День: 1-й понедельник Сезон: весна Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Завтрак |
| 31 | Макароны отварные с яйцом | 150/1 | 11,98 | 5,97 | 25,6 | 171,4 | 4 | 32,6 | 3,5 | 3,3 | 1,3 | 1,2 | 3,7 | 1,3 |
| 2 | Какао со сгущенкой | 180/20 | 1,71 | 0,2 | 18,0 | 79,6 | 0,02 | 0,8 | 0 | 1,0 | 31,9 | 29,1 | 20,5 | 0,64 |
| 42 | Бутерброт с сыром и маслом | 50/20/10 | 1,3 | 7,2 | 5,2 | 75,6 | 0,01 | 5,46 |  | 2,80 | 26,39 | 29,8 | 18,2 | 0,9 |
| 338 | Яблоки | 196,2  | 1,5 | 0,5 | 21 | 96,0 | 0,6 | 15 | 0,18 | 0,6 | 12,1 | 34,1 | 54,3 | 0,39 |
|  | Сосиска отварная | 50 | 26,58 | 26,19 | 0,85 | 125 | 12 | 0 | 0 | 3,3 | 2,4 | 18 | 4,3 | 10 |
|  | **Итого за день** |  | **43,07** | **40,06** | **70,65** | **547,6** | **21,25** | **53,86** | **3,68** | **11** | **74,09** | **112,2** | **26,75** | **13,23** |

День: 1-й понедельник Сезон: весна Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Обед |
| 31 | Макароны отварные с яйцом | 150/1 | 11,98 | 5,97 | 25,6 | 171,4 | 4 | 32,6 | 3,5 | 3,3 | 1,3 | 1,2 | 3,7 | 1,3 |
| 42 | Какао со сгущенкой | 180/20 | 1,71 | 0,2 | 18,0 | 79,6 | 0,02 | 0,8 | 0 | 1,0 | 31,9 | 29,1 | 20,5 | 0,64 |
| 22 | Бутерброт с сыром и маслом | 50/20/10 | 1,3 | 7,2 | 5,2 | 75,6 | 0,01 | 5,46 |  | 2,80 | 26,39 | 29,8 | 18,2 | 0,9 |
| 63 | Яблоки | 196,2  | 1,5 | 0,5 | 21 | 96,0 | 0,6 | 15 | 0,18 | 0,6 | 12,1 | 34,1 | 54,3 | 0,39 |
|  | Сосиска отварная | 50 | 26,58 | 26,19 | 0,85 | 125 | 12 | 0 | 0 | 3,3 | 2,4 | 18 | 4,3 | 10 |
|  | **итого** |  | **43,07** | **40,06** | **70,65** | **547,6** | **21,25** | **53,86** | **3,68** | **11** | **74,09** | **112,2** | **26,75** | **13,23** |

День: 2-й вторник Сезон: весна Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Завтрак |
| 60 | Хлеб пщеничный 1 сорт | 50гр | 4,44 | 1,32 | 31,8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21,0 | 0,96 |
| 17 | Плов пшеничный с курицей | 150/35 | 4,5 | 7,56 | 20,52 | 162,04 | 0,19 |  | 41,02 | 0,32 | 12,9 | 12,8 | 75,1 | 2,8 |
|  | Винегрет | 100 | 1,7 | 10,3 | 8,2 | 130,1 | 4,7 | 6,7 | 100 | 31 | 2,1 | 6 | 5,1 | 4,4 |
| 22 | Кекс | 1 шт. | 7,2 | 5,3 | 19,7 | 173,6 | 0,087 |  | 67,3 | 2,5 | 98,3 | 96,49 | 18,96 | 0,8 |
| 1 | Чай с сахаром | 180/15 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 16 | 0,01 | 10,2 | 42 | 61 | 23,06 | 2,1 |
|  | Шоколад «Аленка» | 1 шт | 1,05 | 5,1 | 7,95 | 82,5 | 0,08 | 0 | 22 | 0,8 | 352 | 309 | 68 | 1,5 |
|  | **Итого за день** |  | **22,41** | **33,3** | **113,66** | **841,04** | **5,21** | **22,7** | **230,22** | **44,86** | **50,95** | **486,21** | **211,22** | **12,56** |

День: 2-й вторник Сезон: весна Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Обед |
| 60 | Хлеб пщеничный 1 сорт | 50гр | 4,44 | 1,32 | 31,8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21,0 | 0,96 |
| 22 | Плов пшеничный с курицей | 150/35 | 4,5 | 7,56 | 20,52 | 162,04 | 0,19 |  | 41,02 | 0,32 | 12,9 | 12,8 | 75,1 | 2,8 |
|  | Венегрет | 100 | 1,7 | 10,3 | 8,2 | 130,1 | 4,7 | 6,7 | 100 | 31 | 2,1 | 6 | 5,1 | 4,4 |
| 1 | Кекс | 1 шт. | 7,2 | 5,3 | 19,7 | 173,6 | 0,087 |  | 67,3 | 2,5 | 98,3 | 96,49 | 18,96 | 0,8 |
| 22 | Чай с сахаром | 180/15 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 16 | 0,01 | 10,2 | 42 | 61 | 23,06 | 2,1 |
|  | Шоколад «Аленка» | 1 шт | 1,05 | 5,1 | 7,95 | 82,5 | 0,08 | 0 | 22 | 0,8 | 352 | 309 | 68 | 1,5 |
|  | **Итого за день** |  | **22,41** | **33,3** | **113,66** | **841,04** | **5,21** | **22,7** | **230,22** | **44,86** | **50,95** | **486,21** | **211,22** | **12,56** |

День: 3-й среда Сезон: весна Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Завтрак |
| 60 | Хлеб пщеничный 1 сорт | 50гр | 4,44 | 1,32 | 31,8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21 | 0,96 |
|  | Каша гречневая  | 150 | 3,4 | 0,6 | 19,9 | 92 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 7,0 | 70 | 51 | 0,8 |
| 1 | Чай с сахаром | 180/15 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 16 | 0,01 | 10,2 | 42 | 61 | 23,06 | 2,1 |
|  | Рыба отварная | 75 | 19,6 | 14,7 | 0 | 211 | 4,5 | 0,5 | 2,5 | 13 | 1,9 | 23 | 4,2 | 8,3 |
|  | Банан | 228,5 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 2,7 | 11 | 2,2 | 2,7 | 0,8 | 3,5 | 11 | 3,3 |
|  | **итого** |  | **32,46** | **20,84** | **98,19** | **691,8** | **7,36** | **27,5** | **4,71** | **26,04** | **73,9** | **158,42** | **110,26** | **15,46** |

День: 3-й среда Сезон: весна Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Обед |
| 60 | Хлеб пщеничный 1 сорт | 50гр | 4,44 | 1,32 | 31,8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21 | 0,96 |
|  | Каша гречневая  | 150 | 3,4 | 0,6 | 19,9 | 92 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 7,0 | 70 | 51 | 0,8 |
|  | Рыба отварная | 75 | 19,6 | 14,7 | 0 | 211 | 4,5 | 0,5 | 2,5 | 13 | 1,9 | 23 | 4,2 | 8,3 |
| 1 | Чай с сахаром | 180/20 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 16 | 0,01 | 10,2 | 42 | 61 | 23,06 | 2,1 |
|  | Банан | 228,5 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 2,7 | 11 | 2,2 | 2,7 | 0,8 | 3,5 | 11 | 3,3 |
|  | **итого** |  | **32,46** | **20,84** | **98,19** | **691,8** | **7,36** | **27,5** | **4,71** | **26,04** | **73,9** | **158,42** | **110,26** | **15,46** |

День: 4-й четверг Сезон: весна Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Завтрак |
| 60 | Хлеб пщеничный 1 сорт | 50гр | 4,44 | 1,32 | 31,8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21,0 | 0,96 |
|  | Борщ с мясом и со сметаной | 250/50/20 | 11,2 | 19,45 | 22,18 | 272,8 | 2 | 0,3 | 18 | 2,7 | 8,6 | 7,5 | 2 | 1,1 |
| 1 | Чай с сахаром | 180/20 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 245,2 | 0,04 | 16 | 0,01 | 10,2 | 42 | 61 | 23,06 | 2,1 |
| 1 | Печенье | 066,3 | 5,5 | 11 | 36 | 245 | 6,7 | 0 | 15 | 6,7 | 2,3 | 8,1 | 2,5 | 4,4 |
|  | **Итого за день** |  | **24,66** | **35,49** | **115,47** | **910,6** | **8,86** | **16,3** | **33,01** | **19,64** | **75,1** | **77,52** | **48,56** | **8,56** |

День: 4-й четверг Сезон: весна Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Обед |
| 60 | Хлеб пщеничный 1 сорт | 50гр | 4,44 | 1,32 | 31,8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21,0 | 0,96 |
|  | Борщ с мясом и со сметаной | 250/50/20 | 11,2 | 19,45 | 22,18 | 272,8 | 2 | 0,3 | 18 | 2,7 | 8,6 | 7,5 | 2 | 1,1 |
| 1 | Чай с сахаром | 180/20 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 16 | 0,01 | 10,2 | 42 | 61 | 23,06 | 2,1 |
| 1 | Печенье | 066,3 | 5,5 | 11 | 36 | 245 | 6,7 | 0 | 15 | 6,7 | 2,3 | 8,1 | 2,5 | 4,4 |
|  | **Итого за день** |  | **24,66** | **35,49** | **115,47** | **910,6** | **8,86** | **16,3** | **33,01** | **19,64** | **75,1** | **77,52** | **48,56** | **8,56** |

День: 5-й пятница Сезон: весна Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Завтрак |
| 60 | Хлеб пщеничный 1 сорт | 50гр | 4,44 | 1,32 | 31, 8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21,0 | 0,96 |
|  | Вермишель с курицей и подливой | 150/50 | 29,4 | 18,45 | 100,2 | 515,25 | 6,15 | 13,05 | 39 | 22,5 | 2,85 | 15 | 6,45 | 10,5 |
| 2 | Кефир | 147,2 | 1,71 | 0,2 | 18,0 | 79,6 | 0,02 | 0,8 | 0 | 1,0 | 31,9 | 29,1 | 20,5 | 0,64 |
|  | Салат из свежих овощей  | 100 | 0,7 | 1,9 | 2,4 | 1,92 | 2,3 | 16 | 8,4 | 7,2 | 2 | 4,1 | 4,9 | 2,8 |
|  | Батончик вафельный  | 1 | 5 | 14,6 | 72,8 | 435 | 18 | 0 | 0,9 | 1,5 | 4,8 | 13 | 3,5 | 13 |
|  | **Итого за день** |  | **41,25** | **36,47** | **225,2** | **1179,37** | **26,59** | **29,85** | **48,3** | **32,24** | **63,75** | **62,12** | **56,35** | **27,9** |

День: 5-й пятница Сезон: весна Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Обед |
| 60 | Хлеб пщеничный 1 сорт | 50гр | 4,44 | 1,32 | 31, 8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21,0 | 0,96 |
|  | Вермишель с курицей и подливой | 150/50 | 29,4 | 18,45 | 100,2 | 515,25 | 6,15 | 13,05 | 39 | 22,5 | 2,85 | 15 | 6,45 | 10,5 |
| 2 | Кефир | 147,2 | 1,71 | 0,2 | 18,0 | 79,6 | 0,02 | 0,8 | 0 | 1,0 | 31,9 | 29,1 | 20,5 | 0,64 |
|  | Салат из свежих овощей  | 100 | 0,7 | 1,9 | 2,4 | 1,92 | 2,3 | 16 | 8,4 | 7,2 | 2 | 4,1 | 4,9 | 2,8 |
|  | Батончик вафельный  | 1 | 5 | 14,6 | 72,8 | 435 | 18 | 0 | 0,9 | 1,5 | 4,8 | 13 | 3,5 | 13 |
|  | **Итого за день** |  | **41,25** | **36,47** | **225,2** | **1179,37** | **26,59** | **29,85** | **48,3** | **32,24** | **63,75** | **62,12** | **56,35** | **27,9** |

День: 6-й суббота Сезон: весна Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Завтрак |
| 60 | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50гр | 4,44 | 1,32 | 31,8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21 | 0,96 |
| 27 | Каша рисовая  | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,9 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | творог и с сахаром | 66/03 | 17,4 | 5,9 | 8,3 | 159,7 | 2,4 | 0,05 | 5,2 | 0,9 | 15 | 23 | 4,9 | 2 |
| 42 | Чай с сахаром | 180/15 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 245,2 | 0,04 | 16 | 0,01 | 10,2 | 42 | 61 | 23,06 | 2,1 |
|  | **итого** |  | **28,96** | **16,34** | **102,49** | **762,5** | **2,56** | **16,05** | **5,21** | **11,14** | **79,2** | **84,92** | **48,96** | **5,06** |

День: 6-й суббота Сезон: весна Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Обед |
| 60 | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50гр | 4,44 | 1,32 | 31,8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21 | 0,96 |
| 27 | Каша рисовая  | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,9 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | творог и с сахаром | 66/03 | 17,4 | 5,9 | 8,3 | 159,7 | 2,4 | 0,05 | 5,2 | 0,9 | 15 | 23 | 4,9 | 2 |
| 42 | Чай с сахаром | 180/15 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 245,2 | 0,04 | 16 | 0,01 | 10,2 | 42 | 61 | 23,06 | 2,1 |
|  | **итого** |  | **28,96** | **16,34** | **102,49** | **762,5** | **2,56** | **16,05** | **5,21** | **11,14** | **79,2** | **84,92** | **48,96** | **5,06** |

День: 7-й понедельник Сезон: весна Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Завтрак |
| 60 | Макароны отварные с яйцом | 150/1 | 11,98 | 5,97 | 25,6 | 171,4 | 4 | 32,6 | 3,5 | 3,3 | 1,3 | 1,2 | 3,7 | 1,3 |
| 31 | Какао со сгущенкой | 180/20 | 1,71 | 0,2 | 18,0 | 79,6 | 0,02 | 0,8 | 0 | 1,0 | 31,9 | 29,1 | 20,5 | 0,64 |
| 2 | Бутерброт с сыром и маслом | 50/20/10 | 1,3 | 7,2 | 5,2 | 75,6 | 0,01 | 5,46 |  | 2,80 | 26,39 | 29,8 | 18,2 | 0,9 |
| 42 | Яблоки | 196,2  | 1,5 | 0,5 | 21 | 96,0 | 0,6 | 15 | 0,18 | 0,6 | 12,1 | 34,1 | 54,3 | 0,39 |
| 338 | Сосиска отварная | 50 | 26,58 | 26,19 | 0,85 | 125 | 12 | 0 | 0 | 3,3 | 2,4 | 18 | 4,3 | 10 |
|  | **Итого за день** |  | **43,07** | **40,06** | **70,65** | **547,6** | **21,25** | **53,86** | **3,68** | **11** | **74,09** | **112,2** | **26,75** | **13,23** |

День: 7-й понедельник Сезон: весна Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Обед |
| 60 | Макароны отварные с яйцом | 150/1 | 11,98 | 5,97 | 25,6 | 171,4 | 4 | 32,6 | 3,5 | 3,3 | 1,3 | 1,2 | 3,7 | 1,3 |
| 31 | Какао со сгущенкой | 180/20 | 1,71 | 0,2 | 18,0 | 79,6 | 0,02 | 0,8 | 0 | 1,0 | 31,9 | 29,1 | 20,5 | 0,64 |
| 2 | Бутерброт с сыром и маслом | 50/20/10 | 1,3 | 7,2 | 5,2 | 75,6 | 0,01 | 5,46 |  | 2,80 | 26,39 | 29,8 | 18,2 | 0,9 |
| 42 | Яблоки | 196,2  | 1,5 | 0,5 | 21 | 96,0 | 0,6 | 15 | 0,18 | 0,6 | 12,1 | 34,1 | 54,3 | 0,39 |
| 338 | Сосиска отварная | 50 | 26,58 | 26,19 | 0,85 | 125 | 12 | 0 | 0 | 3,3 | 2,4 | 18 | 4,3 | 10 |
|  | **Итого за день** |  | **43,07** | **40,06** | **70,65** | **547,6** | **21,25** | **53,86** | **3,68** | **11** | **74,09** | **112,2** | **26,75** | **13,23** |

День: 8-й вторник Сезон: весна Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Завтрак |
| 60 | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50гр | 4,44 | 1,32 | 31,8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21,0 | 0,96 |
| 22 | Суп гороховый с курицей | 250/50 | 7,46 | 6,28 | 21,2 | 183,2 | 2,7 | 0,7 | 1,8 | 0,4 | 1,4 | 4,4 | 2,7 | 3,1 |
| 42 | Кекс | 1 шт. | 7,2 | 5,3 | 19,7 | 173,6 | 0,087 |  | 67,3 | 2,5 | 98,3 | 96,49 | 18,96 | 0,8 |
| 23 | Кефир | 147,2 | 1,71 | 0,2 | 18,0 | 79,6 | 0,02 | 0,8 | 0 | 1,0 | 31,9 | 29,1 | 20,5 | 0,64 |
|  | Плов пшеничный | 150 | 12,6 | 9,6 | 19,65 | 215,2 | 6,75 | 1,35 | 37, 5 | 5,55 | 3 | 21 | 8,25 | 12 |
|  | **Итого за день** |  | **33,41** | **22,7** | **110,35** | **799,2** | **9,677** | **8,31** | **106,6** | **9,49** | **156,8** | **151,91** | **71,41** | **17,5** |

День: 8-й вторник Сезон: весна Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Обед |
| 60 | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50гр | 4,44 | 1,32 | 31,8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21,0 | 0,96 |
| 22 | Суп гороховый с курицей | 250/50 | 7,46 | 6,28 | 21,2 | 183,2 | 2,7 | 0,7 | 1,8 | 0,4 | 1,4 | 4,4 | 2,7 | 3,1 |
| 42 | Кекс | 1 шт. | 7,2 | 5,3 | 19,7 | 173,6 | 0,087 |  | 67,3 | 2,5 | 98,3 | 96,49 | 18,96 | 0,8 |
| 23 | Кефир | 147,2 | 1,71 | 0,2 | 18,0 | 79,6 | 0,02 | 0,8 | 0 | 1,0 | 31,9 | 29,1 | 20,5 | 0,64 |
|  | Плов пшеничный | 150 | 12,6 | 9,6 | 19,65 | 215,2 | 6,75 | 1,35 | 37, 5 | 5,55 | 3 | 21 | 8,25 | 12 |
|  | **Итого за день** |  | **33,41** | **22,7** | **110,35** | **799,2** | **9,677** | **8,31** | **106,6** | **9,49** | **156,8** | **151,91** | **71,41** | **17,5** |

День: 9-й среда Сезон: весна Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Завтрак |
| 60 | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50гр | 4,44 | 1,32 | 31,8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21 | 0,96 |
| 42 | Каша гречневая с рыбой  | 150/75 | 9,75 | 15,97 | 51,52 | 154,8 | 3,5 | 8,5 | 14 | 1,3 | 1,4 | 5,5 | 6,9 | 5,2 |
| 31 | Чай с сахаром | 180/15 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 245,2 | 0,04 | 16 | 0,01 | 10,2 | 42 | 61 | 23,06 | 2,1 |
|  | Салат из свежих овощей  | 100 | 0,7 | 1,9 | 2,4 | 1,92 | 2,3 | 16 | 8,4 | 7,2 | 2 | 4,1 | 4,9 | 2,8 |
|  | Банан | 228,5 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 2,7 | 11 | 2,2 | 2,7 | 0,8 | 3,5 | 11 | 3,3 |
|  | **итого** |  | **19,91** | **23,41** | **132,21** | **645,52** | **8,66** | **51,5** | **24,61** | **21,44** | **68,4** | **75,02** | **66,88** | **14,36** |

День: 9-й среда Сезон: весна Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Обед |
| 60 | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50гр | 4,44 | 1,32 | 31,8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21 | 0,96 |
| 42 | Каша гречневая с рыбой  | 150/75 | 9,75 | 15,97 | 51,52 | 154,8 | 3,5 | 8,5 | 14 | 1,3 | 1,4 | 5,5 | 6,9 | 5,2 |
| 31 | Чай с сахаром | 180/15 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 245,2 | 0,04 | 16 | 0,01 | 10,2 | 42 | 61 | 23,06 | 2,1 |
|  | Салат из свежих овощей  | 100 | 0,7 | 1,9 | 2,4 | 1,92 | 2,3 | 16 | 8,4 | 7,2 | 2 | 4,1 | 4,9 | 2,8 |
|  | Банан | 228,5 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 2,7 | 11 | 2,2 | 2,7 | 0,8 | 3,5 | 11 | 3,3 |
|  | **итого** |  | **19,91** | **23,41** | **132,21** | **645,52** | **8,66** | **51,5** | **24,61** | **21,44** | **68,4** | **75,02** | **66,88** | **14,36** |

День: 10-й четверг Сезон: весна Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Завтрак |
| 60 | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50гр | 4,44 | 1,32 | 31,8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21,0 | 0,96 |
| 17 | Каша перловая с бефстроганом | 150/40 | 24,9 | 15,35 | 103,2 | 650,2 | 10,65 | 0,95 | 55,1 | 16,8 | 5,7 | 55,5 | 13,6 | 19 |
| 2 | Салат из свежих овощей  | 100 | 0,7 | 1,9 | 2,4 | 1,92 | 2,3 | 16 | 8,4 | 7,2 | 2 | 4,1 | 4,9 | 2,8 |
|  | Сок фруктовый | 171,4 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,7 | 2,2 | 0 | 0,7 | 0,7 | 0,9 | 1 | 7,8 |
|  | **Итого за день** |  | **30,54** | **18,67** | **147,5** | **845,72** | **13,77** | **19,15** | **63,5** | **24,74** | **30,6** | **61,42** | **40,5** | **30,56** |

День: 10-й четверг Сезон: весна Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Завтрак |
| 60 | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50гр | 4,44 | 1,32 | 31,8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21,0 | 0,96 |
| 17 | Каша перловая с бефстроганом | 150/40 | 24,9 | 15,35 | 103,2 | 650,2 | 10,65 | 0,95 | 55,1 | 16,8 | 5,7 | 55,5 | 13,6 | 19 |
| 2 | Салат из свежих овощей  | 100 | 0,7 | 1,9 | 2,4 | 1,92 | 2,3 | 16 | 8,4 | 7,2 | 2 | 4,1 | 4,9 | 2,8 |
|  | Сок фруктовый | 171,4 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,7 | 2,2 | 0 | 0,7 | 0,7 | 0,9 | 1 | 7,8 |
|  | **Итого за день** |  | **30,54** | **18,67** | **147,5** | **845,72** | **13,77** | **19,15** | **63,5** | **24,74** | **30,6** | **61,42** | **40,5** | **30,56** |

День: 11-й пятница Сезон: весна Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Завтрак |
| 23 | Суп молочный с рисом | 250 | 2,12 | 4,61 | 21,5 | 140,19 | 0,18 | 30 | 0 | 0,75 | 56,1 | 1,35 | 31,62 | 1,22 |
| 27 | Какао с молоком | 180/15 | 9,32 | 10,6 | 16,0 | 213,6 | 0,06 | 0,13 | 23 | 0,36 | 34,8 | 95,4 | 13,5 | 1,17 |
| 43 | Бутерброт с маслом  | 50/10 | 1,13 | 7,01 | 4,0 | 64,73 | 0,42 | 26,1 | 0 | 0,26 | 35,2 | 0,42 | 16,36 | 0,7 |
| 1 | Шоколад «Аленка» | 1 шт | 1,05 | 5,1 | 7,95 | 82,5 | 0,08 | 0 | 22 | 0,8 | 352 | 309 | 68 | 1,5 |
|  | Банан | 228,5 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 2,7 | 11 | 2,2 | 2,7 | 0,8 | 3,5 | 11 | 3,3 |
|  | **Итого за день** |  | **15,12** | **27,82** | **70,45** | **597,02** | **3,44** | **67,23** | **47,2** | **4,87** | **795,7** | **409,67** | **140,48** | **7,89** |

День: 11-й пятница Сезон: весна Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Обед |
| 23 | Суп молочный с рисом | 250 | 2,12 | 4,61 | 21,5 | 140,19 | 0,18 | 30 | 0 | 0,75 | 56,1 | 1,35 | 31,62 | 1,22 |
| 27 | Какао с молоком | 180/15 | 9,32 | 10,6 | 16,0 | 213,6 | 0,06 | 0,13 | 23 | 0,36 | 34,8 | 95,4 | 13,5 | 1,17 |
| 43 | Бутерброт с маслом  | 50/10/ | 1,13 | 7,01 | 4,0 | 64,73 | 0,42 | 26,1 | 0 | 0,26 | 35,2 | 0,42 | 16,36 | 0,7 |
| 1 | Шоколад «Аленка» | 1 шт | 1,05 | 5,1 | 7,95 | 82,5 | 0,08 | 0 | 22 | 0,8 | 352 | 309 | 68 | 1,5 |
|  | Банан | 228,5 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 2,7 | 11 | 2,2 | 2,7 | 0,8 | 3,5 | 11 | 3,3 |
|  | **Итого за день** |  | **15,12** | **27,82** | **70,45** | **597,02** | **3,44** | **67,23** | **47,2** | **4,87** | **795,7** | **409,67** | **140,48** | **7,89** |

День: 12-й суббота Сезон: весна Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Завтрак |
| 60 | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50гр | 4,44 | 1,32 | 31,8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21 | 0,96 |
| 27 | Каша рисовая  | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,9 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 42 | творог с сахаром | 66/03 | 17,4 | 5,9 | 8,3 | 159,7 | 2,4 | 0,05 | 5,2 | 0,9 | 15 | 23 | 4,9 | 2 |
|  | Чай с сахаром | 180/15 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 245,2 | 0,04 | 16 | 0,01 | 10,2 | 42 | 61 | 23,06 | 2,1 |
|  | Кекс | 1 шт. | 7,2 | 5,3 | 19,7 | 173,6 | 0,087 |  | 67,3 | 2,5 | 98,3 | 96,49 | 18,96 | 0,8 |
|  | **итого** |  | **36,16** | **21,64** | **122,19** | **936,1** | **2,647** | **16,05** | **72,51** | **13,64** | **177,5** | **181,41** | **67,92** | **5,86** |

День: : 12-й суббота Сезон: весна Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | Энергетическаяценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В\_1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  Обед |
| 60 | Хлеб пшеничный 1 сорт | 50гр | 4,44 | 1,32 | 31,8 | 147,6 | 0,12 | 0 | 0 | 0,04 | 22,2 | 0,92 | 21 | 0,96 |
| 27 | Каша рисовая  | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,9 | 210 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 42 | творог с сахаром | 66/03 | 17,4 | 5,9 | 8,3 | 159,7 | 2,4 | 0,05 | 5,2 | 0,9 | 15 | 23 | 4,9 | 2 |
|  | Чай с сахаром | 180/15 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 245,2 | 0,04 | 16 | 0,01 | 10,2 | 42 | 61 | 23,06 | 2,1 |
|  | Кекс | 1 шт. | 7,2 | 5,3 | 19,7 | 173,6 | 0,087 |  | 67,3 | 2,5 | 98,3 | 96,49 | 18,96 | 0,8 |
|  | **итого** |  | **36,16** | **21,64** | **122,19** | **936,1** | **2,647** | **16,05** | **72,51** | **13,64** | **177,5** | **181,41** | **67,92** | **5,86** |