.24 | 0.03 | 3.75 | 0.00 | 0.00 | 14.57 | 26.40 | 18.45 | 0.65 |
| Яблоки | 13.64 |
| Сахар | 0.6 |
| 40/206 | Супкартофельныйс бобовыми | 250 | Куры | 25 | 5.49 | 5.28 | 16.33 | 134.75 | 0.23 | 5.81 | 0.00 | 0.00 | 38.08 | 87.18 | 35.30 | 2.03 |
| Картофель | 75 |
| Морковь | 10 |
| Лукрепчатый | 10 |
| Горох | 20.3 |
| Масло растительное | 5 |
| Вода | 175 |
| 26/304 | Рисотварной | 100 | Рис | 36 | 5.82 | 9.74 | 50.00 | 298.47 | 0.39 | 0.00 | 0.09 | 1.00 | 93.84 | 261.39 | 76.81 | 2.39 |
| Масло сливочное | 5 |
| Соль | 5 |
| 13/608 | Котлета | 80 | Говядина(котлетное мясо) | 59 | 12.44 | 9.24 | 12.56 | 183.00 | 0.08 | 0.12 | 23.00 | 0.00 | 35.00 | 133.10 | 25.70 | 1.20 |
| Хлебпшеничный | 14 |
| Молокоиливода | 19 |
| Сухари | 8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Масло растительное | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Массаполуф-та | 99 |
| 7/943 | Чайссахаром | 200 | Чай | 1 | 0.20 | 0.00 | 14.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 |
| Сахар | 15 |
| 50 | Хлебржаной(ржано-  пшеничный) | 80 | Хлебржаной | 80 | 5.28 | 0.96 | 26.72 | 132.00 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 3.12 |
| 49 | Хлебпшеничный | 120 | Хлебзерновой | 80 | 7.04 | 1.36 | 23.52 | 134.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 57 | Банан | 100 |  |  | 1.50 | 0.50 | 21.00 | 96.00 | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.00 | 8.00 | 28.00 | 42.00 | 0.60 |
|  | Соль йодированная | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **993** |  |  | **38.42** | **27.18** | **169.30** | **1030.86** | **0.874** | **19.68** | **23.09** | **1.00** | **223.49** | **536.07** | **198.26** | **10.39** |
|  | **ИТОГОза день:** | **1523** |  |  | **64.55** | **57.16** | **283.83** | **1863.09** | **1.214** | **27.59** | **171.71** | **7.77** | **780.20** | **1042.63** | **298.94** | **14.26** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Вафли | 40 | Вафлисфруктово-  ягоднойначинкой | 40 | 1.20 | 1.40 | 31.00 | 141.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.40 | 14.40 | 4.00 | 0.60 |
| 7/943 | Чайссахаром | 200 | Чай | 1 | 0.20 | 0.00 | 14.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 |
| Сахар | 15 |
|  | **ИТОГО:** | **240** |  |  | **1.40** | **1.40** | **45.00** | **169.60** | **0.00** | **0.00** | **0.00** | **0.00** | **12.40** | **14.40** | **4.00** | **1.00** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Молоко | | | 359.0 |  | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 26.5 |
| Масло растительное | | | 10.0 |
| Сухари | | | 8.0 |
| Говядина | | | 59.0 |
| Вермишель | | | 30.8 |
| Крупарисовая | | | 36.0 |
| Горох | | | 20.3 |
| Сахар | | | 52.2 |
| Хлеб пшеничный | | | 120.0 |
| Хлебржаной | | | 80.0 |
| Чай | | | 2.0 |
| Какао- порошок | | | 1.0 |
| Сольйодированная | | | 0.3 |
| Сухариванильные | | | 40.0 |
| Сыр | | | 20.0 |
| Картофель | | | 75.0 |
| Морковь | | | 47.5 |
| Лукрепчатый | | | 10.0 |
| Яблоки | | | 13.6 |
| Ошурец | | | 100.0 |
| Банан | | | 100.0 |
| Куры | | | 25.0 |
| Аскорбиноваякислота | | | 60мг |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:пятница** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:вторая** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сезон:Осенне-зимний** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возраст:7-11лет** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецепт уры** | **Наименование блюд и кулинарных**  **изделий** | **Масса порции (г)** | **Раскладка(набор продуктов)** | **Грамм** | **Пищевыевещества(г)** | | | **Энергетич еская ценность**  **(ккал)** | **Витамины(мг)** | | | | **Минеральныевещества(мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1/390 | Каша манная молочнаяжидкая | 200 | Молоко | 100 | 6.24 | 6.10 | 19.70 | 158.64 | 0.08 | 1.09 | 36.72 | 0.00 | 192.17 | 156.05 | 23.52 | 0.30 |
| Крупаманная | 30.8 |
| Масло сливочное | 5 |
| Сахар | 7 |
| Вода | 45 |
| 49 | Хлебпшеничный | 60 | Хлебзерновой | 60 | 5.28 | 1.02 | 17.64 | 100.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 2/.41 | Масло сливочное  порциями | 20 | Масло сливочное | 20 | 0.00 | 16.40 | 0.20 | 150.00 | 0.00 | 0.00 | 118.00 | 0.00 | 2.00 | 4.00 | 0.00 | 0.00 |
| 7/943 | Чайссахаром | 200 | Чай | 1 | 0.20 | 0.00 | 14.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 |
| Сахар | 15 |
| 11/424 | Яйцо вареное | 40 | Яйцо куриное | 40 | 5.10 | 4.60 | 0.30 | 63.00 | 0.03 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 22.00 | 76.80 | 4.80 | 1.00 |
|  | **ИТОГО:** | **520** |  |  | **16.82** | **28.12** | **51.84** | **500.44** | **0.11** | **1.09** | **154.82** | **0.00** | **222.17** | **236.85** | **28.32** | **1.70** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34/43 | Салат из белокочанной капусты (с  морковью) | 60 | Капустабелокочанная  свежая | 47.4 | 0.85 | 3.05 | 5.41 | 52.44 | 0.02 | 19.47 | 0.00 | 0.00 | 22.42 | 16.57 | 9.10 | 0.31 |
| Морковь | 6 |
| Сахар | 3 |
| Масло растительное | 3 |
| 33/87 | Супсрыбными консервами | 250 | Консервырыбныев собственном соку | 40 | 8.61 | 8.40 | 14.34 | 167.25 | 0.10 | 9.11 | 15.00 | 0.00 | 45.30 | 176.53 | 47.35 | 1.26 |
| Картофель | 70 |
| Морковь | 16.25 |
| Лукрепчатый | 7.5 |
| Крупарисовая | 5 |
| Масло сливочное | 3.8 |
| Вода | 200 |
| 23/304 | Плов | 80 | Мясабройлера | 80 | 20.30 | 17.00 | 35.69 | 377.00 | 0.06 | 1.01 | 48.00 | 0.00 | 45.10 | 199.30 | 47.50 | 2.19 |
|  | Лукрепчатый | 10 |
|  | Таматнаяпаста | 7 |
| 130 | Крупарисовая | 46 |
|  | Масло растительное | 8 |
|  | Морковь | 13 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6/868 | Компотизсмеси сухофруктов | 200 | Смесьсухофруктов | 20 | 0.04 | 0.00 | 24.76 | 94.20 | 0.01 | 1.08 | 0.00 | 0.00 | 6.40 | 3.60 | 0.00 | 0.18 |
| Вода | 200 |
| Сахар | 20 |
| Кислоталимонная | 0.2 |
| 50 | ржаной(ржано-  пшеничный) | 80 | Хлебржаной | 80 | 5.28 | 0.96 | 26.72 | 132.00 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 3.12 |
| 49 | Хлебпшеничный | 120 | Хлебзерновой | 80 | 7.04 | 1.36 | 23.52 | 134.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
|  | Соль йодированная | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24/847 | Груша | 100 |  |  | 0.40 | 0.30 | 10.30 | 47.00 | 0.02 | 5.00 | 0.00 | 0.00 | 8.00 | 96.10 | 0.00 | 2.30 |
|  | **ИТОГО:** | **1023** |  |  | **42.52** | **31.07** | **140.74** | **1004.29** | **0.354** | **35.67** | **63.00** | **0.00** | **155.22** | **492.10** | **103.95** | **9.36** |
|  | **ИТОГОза день:** | **1543** |  |  | **59.34** | **59.19** | **192.58** | **1504.73** | **0.464** | **36.76** | **217.82** | **0.00** | **377.39** | **728.95** | **132.27** | **11.06** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Печенье | 40 | Печеньесахарное | 40 | 3.00 | 4.00 | 29.80 | 166.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.60 | 36.00 | 8.00 | 0.80 |
| 3/959 | Чайссахором | 200 | чай | 1 | 0.20 | 0.00 | 14.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 |
| Сахар | 15 |
|  |  |
|  | **ИТОГО:** | **240** |  |  | **3.20** | **4.00** | **43.80** | **194.80** | **0.00** | **0.00** | **0.00** | **0.00** | **17.60** | **36.00** | **8.00** | **1.20** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Молоко | | | 300.0 |  | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 34.1 |
| Масло растительное | | | 3.0 |
| Консервырыбные | | | 40.0 |
| Мясоброли | | | 100.3 |
| Крупаманная | | | 30.8 |
| Крупарисовая | | | 55.0 |
| Сахар | | | 65.0 |
| Хлеб пшеничный | | | 120.0 |
| Хлебржаной | | | 80.0 |
| Чай | | | 1.0 |
| Какао- порошок | | | 1.0 |
| Сольйодированная | | | 3.0 |
| Печеньесахарное | | | 40.0 |
| Смесьсухофруктов | | | 20.0 |
| Картофель | | | 70.0 |
| Морковь | | | 22.3 |
| Лукрепчатый | | | 7.5 |
| Капустабелокочанная | | | 47.4 |
| Груша | | | 100.0 |
| Яйцокуриное | | | 40.0 |
| Кислоталимонная | | | 0.2 |
| Аскорбиноваякислота | | | 60мг |

|  |
| --- |
| **Менюсоставленонаосновании:** |
| 1.Сборниктехническихнормативов-Сборникрецептурблюдикулинарныхизделийдляпредприятийобщественногопитанияприобщеобразовательных |
| школах/Подред. В.Т. Лапшиной.-М.:Хлебпродинформ,2004. |
| 2.Сборникрецептурблюдикулинарныхизделийдляпредприятийобщественногопитания/Авт.-сост.:А.И.Здобнов,В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный.- |
| К.: А.С.К.,2005. |
| 3.Сборниктехническихнормативов-Сборникрецептурблюдикулинарныхизделийдляпитаниядетейдошкольныхобразовательныхучреждений/ |
| Подред. М.П.МогильногоиВ.А.Тутельяна. -М.:ДеЛипринт, 2010. |
| 4.Сборникрецептурблюдикулинарныхизделийдляпредприятийобщественногопитания.-М.:Госторгиздат,1955. |
| 5.Сборникрецептурблюдикулинарныхизделийдляпредприятийобщественногопитания/СоставительЛ.Е.Голунова.-Издательство"ПРОФИКС" |
| Сант-Петербург,2003г. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование продуктов** | **Норма продукт а в (г)** | **Днинедели** | | | | | | | | | | **Суммаза 10 дней** | **Всреднем за 1 день** | **Отклоне ние от нормы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 1 | Молоко | 300 | 300 | 359 | 162.5 | 450 | 340 | 340 | 450 | 162.5 | 359 | 300 | **3223** | 268.58 | -10 |
| 2 | Масло сливочное | 30 | 34.1 | 26.5 | 13.2 | 34.8 | 9.3 | 9.3 | 34.8 | 13.2 | 26.5 | 34.1 | **235.8** | 19.65 | -35 |
| 3 | Крупы,бобовые | 45 | 35.8 | 56.3 | 12 | 104.8 | 20.3 | 20.3 | 104.8 | 12 | 56.3 | 35.8 | **458.4** | 38.20 | -15 |
| 4 | Сахар | 40 | 65 | 52.2 | 55.2 | 60 | 54.2 | 54.2 | 60 | 51.6 | 52.2 | 65 | **569.6** | 47.47 | 19 |
| 5 | Хлебпшеничный | 150 | 140 | 110 | 115.45 | 140 | 110 | 110 | 140 | 115.45 | 110 | 140 | **1230.9** | 102.58 | -32 |
| 6 | Чай | 0.4 | 1 | 2 | 2 | 1.8 | 2 | 2 | 1.8 | 2 | 2 | 1 | **17.6** | 1.47 | 267 |
| 7 | Овощисвежие,зелень | 280 | 77.15 | 157.48 | 237.2 | 250.5 | 116.48 | 116.48 | 250.5 | 237.2 | 157.48 | 77.15 | **1677.62** | 139.80 | -50 |
| 8 | Масло растительное | 15 | 3 | 10 | 15.6 | 3 | 13 | 13 | 3 | 15.6 | 10 | 3 | **89.2** | 7.43 | -50 |
| 9 | Консервырыбные |  | 40 |  |  | 40 |  |  | 40 |  |  | 40 | **160** | 13.33 |  |
| 10 | Картофель | 188 | 70 | 75 | 158.3 | 70 | 155 | 155 | 70 | 158.3 | 75 | 70 | **1056.6** | 88.05 | -53 |
| 11 | Макаронные изделия | 15 | 51 | 16 |  |  | 81.5 | 81.5 |  |  | 16 | 51 | **297** | 24.75 | 65 |
| 12 | Колбасные изделия | 15 | 80 |  |  | 80 |  |  | 80 |  |  | 80 | **320** | 26.67 | 78 |
| 13 | Смесь сухофруктов | 15 | 20 |  | 27.2 |  | 6.6 | 6.6 |  | 27.2 |  | 20 | **107.6** | 8.97 | -40 |
| 14 | Хлебржаной | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | **800** | 66.67 | -17 |
| 15 | Кондитерскиеизделия | 10 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | **400** | 33.33 | 233 |
| 16 | Какао-порошок | 1.2 | 6 | 6 |  | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 6 | 6 | **48** | 4.00 | 233 |
| 17 | Сольйодированная | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | **50** | 4.17 | -17 |
| 18 | Сыр | 10 |  | 20 |  |  | 34 | 34 |  |  | 20 |  | **108** | 9.00 | -10 |
| 19 | Фрукты(плоды)свежие | 200 | 100 | 113.64 | 120.5 |  | 113.64 | 113.64 |  | 120.5 | 113.64 | 100 | **895.56** | 74.63 | -63 |
| 20 | Говядина |  |  | 59 |  |  | 79 | 79 |  |  | 59 |  | **276** | 23.00 |  |
| 21 | Сухарипанировочные | 10 |  | 8 |  |  |  |  |  |  | 8 |  | **16** | 1.33 | -87 |
| 22 | Повидло |  |  |  | 23.63 |  |  |  |  | 23.63 |  |  | **47.26** | 3.94 |  |
| 23 | Сметана | 10 |  |  | 5 |  | 10 | 10 |  | 5 |  |  | **30** | 2.50 | -75 |
| 24 | Тушкацыпленка  бройлера | 40/51 |  | 25 | 125.3 |  | 25 | 25 |  | 125.3 | 25 |  | **350.6** | 29.22 |  |
| 25 | Томатноепюре | 10 |  |  |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  | **10** | 0.83 | -92 |
| 26 | Кислоталимонная |  | 0.2 |  | 0.21 | 0.2 |  |  | 0.2 | 0.21 |  | 0.2 | **1.22** | 0.10 |  |
| 27 | Яйцодиетическое | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  | 40 | **80** | 6.67 |  |
| 28 | Рыбасвежемороженая | 60 |  |  |  | 91 |  |  | 91 |  |  |  | **182** | 15.17 |  |
| 29 | Аскорбиноваякислота | 60мг | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | **600** | 50.00 |  |