|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОДиректор МКОУ «Бобровская НОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В.Брызгалова«31» августа 2022 г. | СОГЛАСОВАНОС Территориальным отделом Управления Роспотребнадзора по Свердловской области в г.Ирбит, Ирбитском, Слободо-Туринском, Тавдинском, Таборинском и Туринском районах«31» августа 2022 г. |

Примерное

рекомендуемое 10-ти дневное меню

приготовляемых блюд и кулинарных изделий на 2022

возрастная категория с 3 до 7 лет.

2022

**День: 1**

**Неделя:** Первая

Сезон: **Осенне-зимний**

**Возрастная категория: 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | Прием пищи, наименование блюда | Масса порций | пищевые вещества (г) | ЭнергетическаяЦенность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества **(мг)** |
| ББ | Ж | У | В1 | С | А | Е | **Сa** | **Р** | Mg | Fе |
| **I** | 2 | 3 | 4 | 5 | **6** | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** |
| 2/6 | Омлет натуральный | 100 | 9,76 | 13,15 | 1,74 | 163,75 | 0,005 | 0,14 | 295,69 | 1,192 | 68,95 | 23**1,31** | 19,077 | 1,68 |
| 13/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 1,2 | 11,4 | 63 | 0,02 | 0,3 | 9,5 | 0 | 54,3 | 38,3 | 6,3 | 0,07 |
| 1/13 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 99 | 0,09 | 0 | 0 | 0,7 | 23,5 | 78,5 | 23,5 | 1,95 |
| Масло сливочное(порциями) | 5 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 0,0001 | 0 | 4 | 0,01 | 0,24 | 0,3 | 0 | 0,002 |
|  | **Итого за прием:** | 560 | 21,13 | 31,87 | 45,77 | 803,1 | 0,2021 | 4,777 | 309,19 | 2,102 | 211,27 | 362,41 | 56,877 | 7,326 |
| **2-ой завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок или фрукты** | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| 19 | Салат из консервированных огурцов | 60 | 0,52 | 3,07 | 1,56 | 35,88 | 0,018 | 2,1 | **0** | 0,06 | 10,68 | 18,18 | 8,46 | 0,306 |
| 25/2 | Суп-пюре из картофеля | 200 | 4,64 | 4,76 | 13,72 | 13,72 | 0,102 | 6,52 | 30 | 0,18 | 95,6 | 111,6 | 29,4 | 0,87 |
| 12/8 | Гуляш из отварного мяса говядины | 100 | 14,7 | 15,7 | 3,5 | 214,00 | 0,1 | 6,3 | 0,4 | 3,67 | 37,67 | 250,4 | 49,4 | 4,2 |
| 43/3 | Макаронные изделия отварные | 130 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184.5 | 0,06 | 0 | 31,5 | 0,75 | 12 | 45 | 7,5 | 1,05 |
| 9/10 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 0,9 | 0,09 | 25,74 | 103,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,4 | 5,8 |  0, | 0,02 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 99 | 0,09 | **0** | **0** | 0,7 | 23,5 | 78,5 | 23,5 | 1,95 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,2 | 0,6 | 16,04 | 82,4 | 0,1 | **0** | **0** | 0,92 | 13,2 | 93,6 | 26,4 | 1,76 |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18/3 | Рагу из овощей | 150 | 4,64 | 4,76 | 13,72 | 13,72 | 0,102 | 6,52 | 30 | 0,18 | 95,6 | 111,6 | 29,4 | 0,87 |
|  | Молоко | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 |
|  | **Итого за прием:** | 780 | 32,91 | 29,82 | 110,01 | 284,9 | 0,47 | 14,92 | 61,9 | 6,28 | 196,05 | 603,08 | 144,66 | 10,156 |
|  | **Итого за день:** | 1560 | 65,82 | 59,64 | 220,02 | 569,8 | 0,94 | 29,84 | 371,09 | 8,382 | 407,32 | 965,41 | 201,537 | 17,482 |

День: 2

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № реи. | Прием пиши. наименование блюла | Масса порций | пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| ББ | 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** |
| 9/5 | Запеканка из творога | 150 | 23,85 | 11,55 | 22,5 | 291 | 0,12 | 0 | 78 | 0,9 | 229,5 | 318 | 33 | 1,125 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 99 | 0,09 | 0 | 0 | 0,7 | 23,5 | 78,5 | 23,5 | 1,95 |
|  | Сыр  | 12 | 5,47 | 3,49 | 14,39 | 112,8 | 0,09 | 0,09 | 0,084 | 139,8 | 0,71 |  |  |  |
| 10/10 | Чай с молоком  | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 |
| **2-ой завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок или фрукты | 80 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0,06 | 14 | 0 | 0,4 | 32,2 | 22 | 18 | 4,42 |
|  |  | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0,06 | 14 | 0 | 0,4 | 32,2 | 22 | 18 | 4,42 |
|  | Итого за прием: | 600 | 28,25 | 13,1 | 71,3 | 516 | 0,27 | 14 | 78 | 2 | 290,3 | 426,2 | 78,7 | 8,315 |
| **Обед** |
| 1/1 | Зеленый горошек | 60 | 1,857 | 2,28 | 3,18 | 40,2 | 0,048 | 1,2 | **11,4** | 0,15 | 11,4 | 34,2 | **11,4** | 0,384 |
| 2/2 | Борщ со сметаной | 200 | 2,16 | 5,42 | 12,85 | 101,25 | 0,034 | 6,4 | 0 | 1,88 | 29,4 | 39,2 | 18,6 | 0,882 |
| 20/8 | Тефтели из говядины  | 80 | 11,40 | 9,70 | 7,5 | 163,00 | 0,045 | 0 | 18 | 0,338 | 11,625 | 111,375 | 16,875 | 0,934 |
| 2/4 | Каша гречневая с маслом | 130 | 6,69 | 5,76 | **24,15** | 175,05 | **0,141** | **0,45** | 28,65 | 0,33 | 86,7 | 166,95 | 83,25 | 2,565 |
| 6/10 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 0,01 | 0,2 | 0 | 0,4 | 20,1 | 19,2 | 14,4 | 0,69 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 0,65 | 19.9 | 99 | 0,09 | 0 | 0 | 0,7 | 23,5 | 78,5 | 23,5 | 1,95 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,2 | 0,6 | 16,04 | 82,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,92 | 13,2 | 93,6 | 26,4 | 1,76 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19/12 | Пирожки с капустой и яйцом | 80 | 3,4 | 0,65 | 19.9 | 99 | 0,09 | 0 | 0 | 0,7 | 23,5 | 78,5 | 23,5 | 1,95 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 |
|  | Итого за прием: | 851,3 | 29,307 | 24,51 | 16,04 | 744,9 | 0,468 | 8,25 | 58,05 | 4,718 | 195,925 | 543,025 | 194,425 | 9,165 |
|  | Итого за день: | 1451,3 | 57,557 | 37,61 | 87,34 | 1260,9 | 0,738 | 22,25 | 136,05 | 6,718 | 486,225 | 969,225 | 273,125 | 17,48 |

День: 3

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категории: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пиши, наименование блюда | Масса порций | пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| ББ | Ж | У | В1 | С | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | И | 12 | 13 | 14 15 |
| **Завтрак** |
| 15/4 | Каша пшеничная  | 90 | 11,571 | 1,414 | 9 | 95,14 | 0,064 | 0 | 16,714 | 1,286 | 47,571 | 158,14 | 23,143 | 0,54 |
| 1/13 | Хлеб с маслом  | 30/5 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 99 | 0,09 | 0 | 0 | 0,7 | 23,5 | 78,5 | 23,5 | 1,95 |
| 12/10 | Чай с молоком | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 |
|  | Итого за прием: | 690 | 19,071 | 6,964 | 74,4 | 436,14 | 0,294 | 16,6 | 36,714 | 2,886 | 148,371 | 326,84 | 95,043 | 8,15 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок или фрукты | 80 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0,06 | 14 | 0 | 0,4 | 32,2 | 22 | 18 | 4,42 |
| Обед |
| 13/1 | Салат из овощей | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 0,018 | 2,1 | 0,0 | 0,06 | 10,68 | 18,18 | 8,46 | 0,306 |
| 19/2 | Суп картофельный с рыбой | 200 | 1,8 | 4,3 | 8,60 | 101,25 | 0,06 | 4,6 | 12 | 0,18 | 24,4 | 117,2 | 25,8 | 0,814 |
| 4/8 | Плов из мяса говядины | 180 | 14,8 | 16,5 | 36,7 | 349,00 | 0,03 | 0 | 11,25 | 0,45 | 15 | 65,25 | 21 | 0,533 |
| 9/10 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 0,9 | 0,09 | 25,74 | 103,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,4 | 5,8 |  0, | 0,02 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 99 | 0,09 | 0 | 0 | 0,7 | 23,5 | 78,5 | 23,5 | 1,95 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,2 | 0,6 | 16,04 | 82,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,92 | 13,2 | 93,6 | 26,4 | 1,76 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье порционное | 50 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 99 | 0,09 | 0 | 0 | 0,7 | 23,5 | 78,5 | 23,5 | 1,95 |
|  | Снежок  | 180 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0,06 | 14 | 0 | 0,4 | 32,2 | 22 | 18 | 4,42 |
|  | Итого за прием: | 786,3 | 24,52 | 22,2 | 108,12 | 741,75 | 0,298 | 6,7 | 23,25 | 2,31 | 90,18 | 378,53 | 105,16 | 5,383 |
|  | Итого за лень: | 1476,3 | 43,591 | 29,164 | 182,52 | 1177,89 | 0,592 | 23,3 | 59,964 | 5,196 | 238,551 | 705,37 | 200,203 | 13,533 |

**День: 4**

**Неделя:** Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № реп. | Прием пиши. наименование блюда | **Масса** порций | пищевые вещества (Г) | Энергетическаяценностьценность(ккам) | Витамины (mi ) | Минеральные вещества (мг) |
| ББ | **Ж** | **У** | **BI** | С | А | Е | Са | **Р** | Mg | Ге |
| **1** | 2 | 3 | **4** | **5** | 6 | **7** | 8 | **9** | **10** | **11** | 12 | **13** | 14 | 15 |
| **Завтрак** |
| 22/2 | Суп молочный с рисом | 250 | 4,665 | 4,95 | 23,43 | 156,75 | 0,0585 | 1,035 | 30,15 | 0,39 | 102,6 | 91,8 | 15,3 | 0,3465 |
| 1/13 | Сыр  | 12 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 0,0001 | 0 | 4 | 0,01 | 0,24 | 0,3 | 0 | 0,002 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 99 | 0,09 | 0 | 0 | 0,7 | 23,5 | 78,5 | 23,5 | 1,95 |
| 11/10 | Чай с лимоном | 180 | 0,2 | **0,0** | 9,3 | 38 | 0 | **0** | 0 | 0 | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок или фрукты | 100 | 0,8 | **0,8** | **19,6** | 45 | 0,06 | **14** | 0 | 0,4 | 32,2 | 22 | 18 | 4,42 |
|  | **Итого зa прием:** | 510 | 9,145 | 13,65 | 72,36 | 404,85 | 0,2086 | 15,035 | 34,15 | 1,5 | 163,64 | 200,3 | 61 | 7,5385 |
| **Обед** |
| 20/1 | Салат из свеклы | 60 | 0.42 | 0.06 | 1.14 | 6.6 | 0.018 | 2,1 | **0** | 0.06 | 10.68 | **18.18** | 8.46 | 0.306 |
| 14/2 | Суп овощной со сметаной | 206,3 | 1,93 | 6,55 | 10,36 | 108,8 | 0,01 | 1,125 | 0,15 | 0,007 | 23,5 | 9,6 | 15,7 | 0,68 |
| 2/9 | Мясо кур отварное в соусе | 80 | 12,20 | 13,10 | 2,10 | 175,00 | 0,028 | 0 | 0,3 | 0,078 | 25,3 | 75,2 | 15,2 | 3,6 |
| 43/3 | Макаронные изделия отварные | 130 | 5,55 | 4,95 | 29.55 | 184.5 | 0.06 | 0 | 31,5 | 0.75 | 12 | 45 | 7,5 | 1,05 |
| 6/10 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0.1 | 20,1 | 84 | 0.01 | 0.2 | 0 | 0.4 | 20,1 | 19,2 | 14,4 | 0.69 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.4 | 0.65 | 19,9 | 99 | 0.09 | 0 | **0** | 0.7 | 23,5 | 78.5 | 23.5 | 1.95 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3.2 | 0.6 | 16.0-1 | 82.4 | 0.1 | 0 | **0** | 0.92 | 13.2 | 93.6 | 26.4 | **1.76** |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9/5 | Запеканка творожная  | 120 | 4,56 | 0,54 | 28,24 | 134,38 | 0,09 | 0 | 0 | 0,7 | 23.5 | 78,5 | 23,5 | 1,95 |
|  | Кисель | 200 | 0,9 | 0,09 | 25,74 | 103,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,4 | 5,8 |  0, | 0,02 |
|  | **Итого та прием:** | **700** | **24,04** | **16,235** | **83,43** | **575,05** | 0,423 | **20,83** | **18** | **4,31** | **107.63** | **412,43** | **126,46** | 10.O5S |
|  | **Итого за день:** | 120(1 | **38.62** | 29,665 | **151,9** | 1026 | **0,665** | **35,42** | **98,65** | **5,65** | **413,53** | 629,58 | **242,81** | 18.423 |

День: 5

Неделя : Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № реп. | Прием пиши, наименование блюда | Масса порций | пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | **е** | А | Е | Са Р | Mg | Fe |
| 1 | *2* | *3* | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | II | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак |
| 14/4 | Каша ячневая  | 200 | 14,30 | 11,70 | 11,90 | 211,00 | 0,028 | 0 | 0,3 | 0,078 | 25,3 | 75,2 | 15,2 | 3,6 |
| 10/10 | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | **0.1** | 9.3 | 38 | 0 | **0** | 0 | 0 | 5.1 | 7,7 | 4.2 | 0,82 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 99 | 0,09 | 0 | 0 | 0,7 | 23.5 | 78,5 | 23,5 | 1,95 |
|  | Масло сливочное  | 5 | 2,32 | 3,9 | 14,06 | 106,0 |  | 0,005 |  | 1,2 | 0,01 |  |  |  |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок или фрукты | 80 | 1 | 0.2 | 20.2 | 86 | 0,02 | 4 | 0 | 0.2 | 14 | 14 | 8 | 2.8 |
|  | Итого зa прием: | 590 | 10,525 | 15,2 | 4.04 | 474,1 | 0,2141 | 5,275 | 42,75 | 0,84 | 177,89 | 21,8 | 57,5 | 4,932 |
| Обед |
| 19 | Салат из кукурузы | 60 | 1,00 | 4,00 | 6,5 | 65,00 | 0.018 | 2.1 | 0 | 0.06 | 10.68 | 18,18 | 8.46 | 0.306 |
| 29/2 | Суп-пюре картофельный | 200 | 6,5 | 2,25 | 18,00 | 120,00 | 0.156 | 6.94 | 0.03 | 0.18 | 15.2 | 52.6 | 20.4 | 0.74 |
| 23/8 | Тефтели из говядины  | 80 | 11.40 | 9,70 | 7,5 | 163.00 | 0,045 | 0 | 18 | 0,338 | 11,625 | 111.375 | 16.875 | 0,934 |
| 8/3 | Капуста тушеная | 150 | 4,2 | 3,42 | 16,28 | 112,8 | 0.021 | 8.19 | 11.9 | 0.21 | 38.5 | 28.7 | 14 | 0.553 |
| 9/10 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,4 | 5,8 |  0, | 0.02 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 0.65 | 19.9 | 99 | 0.09 | 0 | 0 | 0,7 | 23,5 | 78.5 | 23.5 | 1.95 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3.2 | 0.6 | 16.04 | 82.4 | 0.1 | 0 | 0 | 0.92 | 13,2 | 93.6 | 26.4 | 1.76 |
| Полдник  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пряники | 50 | 4,56 | 0,54 | 28,24 | 134,38 | 0,09 | 0 | 0 | 0,7 | 23.5 | 78,5 | 23,5 | 1,95 |
|  | молоко | 200 | 5,8 | 5,9 | 9,0 | 111,0 | 0,1 | 0,3 | 1,1 | 222,8 | 0,2 |  |  |  |
|  | Итого за прием: | 790 | 24,127 | 20,164 | 95,003 | 662,09 | 0,654 | 27,321 | 79,191 | 6,556 | 117.251 | 366,237 | 100,031 | 6,844 |
|  | Итого за лень: | 1380 | 34.652 | 35364 | 169,043 | 1136,19 | 0,8681 | 32,596 | 121,941 | 7,396 | 295,141 | 583,037 | 157,531 | 11,776 |

День: 6

Неделя: Вторая

Сезон: Осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № реп | Присм пиши, наименование блюда | Масса порций | пишевые вещества (г) | Энергетическаяценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| **ь** | Ж | У | BI | С | А | Е | Са | Р | Mg | Ге |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак |
| 7/4 | Каша рисовая рассыпчатая | 200 | 3,72 | 4.875 | 38.115 | 211.2 | 0.03 | 0 | 24 | 0,27 | 6.9 | 80.7 | 26.25 | 0.023 |
| 10/10 | Чай | 200 | 3.3 | 2.9 | 13.8 | 94 | 0.03 | 0,7 | 19 | 0.01 | 111.3 | 91.1 | 22.3 | 0.65 |
|  |  |  | 2,9 | 2,5 | 11 | 327 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
|  | Сыр полутвердый (порциями) | 12 | 4.64 | 5.9 | 0 | 71.6 | 0.008 | 0.14 | 52 | 0.1 | 176.2 | 1 | 7 | 0.2 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 99 | 0,09 | 0 | 0 | 0,7 | 23.5 | 78,5 | 23,5 | 1,95 |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок или фрукты | 80 | 0.8 | **0.8** | **19.6** | 45 | 0.06 | **14** | 0 | 0.4 | 32.2 | 22 | 18 | 4.42 |
|  | Итого за прием: | 640 | 10,49 | 16 | 66,85 | 453,6 | 0,1491 | 5,2 | 60,1 | 1 | 237,64 | 209,3 | 38,8 | 3,742 |
| Обед |
| 3/1 | Салат из свежих овощей | 60 | 1,00 | 4,00 | 6,5 | 65,00 | 0.018 | 2.1 | 0 | 0.06 | 10.68 | 18,18 | 8.46 | 0.306 |
| 5/2 | Свекольник со сметаной | 206,3 | 2,16 | 5,42 | 14,59 | 116,25 | 0,034 | 6,4 | 0 | 1.88 | 29.4 | 39,2 | 18,6 | 0.882 |
| 28/2 | Жаркое по-домашнему | 200 | **14.1** | 10.725 | 19.35 | 230.25 | 0.135 | 11.25 | **18** | 0.45 | 23.25 | 156.75 | 40.5 | 2.52 |
| 6/10 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 0.01 | 0.2 | 0 | 0,4 | 20,1 | 19,2 | 14,4 | 0.69 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.4 | 0.65 | 19.9 | 99 | 0.09 | 0 | 0 | 0,7 | 23.5 | 78.5 | 23.5 | 1,95 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3.2 | 0.6 | 16.04 | 82.4 | 0.1 | 0 | 0 | 0,92 | 13,2 | 93.6 | 26,4 | 1.76 |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9/12 | Пирожки с морковью | 80 | 4,56 | 0,54 | 28,24 | 134,38 | 0,09 | 0 | 0 | 0,7 | 23.5 | 78,5 | 23,5 | 1,95 |
|  | кисель | 200 | 0,9 | 0,09 | 25,74 | 103,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,4 | 5,8 |  0, | 0,02 |
|  | Итого та прием: | 810 | 36,02 | 33,25 | 80,39 | 765,3 | 0,489 | 20,02 | 120,4 | 4.78 | 346,1 | 602 | 148 | 7,462 |
|  | Итого та лень: | 1450 | 46,51 | 49,25 | 147,24 | 12 IS.') | 0,6381 | 25,22 | 180,5 | 5.7S | 583,74 | 811,3 | 186,8 | 11,204 |

День: 7

Неделя:: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** рец. | **Прием** пищи, наименование блюла | Масса порций | пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | **Р** | Mg | Ре |
| **1** | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | **9** | 10 | 11 | 12 | 13 | **14** | 15 |
| **Завтрак** |
| 5/4 | Каша манная | 200 | 11.40 | 9,70 | 7,5 | 163.00 | 0,045 | 0 | 18 | 0,338 | 11,625 | 111.375 | 16.875 | 0,934 |
| 13/10 | Кофейный напиток | 200 | 0.2 | **0.1** | 9.3 | 38 | 0 | **0** | 0 | 0 | 5.1 | 7,7 | 4.2 | 0,82 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 99 | 0,09 | 0 | 0 | 0,7 | 23.5 | 78,5 | 23,5 | 1,95 |
|  | Сыр | 12 | 5,47 | 3,49 | 14,39 | 112,8 | 0,09 | 0,09 | 0,084 | 139,8 | 0,71 | 0,3 | 0 | 0,002 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Соки овощные, фруктовые иягодные | 80 | 1 | 0.2 | 20.2 | 86 | 0,02 | 4 | 0 | 0.2 | 14 | 14 | 8 | 2.8 |
|  | **Итого** зa **прием:** | **500** | **9,58** | 23,33 | 58,735 | 483,7 | 0.2(192 | **8,44** | **49,45** | **1,135** | **195,23** | 224,35 | **60,9** | 3,579 |
| **Обед** |
| 2/1 | Зеленый горошек с яйцом | 70 | 5,10 | 4,10 | 4,30 | 74,00 | 0,048 | 1,2 | **11.4** | 0,15 | 11,4 | 34,2 | **11.4** | 0.384 |
| 6/2 | Щи со сметаной | 206,3 | **1,98** | **3,2** | 8,22 | 70,00 | 0,034 | 6,8 | **0** | 1,86 | 39,6 | 28,6 | 12,8 | 0,51 |
| 4/7 | Рыба тушеная с овощами | 80 | 7,75 | 4,18 | 3,24 | 81,34 | 0,028 | 0 | 0,3 | 0,078 | 25,3 | 75,2 | 15,2 | 3,6 |
| 3/3 | Картофель в молоке | 150 | 2.7 | 4 | 5,8 | 70 | О.О7 | 2.4 | 20 | 0.1 | 25 | 49 | 16 | 0,55 |
| 6/10 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 0.01 | 0.2 | 0 | 0,4 | 20,1 | 19,2 | 14,4 | 0.69 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.4 | 0.65 | 19.9 | 99 | 0,09 | 0 | 0 | 0,7 | 23.5 | 78,5 | 23,5 | 1.95 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3.2 | 0,6 | 16,04 | 82,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,92 | 13.2 | 93.6 | 26,4 | 1.76 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17/12 | Пирожки с повидлом | 80 | 4,56 | 0,54 | 28,24 | 134,38 | 0,09 | 0 | 0 | 0,7 | 23.5 | 78,5 | 23,5 | 1,95 |
|  | Молоко | 200 | 5,8 | 5,9 | 9,0 | 111,0 | 0,1 | 0,3 | 1,1 | 222,8 | 0,2 | 0,3 | 0 | 0,002 |
|  | **Итого за прием:** | **825** | 33,757 | **24,468** | **117,82** | **826,04** | **0,625** | **8,604** | **65,82** | **6,024** | **163,36** | **607,33** | **257,56** | **12,44** |
|  | **Итого** за **день:** | **1325** | 43,337 | 47,798 | **176,55** | 1309,7 | **0,8342** | **17,044** | **115,27** | **7,159** | 358,59 | **831,68** | **318,46** | **16,019** |

День: 9

Неделя : Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рсц. | Прием пиши. наименование блюда | Масса порций | пищевые вещества**(г)** | Энергетическаяценностьценность(ккал) | Витамины (mi ) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | *Е* | Са | Р | Mg | Fe |
| ! | *2* | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | *<>* | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак |
| 11/4 | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 5.595 |  5.58 | 26.79 | 179,7 | 0,141 | 0.975 | 29,25 | 0,12 | 98.85 | 137.1 | 35,1 | 0,9 |
| 12/10 | Чай с молоком | 200 | 1.4 | 1,2 | П,4 | 63 | 0.02 | 0,3 | 9,5 | 0 | 54.3 | 38,3 | 6,3 | 0.07 |
| 1/13 | Масло сливочное(порциями) | 5 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | 0,0001 | 0 | 4 | 0.01 | 0,24 | 0,3 | 0 | 0,002 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 99 | 0,09 | 0 | 0 | 0,7 | 23.5 | 78,5 | 23,5 | 1,95 |
| 2 завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты свежие | 80 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | 0.03 | 7 | 0 | 0.2 | 16,1 | II | 9 | 2.21 |
|  | **Итого «а прием:** | 500 | 34,44 | 21,62 | 61.52 | 578,9 | 0,221 | 7,84 | 149 | 1,72 | 538,8 | 440,6 | 75,2 | 4.545 |
| Обед |
| 21/1 | Салат из отварной свеклы и моркови | 60 | 0,80 | 5,93 | 4,41 | 73,00 | 0.018 | 2.1 | 0 | 0.06 | 10.68 | 18.18 | 8.46 | 0.306 |
| 9/2 | Рассольник со сметаной | 206,3 | 2.1 | 4,08 | 10,6 | 87,6 | 0.072 | 5,68 | 0 | 1,88 | 13,4 | 48.8 | 20,4 | 0,686 |
| 4/7 | Запеканка картофельная сМясом кур | 200 | 17.1 | 13,84 | 11,88 | 28,48 | 279,20 | 8.25 | 19.5 | о.ХГ>5 | 22,5 | 167.25 | 33 | 2.58 |
| 9/10 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 0,9 | 0,09 | 25,74 | 103,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,4 | 5,8 |  0, | 0.02 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3.4 | 0.65 | 19.9 | 99 | 0.09 | 0 | 0 | 0.7 | 23.5 | 78,5 | 23.5 | 1.95 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3.2 | 0.6 | 16.04 | 82.4 | 0.1 | 0 | 0 | 0.92 | 13.2 | 93.6 | 26.4 | 1.76 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сдоба обыкновенная | 80 | 4,56 | 0,54 | 28,24 | 134,38 | 0,09 | 0 | 0 | 0,7 | 23.5 | 78,5 | 23,5 | 1,95 |
|  | Биойогурт | 180 | 2,7 | 5,22 | 19,8 | 124,2 | 0,0001 | 0 | 4 | 0.01 | 0,24 | 0,3 | 0 | 0,002 |
|  | Итого за прием: | 700 | 26,06 | 16,585 | 73,03 | 545,4 | 0,524 | 17,89 | 19,53 | 2Л25 | 88,48 | 412,23 | 113,46 | 7,796 |
|  | Итого за день: | 1200 | 60,5 | 38,205 | 1-4,55 | 1124,3 | 0,745 | 25,73 | 168,53 | 4,445 | 627,28 | 85 2.S3 | 188,66 | 12.341 |

**День: 8**

**Неделя : Вторая**

Сезон: **Осенне-зимний**

**Возрастная** категория: **7-11** дет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порций | пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккая) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| ББ | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fе |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** |
| 16/4 | Каша ячневая | 200 | 33,80 | 19,20 | 26,40 | 418 | 0.12 | 0 | 78 | 0.9 | 229.5 | 318 | 33 | 1.125 |
| 10/10 | Какао с молоком | 200 | 0.2 | **0.1** | 9.3 | 38 | 0 | **0** | 0 | 0 | 5.1 | 7,7 | 4.2 | 0,82 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 4,56 | 0,54 | 28,24 | 134,38 | 0,09 | 0 | 0 | 0,7 | 23.5 | 78,5 | 23,5 | 1,95 |
|  | Масло сливочное | 5 | 2,32 | 3,9 | 14,06 | 106,0 |  | 0,005 |  | 1,2 | 0,01 |  |  |  |
| **Второй завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты свежие | 80 | 0.8 | 0,8 | 19.6 | 88 | 0.06 | 14 | 0 | 0,4 | 32.2 | 22 | 18 | 4.42 |
|  | Итого за прием: | 590 | 10,325 | 15,2 | 73,845 | 472,35 | 0,2211 | 15575 | 42,75, | 1,49 | 201,79, | 233,5 | 60,75 | 7,073 |
| **Обед** |
| 12 | Салат из кукурузы | 60 | 1,73 | 3,70 | 4,72 | 59,58 | 0.012 | 4,2 | 0 | 1.86 | 24.6 | ?2.2 | 9 | 0.42 |
| 18/2 | Суп с макаронами и сметаной | 206,3 | 1,86 | 2,05 | 11,61 | 72,64 | 0,028 | 0 | 0,3 | 0,078 | 25,3 | 75,2 | 15,2 | 3,6 |
| 22/8 | Фрикадельки из мяса говядины  | 80 | 12,10 | 12,80 | 6,00 | 188,00 | 0,045 | 0 | 18 | 0,338 | 11,625 | 111.375 | 16.875 | 0,934 |
| 45/3 | Каша рисовая рассыпчатая | 130 | 3,7 | 3,4 | 37,1 | 197 | 0,04 | 8.19 | 11.9 | 0.21 | 8,61 | 0,55 | 14 | 0.55 |
| 6/10 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 0.01 | 0.2 | 0 | 0,4 | 20,1 | 19,2 | 14,4 | 0.69 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3.2 | 0,6 | 16.04 | 82.4 | 0.1 | 0 | 0 | 0,92 | 13.2 | 93,6 | 26.4 | 1.76 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3.4 | 0.65 | 19.9 | 99 | 0.09 | 0 | 0 | 0.7 | 23.5 | 78,5 | 23.5 | 1.95 |
| **Полдник**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печенье  | 50 | 4,56 | 0,54 | 28,24 | 134,38 | 0,09 | 0 | 0 | 0,7 | 23.5 | 78,5 | 23,5 | 1,95 |
|  | Кисель | 200 | 0,9 | 0,09 | 25,74 | 103,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,4 | 5,8 |  0, | 0,02 |
|  | Итого за прием: | 790 | 28,296 | 17,479 | 115,675 | 631.21 | 0365 | 32,42 | 70,714 | 5,266 | 208,371 | 510,19 | 129,743 | 4,557 |
|  | Итого за лень: | 1380 | 38,621 | 32.6791 | 189,52 | 1103,56 | 0,5861 | 47.995 | 113,464 | 6,756 | 410,161 | 743,69 | 190,493 | 11,63 |

**День: 10**

**Неделя:** Первая

**Сезон : Осенне-зимний**

**Возрастая категория: 7-11** лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № реи. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порций | пищевыевещества (г) | Энергет ическая ценност ь(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| ББ | 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** |
| 8/4 | Каш геркулесовая | 200 | 5.76 | 6,48 | 19.7 | 160.2 | 0.076 | 0.9 | 46,6 | 0,28 | 163,4 | 137,2 | 20,6 | 0,5 |
| 14/10 | Какао с молоком | 200 | 0,3 | 2.9 | 13.8 | 94 | 0,03 | 0.7 | 19 | 0,01 | 111,3 | 91,1 | 22,3 | 0,65 |
| 1/13 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 99 | 0,09 | 0 | 0 | 0,7 | 23,5 | 78,5 | 23,5 | 1,95 |
| Масло сливочное(порциями) | 10 | 0,08 | 7.25 | 0,13 | 66.1 | 0,00 | 0 | 4 | 0,01 | 0,24 | 0,3 | 0 | 0,002 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукты свежие | 80 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | 0,03 | 7 | 0 | 0,2 | 16,1 | 0,0 | 9 | 2,21 |
|  | Итого за прием: | 560 | 9,94 | 17,68 | 63,33 | 463,3 | 0,226 | 8,6 | 69,6 | 1,2 | 314,54 | 307,1 | 75,4 | 5,312 |
| **Обед** |
| 6/1 | Салат из капусты с луком | 60 | 0,9 | 4,0 | 5,60 | 81,3 | 0,018 | 2,1 | 0,08 | 0,06 | 10,68 | 18,18 | 8,46 | 0,306 |
| 15/2 | Суп овощной с мясом | 224,3 | 5,1 | 12,32 | 13,74 | 188,00 | 0,046 | 2,42 | 0,1 | 0,3 | 11,280 | 74,3 | 7,18 | 0,518 |
| 9/7 | Котлеты рыбные любительские | 80 | 11,25 | 1,35 | 4,68 | 75,6 | 0,063 | 0,63 | 35,1 | 1,17 | 38,7 | 161,1 | 26,1 | 0,783 |
| 1/3 | Картофель отварной | 150 | 2,9 | 4 | 23,8 | 139,00 | 0,010 | 2,4 | 20 | 0,1 | 25 | 49 | 16 | 0,55 |
| 6/10 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 0,01 | 0,2 | 0 | 0,4 | 20,1 | 19,2 | 14,4 | 0,69 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 99 | 0,09 | 0 | 0 | 0,7 | 23,5 | 78,5 | 23,5 | 1,95 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 3,2 | 0,6 | 16,04 | 82,4 | 0,01 | 0 | 0 | 0,92 | 13,2 | 93,6 | 26,4 | 1,76 |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пряник  | 50 | 4,56 | 0,54 | 28,24 | 134,38 | 0,09 | 0 | 0 | 0,7 | 23.5 | 78,5 | 23,5 | 1,95 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 1.4 | 1,2 | П,4 | 63 | 0.02 | 0,3 | 9,5 | 0 | 54.3 | 38,3 | 6,3 | 0.07 |
|  | Итого за прием: | 840 | 27,35 | 23,02 | 103,86 | 749,3 | 0,247 | 7,75 | 55,28 | 3,65 | 142,46 | 493,88 | 122,04 | 6,557 |
|  | Итого за день: | 1400 | 37,29 | 40,7 | 167,19 | 1212,6 | 0,473 | 16,35 | 124,88 | 4,85 | 457 | 800,98 | 197,44 | 11,869 |