|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ «СОШ № 5»  г. Усинска  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А.Лашкова  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г.  Двухнедельное меню  7-11 лет |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Неделя первая** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1. Понедельник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак возрастная категория 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60 | 0.6 | 3.1 | 1.8 | 38.5 | 3.49 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 14.67 | 19.12 | 8.80 | 0.41 | 88.14 | 0.27 | 0.00 | 0.00 | 21 | 2011 |
| ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ | 200 | 20.6 | 22.5 | 35.7 | 427.3 | 1.97 | 0.09 | 0.15 | 0.29 | 0.00 | 25.86 | 219.87 | 44.06 | 2.10 | 314.71 | 7.22 | 0.03 | 0.14 | 291 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.40 | 26.10 | 5.70 | 1.20 | 40.80 | 1.68 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.00 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 3.60 | 17.40 | 3.80 | 0.80 | 27.20 | 1.12 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0.2 | 0.0 | 14.9 | 61.6 | 1.14 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 13.29 | 5.10 | 4.58 | 0.43 | 24.87 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| ФРУКТЫ | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38.0 | 37.96 | 0.06 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 34.97 | 16.98 | 10.99 | 0.10 | 154.85 | 0.00 | 0.00 | 0.15 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **632** | **25.5** | **26.3** | **81.1** | **667.4** | 44.56 | 0.26 | 0.24 | 0.30 | 0.00 | 97.79 | 304.57 | 77.93 | 5.04 | 650.57 | 10.29 | 0.03 | 0.29 |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **2. Вторник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак возрастная категория 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 60 | 0.8 | 3.7 | 5.0 | 56.1 | 2.33 | 0.01 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 19.38 | 22.60 | 11.52 | 0.73 | 167.62 | 4.07 | 0.00 | 0.01 | 33 | 2012 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 90 | 13.9 | 15.7 | 4.0 | 213.3 | 1.46 | 0.05 | 0.09 | 0.23 | 0.00 | 24.88 | 127.06 | 21.04 | 1.95 | 320.67 | 6.55 | 0.00 | 0.04 | 246 | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ | 150 | 3.6 | 4.6 | 37.7 | 206.0 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 11.00 | 78.00 | 26.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 323 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.40 | 26.10 | 5.70 | 1.20 | 40.80 | 1.68 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.00 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 4.60 | 16.80 | 6.60 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0.2 | 0.1 | 15.0 | 60.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.00 | 8.00 | 4.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **22.0** | **24.5** | **84.4** | **644.0** | 3.79 | 0.17 | 0.14 | 0.26 | 0.00 | 70.26 | 278.56 | 74.86 | 5.88 | 554.89 | 12.30 | 0.00 | 0.05 |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **3. Среда** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак возрастная категория 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0.8 | 6.1 | 4.4 | 76.3 | 5.57 | 0.02 | 0.02 | 0.12 | 0.00 | 16.10 | 23.53 | 10.49 | 0.48 | 167.20 | 2.12 | 0.00 | 0.01 | 67 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ | 90 | 10.6 | 23.6 | 7.8 | 286.2 | 0.08 | 0.11 | 0.08 | 0.05 | 0.17 | 15.08 | 106.34 | 16.52 | 1.86 | 207.31 | 4.80 | 0.00 | 0.03 | 271 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150 | 5.4 | 6.3 | 34.2 | 215.4 | 0.00 | 0.07 | 0.02 | 0.03 | 0.11 | 30.02 | 41.99 | 10.41 | 0.98 | 63.70 | 0.75 | 0.01 | 0.01 | 203 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.40 | 26.10 | 5.70 | 1.20 | 40.80 | 1.68 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.00 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 4.60 | 16.80 | 6.60 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД | 200 | 0.4 | 0.1 | 28.4 | 118.1 | 3.00 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | 23.64 | 13.50 | 13.16 | 0.23 | 129.21 | 1.00 | 0.00 | 0.01 | 399 | 2008 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ( ВАФЛИ, ПРЯНИКИ, ВЫПЕЧКА) | 60 | 4.5 | 5.9 | 44.6 | 250.2 | 0.00 | 0.05 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 17.40 | 54.00 | 12.00 | 1.26 | 66.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **610** | **25.2** | **42.4** | **142.1** | **1 054.8** | 8.65 | 0.34 | 0.19 | 0.22 | 0.28 | 112.24 | 282.26 | 74.88 | 6.41 | 700.02 | 10.35 | 0.01 | 0.06 |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **4. Четверг** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак возрастная категория 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ ( ЗАМЕНА СОЛЕННЫМИ ПОМИДОРАМИ) | 60 | 0.7 | 3.7 | 2.8 | 48.4 | 12.18 | 0.03 | 0.02 | 0.07 | 0.00 | 10.33 | 19.31 | 10.57 | 0.57 | 149.43 | 1.28 | 0.00 | 0.00 | 23 | 2011 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЫ | 250 | 23.2 | 29.1 | 24.7 | 453.6 | 13.71 | 0.20 | 0.23 | 0.10 | 0.00 | 48.90 | 258.19 | 54.08 | 3.31 | 1 113.7 3 | 14.35 | 0.02 | 0.17 | 259 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.40 | 26.10 | 5.70 | 1.20 | 40.80 | 1.68 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.00 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 4.60 | 16.80 | 6.60 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0.2 | 0.0 | 14.9 | 61.6 | 1.14 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 13.29 | 5.10 | 4.58 | 0.43 | 24.87 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| ФРУКТЫ | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38.0 | 37.96 | 0.06 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 34.97 | 16.98 | 10.99 | 0.10 | 154.85 | 0.00 | 0.00 | 0.15 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **682** | **28.4** | **33.4** | **72.6** | **710.2** | 64.99 | 0.37 | 0.32 | 0.18 | 0.00 | 117.49 | 342.48 | 92.52 | 6.01 | 1 509.4 8 | 17.31 | 0.02 | 0.32 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **5. Пятница** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак возрастная категория 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНКОЙ | 150/30 | 18.8 | 14.1 | 32.2 | 334.1 | 0.30 | 0.05 | 0.29 | 0.08 | 0.16 | 214.00 | 237.02 | 30.29 | 0.78 | 236.31 | 3.20 | 0.02 | 0.04 | 223 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1.5 | 1.3 | 22.4 | 107.0 | 1.00 | 0.02 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 61.00 | 45.00 | 7.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 432 | 2008 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ( ВАФЛИ, ПРЯНИКИ, ВЫПЕЧКА ) | 120 | 3.4 | 4.0 | 92.8 | 424.8 | 0.00 | 0.04 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 19.20 | 43.20 | 12.00 | 1.80 | 168.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **23.7** | **19.4** | **147.4** | **865.9** | 1.30 | 0.11 | 0.34 | 0.09 | 0.16 | 294.20 | 325.22 | 49.29 | 3.58 | 404.31 | 3.20 | 0.02 | 0.04 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Неделя вторая** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **6. Понедельник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак возрастная категория 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" | 200 | 6.2 | 10.0 | 26.8 | 224.0 | 2.00 | 0.10 | 0.00 | 0.08 | 0.00 | 182.00 | 172.00 | 34.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 190 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 50 | 11.6 | 14.8 | 0.0 | 182.0 | 0.35 | 0.02 | 0.15 | 0.16 | 0.00 | 440.00 | 250.00 | 17.50 | 0.50 | 44.00 | 0.00 | 0.01 | 0.02 | 15 | 2011 |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 50 | 3.8 | 6.4 | 29.9 | 192.5 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.02 | 8.82 | 31.93 | 5.71 | 0.36 | 49.34 | 0.74 | 0.01 | 0.01 | 424 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0.2 | 0.0 | 14.9 | 61.6 | 1.14 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 13.29 | 5.10 | 4.58 | 0.43 | 24.87 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| ФРУКТЫ | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38.0 | 37.96 | 0.06 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 34.97 | 16.98 | 10.99 | 0.10 | 154.85 | 0.00 | 0.00 | 0.15 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **622** | **22.6** | **31.4** | **79.1** | **698.1** | 41.45 | 0.23 | 0.21 | 0.25 | 0.02 | 679.08 | 476.01 | 72.78 | 1.39 | 273.06 | 0.74 | 0.02 | 0.18 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **7. Вторник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак возрастная категория 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 5.98 | 0.02 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 13.75 | 25.12 | 8.37 | 0.60 | 84.32 | 1.79 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 90 | 8.8 | 3.6 | 5.5 | 89.6 | 0.44 | 0.06 | 0.07 | 0.02 | 0.05 | 41.90 | 128.45 | 28.42 | 0.83 | 246.44 | 75.77 | 0.01 | 0.31 | 255 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ | 150/10 | 3.2 | 13.3 | 21.5 | 218.9 | 10.38 | 0.12 | 0.11 | 0.08 | 0.23 | 45.88 | 87.34 | 30.31 | 1.24 | 765.75 | 8.55 | 0.00 | 0.03 | 312 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.40 | 26.10 | 5.70 | 1.20 | 40.80 | 1.68 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.00 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 4.60 | 16.80 | 6.60 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД | 200 | 0.3 | 0.1 | 21.5 | 90.2 | 24.00 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | 17.09 | 8.91 | 9.93 | 0.35 | 106.12 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 375 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **16.3** | **17.5** | **72.7** | **515.7** | 40.80 | 0.29 | 0.24 | 0.12 | 0.28 | 128.62 | 292.72 | 89.33 | 4.62 | 1 269.2 3 | 88.09 | 0.01 | 0.35 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **8. Среда** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак возрастная категория 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (ЗАМЕНА-ЛЕЧО ОВОЩНОЕ) | 60 | 0.7 | 3.7 | 2.3 | 46.0 | 38.76 | 0.03 | 0.03 | 0.13 | 0.00 | 13.34 | 13.51 | 9.46 | 0.50 | 145.54 | 0.72 | 0.00 | 0.01 | 27 | 2011 |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ИНДЕЙКИ | 90 | 14.6 | 24.4 | 4.9 | 297.7 | 0.89 | 0.04 | 0.15 | 0.03 | 0.00 | 38.36 | 153.91 | 17.26 | 1.23 | 150.32 | 2.57 | 0.01 | 0.01 | 250 | 2011 |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 150 | 3.6 | 4.7 | 37.7 | 207.7 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.02 | 0.08 | 8.78 | 71.67 | 24.62 | 0.48 | 53.62 | 0.74 | 0.01 | 0.02 | 305 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.40 | 26.10 | 5.70 | 1.20 | 40.80 | 1.68 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.00 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 4.60 | 16.80 | 6.60 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0.2 | 0.1 | 15.0 | 60.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.00 | 8.00 | 4.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 430 | 2008 |
| ФРУКТЫ | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38.0 | 37.96 | 0.06 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 34.97 | 16.98 | 10.99 | 0.10 | 154.85 | 0.00 | 0.00 | 0.15 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **650** | **23.4** | **33.5** | **90.1** | **758.0** | 77.61 | 0.24 | 0.26 | 0.19 | 0.08 | 110.45 | 306.97 | 78.63 | 4.91 | 570.93 | 5.71 | 0.02 | 0.19 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **9. Четверг** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак возрастная категория 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ ( ЗАМЕНА КВАШЕННАЯ КАПУСТА) | 60 | 0.7 | 5.9 | 3.9 | 71.5 | 6.23 | 0.01 | 0.02 | 0.18 | 0.00 | 18.68 | 13.94 | 7.92 | 0.38 | 80.21 | 1.46 | 0.00 | 0.01 | 39 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.4 | 4.8 | 34.7 | 204.3 | 0.00 | 0.07 | 0.02 | 0.02 | 0.08 | 29.83 | 42.19 | 10.55 | 0.98 | 64.29 | 0.76 | 0.01 | 0.01 | 309 | 2011 |
| БИТОЧКИ КУРИННЫЕ ПАРОВЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 90/10 | 9.4 | 17.4 | 5.1 | 214.4 | 0.35 | 0.04 | 0.08 | 0.08 | 0.16 | 10.79 | 83.58 | 10.15 | 1.16 | 112.86 | 3.61 | 0.01 | 0.06 | 306 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.40 | 26.10 | 5.70 | 1.20 | 40.80 | 1.68 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.00 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 4.60 | 16.80 | 6.60 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 19.4 | 77.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.46 | 0.00 | 1.80 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2011 |
| ФРУКТЫ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 10.00 | 0.03 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 16.00 | 11.00 | 8.00 | 2.20 | 278.00 | 2.00 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **660** | **19.4** | **28.9** | **95.6** | **723.2** | 16.58 | 0.23 | 0.17 | 0.29 | 0.24 | 93.76 | 193.61 | 50.72 | 6.32 | 603.16 | 9.51 | 0.02 | 0.09 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **10. Пятница** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак возрастная категория 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 14.5 | 15.08 | 0.04 | 0.02 | 0.10 | 0.00 | 8.44 | 15.68 | 12.06 | 0.60 | 174.87 | 1.21 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ | 90/30 | 7.9 | 9.8 | 10.6 | 162.6 | 2.12 | 0.06 | 0.06 | 0.03 | 0.00 | 11.73 | 71.42 | 14.32 | 1.33 | 232.08 | 4.04 | 0.00 | 0.02 | 280 | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ | 150 | 3.6 | 4.6 | 37.7 | 206.0 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 11.00 | 78.00 | 26.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 323 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.40 | 26.10 | 5.70 | 1.20 | 40.80 | 1.68 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.00 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 4.60 | 16.80 | 6.60 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0.2 | 0.1 | 15.0 | 60.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.00 | 8.00 | 4.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 430 | 2008 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ( ВАФЛИ, ПРЯНИКИ, ВЫПЕЧКА) | 60 | 1.7 | 2.0 | 46.4 | 212.4 | 0.00 | 0.02 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 9.60 | 21.60 | 6.00 | 0.90 | 84.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **640** | **17.6** | **17.0** | **134.7** | **764.1** | 17.20 | 0.23 | 0.13 | 0.16 | 0.00 | 55.77 | 237.60 | 74.68 | 6.03 | 557.55 | 6.93 | 0.00 | 0.02 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углеводы,** **г** | | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** | |
| Итого за весь период | | 554,1 | | 683,0 | 2039,8 | | 16606,3 | 663.36 | 6.52 | 8.10 | 16.32 | 4.58 | 3 162.66 | 7 192.47 | 1 793.74 | 144.31 | 21 531.53 | 444.12 | 0.34 | 3.72 | |
| Среднее значение за период | | 55.4 | | 68.3 | 204.0 | | 1 660.6 | 66.34 | 0.65 | 0.81 | 1.63 | 0.46 | 316.27 | 719.25 | 179.37 | 14.43 | 2 153.15 | 44.41 | 0.03 | 0.37 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 13.3 | | 37.0 | 49.7 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | | **Обед** | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| МЕНЮ | 611 | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

.