

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | понедельник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/М | Подгарнировка из свежих огурцов | 20 | 0,2 | 0,02 | 0,50 | 3 | 0,01 | 2,0 | 2 | 0,02 | 3 | 6,0 | 2,8 | 0,10 |
| 291/М/ССЖ | Плов | 240 | 26,16 | 6,4 | 41,15 | 334,46 | 0,12 | 3,8 | 709 | 2,2 | 31,42 | 300,16 | 59,60 | 1,75 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 180/10 | 180 | 0,25 | 0,03 | 10,23 | 43,46 |  | 2,5 | 0,5 | 0,01 | 7,65 | 9,56 | 5,12 | 0,89 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 338/М | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | 10 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
| **Итого за Завтрак** | | 580 | 30,53 | 7,06 | 78,70 | 512,72 | 0,25 | 46,3 | 721,2 | 2,98 | 86,67 | 367,52 | 91,72 | 3,64 |
| **Возрастная группа** | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | вторник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3,48 | 4,43 |  | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,08 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 209/М | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,03 |  | 104 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 173/М/ССЖ | Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным, 150/5/5 | 160 | 4,76 | 6,64 | 22,82 | 170,42 | 0,13 | 0,79 | 35,92 | 0,38 | 89,24 | 135,57 | 15,66 | 0,97 |
| 382/М/ССЖ | Какао на молоке, 180/10 | 180 | 3,58 | 2,85 | 14,71 | 100,06 | 0,04 | 1,17 | 19,92 | 0,1 | 113,42 | 107,2 | 29,6 | 1 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 338/М | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | 10 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
| **Итого за Завтрак** | | **535** | **20,86** | **19,12** | **64,63** | **519,88** | **0,33** | **40,07** | **213,04** | **1,52** | **400,86** | **446,37** | **79,51** | **4,02** |
| **Возрастная группа** | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | среда |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 234/М/ССЖ | Котлета с соусом томатным, 80/30 | 110 | 12,16 | 10,24 | 13,5 | 195,77 | 0,14 | 6,97 | 309,61 | 4,4 | 34,67 | 157,12 | 40,12 | 1,31 |
| 128/М/ССЖ | Пюре картофельное | 150 | 3,28 | 6,16 | 22,06 | 157,25 | 0,16 | 25,9 | 40,4 | 0,22 | 45,76 | 97,79 | 32,92 | 1,22 |
| 376/М/ССЖ | Чай с шиповником, 180/10 | 180 | 0,3 | 0,06 | 11,5 | 49,94 |  | 30,1 | 25,01 | 0,11 | 7,05 | 8,75 | 4,91 | 0,94 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
|  | Йогурт фруктовый | 120 | 4,8 | 1,8 | 17,16 | 108 | 0,04 | 0,6 | 12 |  | 134,4 | 103,2 | 15,6 | 0,12 |
| **Итого за Завтрак** | | 600 | 23,70 | 18,66 | 83,52 | 604,96 | 0,4 | 63,57 | 387,02 | 5,24 | 231,08 | 401,66 | 106,75 | 4,39 |
| **Возрастная группа** | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | четверг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 223/М/ССЖ | Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/30 | 150 | 18,92 | 12,7 | 28,64 | 309,07 | 0,07 | 4,3 | 62 | 1,77 | 174,18 | 233,76 | 30,82 | 0,74 |
| 379/М/ССЖ | Напиток кофейный на молоке, 180/10 | 180 | 2,65 | 2,28 | 14,42 | 89,46 | 0,04 | 1,17 | 19,8 | 0,09 | 108,48 | 81 | 12,64 | 0,12 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 338/М | Яблоко | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 65,8 | 0,05 | 14 | 7 | 0,28 | 22,4 | 15,4 | 12,6 | 3,08 |
| **Итого за Завтрак** | | 510 | 25,29 | 15,89 | 76,10 | 558,33 | 0,22 | 19,42 | 88,8 | 2,66 | 314,26 | 364,96 | 69,26 | 4,74 |
| **Возрастная группа** | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | пятница |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 |  |  | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,02 |
| 295/М/ССЖ | Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30 | 120 | 13,3 | 4,84 | 8,8 | 132,02 | 0,09 | 0,9 | 13,4 | 1,01 | 21,18 | 132,2 | 21,01 | 1,24 |
| 202/М/ССЖ | Макароны отварные | 150 | 5,76 | 4,3 | 36,73 | 208,81 | 0,09 |  | 22,5 | 0,83 | 12,92 | 47,12 | 8,46 | 0,86 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 180/10 | 180 | 0,25 | 0,03 | 10,23 | 43,46 |  | 2,5 | 0,5 | 0,01 | 7,65 | 9,56 | 5,12 | 0,89 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| **Итого за Завтрак** | | 500 | 22,57 | 16,82 | 75,20 | 544,39 | 0,24 | 3,43 | 81,4 | 2,47 | 53,35 | 226,65 | 47,93 | 3,81 |
| **Возрастная группа** | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | понедельник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 268/М/ССЖ | Котлета с соусом сметанным, 90/30 | 120 | 14,70 | 8,48 | 15,68 | 202,26 | 0,30 | 2,04 | 11,3 | 1,0 | 26,20 | 151,52 | 23,36 | 1,32 |
| 71/М | Подгарнировка из свежих огурцов | 20 | 0,3 | 0,04 | 0,88 | 5 | 0,01 | 3,4 | 2 | 0,04 | 8 | 14,4 | 5,6 | 0,22 |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,97 | 5,44 | 31,47 | 202,45 | 0,24 |  | 23,6 | 0,49 | 12,94 | 165,55 | 110,07 | 3,7 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 180/10 | 180 | 0,25 | 0,03 | 10,23 | 43,46 |  | 2,5 | 0,5 | 0,01 | 7,65 | 9,56 | 5,12 | 0,89 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 338/М | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | 10 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
| **Итого за Завтрак** | | 610 | 26,08 | 14,59 | 84,70 | 583,13 | 0,67 | 45,04 | 47,4 | 2,21 | 98,36 | 391,41 | 167,33 | 6,99 |
| **Возрастная группа** | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | вторник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3,48 | 4,43 |  | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,08 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 209/М/ССЖ | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,03 |  | 104 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 175/М/ССЖ | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным, 150/5/5 | 160 | 5,11 | 6,22 | 29,63 | 195,47 | 0,11 | 0,99 | 39,73 | 0,23 | 98,92 | 129,16 | 31,32 | 0,7 |
| 382/М/ССЖ | Какао на молоке, 180/10 | 180 | 3,58 | 2,85 | 14,71 | 100,06 | 0,04 | 1,17 | 19,92 | 0,1 | 113,42 | 107,2 | 29,6 | 1 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 338/М | Яблоко | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 65,8 | 0,05 | 14 | 7 | 0,28 | 22,4 | 15,4 | 12,6 | 3,08 |
| **Итого за Завтрак** | | 575 | 20,97 | 19,06 | 77,66 | 572,73 | 0,3 | 16,27 | 213,85 | 1,45 | 397,94 | 438,36 | 96,77 | 6,73 |
| **Возрастная группа** | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | среда |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 234/М/ССЖ | Котлета с соусом сметанным, 80/30 | 110 | 11,43 | 8,42 | 11,1 | 167,39 | 0,12 | 1,05 | 17,61 | 3,0 | 29,70 | 140,21 | 29,04 | 0,93 |
| 128/М/ССЖ | Пюре картофельное | 150 | 3,28 | 6,16 | 22,06 | 157,25 | 0,16 | 25,9 | 40,4 | 0,22 | 45,76 | 97,79 | 32,92 | 1,22 |
| 376/М/ССЖ | Чай с шиповником, 180/10 | 180 | 0,3 | 0,06 | 11,5 | 49,94 |  | 30,1 | 25,01 | 0,11 | 7,05 | 8,75 | 4,91 | 0,94 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
|  | Йогурт фруктовый | 120 | 4,8 | 1,8 | 17,16 | 108 | 0,04 | 0,6 | 12 |  | 134,4 | 103,2 | 15,6 | 0,12 |
| **Итого за Завтрак** | | 600 | 23,27 | 16,84 | 81,13 | 576,58 | 0,38 | 57,65 | 95,02 | 3,8 | 226,11 | 384,75 | 95,67 | 4,01 |
| **Возрастная группа** | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | четверг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 223/М/ССЖ | Запеканка из творога с соусом сметанным сладким, 120/30 | 150 | 19,14 | 13,8 | 24,69 | 303,74 | 0,07 | 0,5 | 70 | 1,74 | 172,24 | 232,86 | 25,36 | 0,65 |
| 379/М/ССЖ | Напиток кофейный на молоке, 180/10 | 180 | 2,65 | 2,28 | 14,42 | 89,46 | 0,04 | 1,17 | 19,8 | 0,09 | 108,48 | 81 | 12,64 | 0,12 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 338/М | Яблоко | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 65,8 | 0,05 | 14 | 7 | 0,28 | 22,4 | 15,4 | 12,6 | 3,08 |
| **Итого за Завтрак** | | 510 | 25,51 | 17,07 | 72,15 | 553,0 | 0,22 | 15,7 | 96,8 | 2,63 | 312,32 | 364,06 | 63,8 | 4,65 |
| **Возрастная группа** | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | пятница |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/М | Подгарнировка из свежих помидоров | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,8 | 0,01 | 5 | 26,6 | 0,14 | 2,8 | 5,2 | 4 | 0,18 |
| 292/М/ССЖ | Филе куриное, тушеное в томатном соусе, 50/50 | 100 | 14,31 | 10,38 | 1,91 | 158,27 | 0,08 | 2,11 | 169,39 | 3,55 | 15,17 | 141,11 | 22,54 | 1,17 |
| 171/М/ССЖ | Рис отварной | 150 | 3,82 | 4,17 | 40,03 | 212,87 | 0,04 |  | 22,5 | 0,27 | 6,26 | 82,65 | 27,07 | 0,56 |
| 377/М/ССЖ | Чай с сахаром и лимоном, 180/10 | 180 | 0,25 | 0,03 | 10,23 | 43,46 |  | 2,5 | 0,5 | 0,01 | 7,65 | 9,56 | 5,12 | 0,89 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,06 |  |  | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,8 |
| 338/М | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | 10 | 0,2 | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
| **Итого за Завтрак** | | 590 | 22,56 | 15,22 | 79,75 | 551,4 | 0,25 | 47,61 | 228,99 | 4,69 | 76,08 | 290,32 | 82,93 | 3,7 |