

**«Утверждаю»**

Директор КГБОУ

«Уярская школа-интернат»



*Н.В. Каверзнева* Н.В. Каверзнева

*августа* 2023г.

## **ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**15- дневное с технологическими картами для организации питания учащихся ё  
Краевого государственного бюджетного образовательного учреждения  
«Уярская школа- интернат»**

2023г.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Настоящее примерное циклическое пятнадцатидневное меню разработано с целью обеспечения детей, в том числе и для детей с ограниченными возможностями, в пищевых веществах и энергии, с учетом физиологических потребностей, с учетом их возраста.

Настоящее меню рассчитано на 5-х разовый прием пищи (завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин). Интервалы между приемами пищи не превышают 3,5-4 часа. Длительность приемов пищи должна составлять: для завтрака, ужина 15-20 минут, для обеда 20-30 минут, полдник и паузник 10-15 минут. Прием пищи организуется в 2 смены.

Соответствие белков, жиров, и углеводов в настоящем меню принято 1:1:4.

В исключительных случаях при отсутствии необходимого набора продуктов проводится их замена на продукты, равноценные по химическому составу, в соответствии с таблицей замены с учетом СанПиН 2.3/2.4.3590-20

В целях профилактики йодо-дефицитных состояний, в питании детей используется йодированная соль.

При организации питания учащихся следует руководствоваться п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

В целях профилактики гиповитаминозов холодные напитки (компоты) обогащаются витамином «С», исходя из расчета 0,05- 0,07 мг на порцию. Допускается использование премиксов; инстантные витаминные напитки готовят в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом). Замена витаминизации блюд выдачей поливитаминных препаратов в виде драже, таблеток, пастилок и других форм не опускается. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами в меню могут быть использованы специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами. О проводимых в учреждении мероприятиях по профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности, администрация образовательного учреждения информирует родителей детей и подростков.

Согласно требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» разрешается использовать с массовой долей жира творожные изделия (не более 9% массовой долей жира), кондитерские изделия без крема.

Не рекомендуется использовать в питании детей пищевые продукты, содержащие в своем составе ароматизаторы и красители искусственного происхождения, в том числе безалкогольные газированные напитки, кондитерские изделия, жевательную резинку и др.

Не рекомендуется использовать в питании детей сливочное масло, которое содержит в своем составе более 30% растительных компонентов.

Выдача готовой пищи разрешается только после снятия пробы медицинским работником или ответственным лицом (на момент отсутствия медработника) с обязательной отметкой вкусовых качеств и готовности, а так же соответствующей записи в бракеражном журнале готовых блюд. Медработник контролирует выход (вес) кулинарных изделий, для чего взвешивается 5-10 порций (котлет, рулета, запеканки). Вес порционных продуктов (сливочное масло, сыр) контролируется взвешиванием всех порций. Вес порций должен соответствовать выходу блюда, указанному в меню-раскладке.

При нарушении технологии приготовления пищи, а также в случае неготовности блюдо допускается к выдаче только после устранения выявленных кулинарных недостатков. В бракеражном журнале готовых блюд необходимо отмечать закладку основных продуктов: масла в каши и гарниры, сахара в третьи блюда и пр.

Ежедневно суточную пробу готовых блюд в объеме 100,0 г (штучные изделия целиком) отбирают в стерильную стеклянную посуду с крышкой (гарниры и салаты - в отдельную посуду), сохраняют в холодильнике при температуре +2 - +6 град. С не менее 48 часов. Контроль за правильностью отбора и хранения суточных проб осуществляет медицинский работник.

В учреждении следует организовать питьевой режим, обеспечивающий безопасность качества питьевой воды, которая должна отвечать требованиям санитарных норм и правил.

На каждое блюдо заведующим производством разрабатывается технологическая карточка, в которой в обязательном порядке указывается номер рецептуры и наименование рецептурного справочника, а также кулинарная обработка продуктов.

На основании настоящего меню диетсестра или врач совместно с зав. производством (шеф-поваром) и кладовщиком составляет меню-раскладку, которая утверждается в установленном порядке руководителем организации.

Меню разработано на основании:

- Закона, Красноярского края от 5 июля 2005 г. № 15-3672 «Об установлении норм питания, обеспечения одеждой, обувью, мягким инвентарем и оборудованием детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, находящихся в краевых образовательных учреждениях»;

- Закона Красноярского края от 10.03.2016 № 10-4261 «Об установлении нормобеспечения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья питанием, одеждой, обувью, мягким и жестким инвентарем»;

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

- «Сборник рецептов на продукцию блюд для обучающихся во всех образовательных учреждениях». Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

Технологические карты приготовления блюд к разработанному примерному цикличному меню для организации питания учащихся указаны в приложении 1

# 1день

| № ТК        | Наименование<br>блюد     | Масса<br>порции<br>6-11 лет | Содержание основных пищевых<br>веществ (г) |        |          | Эн/ц<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|-------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|--------|----------|----------------|---------------|--------|--------|--------|---------------------------|---------|--------|-------|
|             |                          |                             | белки                                      | жиры   | углеводы |                | B1            | C      | A      | E      | Ca                        | P       | Mg     | Fe    |
| Завтрак     |                          |                             |                                            |        |          |                |               |        |        |        |                           |         |        |       |
| 26          | Омлет<br>натуральный     | 150                         | 16,7                                       | 19,6   | 3,15     | 194            | 0,6           | 0,2    | 157    | 1,821  | 157                       | 301     | 78     | 3,5   |
| 61          | Сыр<br>(порциями)        | 9                           | 2,8                                        | 3,6    | -        | 34,9           | 0,003         | 0      | 31,2   | 0,04   | 120,6                     | 65,28   | 5,6    | 0,072 |
| ГП          | Хлеб<br>пшеничный        | 50                          | 3,8                                        | 0,45   | 18,05    | 97,5           | 0,14          | 0,1    | -      | 0,48   | 16                        | 64      | 26,5   | 1,2   |
| ГП          | Хлеб ржаной              | 14                          | 0,92                                       | 0,04   | 4,76     | 25,34          | 4,34          | 0,05   | -      | 4,92   | 4,92                      | 22,05   | 6,58   | 0,546 |
| 42          | Чай с сахаром            | 200                         | 0,2                                        | 0      | 12,8     | 52,8           | 0,01          |        |        |        | 5,1                       | 8,3     | 4,4    | 0,8   |
| ГП          | Зеленый<br>горошек конс. | 50                          | 2,2                                        | 0,2    | 4,25     | 34,5           | 4,05          | 5,5    | 1,5    | 0,1    | 1,0                       | 4,2     | 2,15   | 2,65  |
|             | Итого                    |                             | 26,62                                      | 23,89  | 43,01    | 439,04         | 9,143         | 5,85   | 189,7  | 7,361  | 304,62                    | 464,83  | 123,23 | 8,768 |
| Обед        |                          |                             |                                            |        |          |                |               |        |        |        |                           |         |        |       |
| 10          | Щи                       | 250                         | 2,07                                       | 6,075  | 7,25     | 89,75          | 0,05          | 9,25   | 35,5   | 0,24   | 55,75                     | 44,0    | 18,5   | 1,025 |
| 21          | Плов с курицей           | 200                         | 27,2                                       | 7,9    | 34,7     | 298,66         | 0,1           | 1,5    | 34     | 0,4    | 31                        | 237     | 107    | 2,7   |
| гп          | Кукуруза<br>консервиров. | 80                          | 1,83                                       | 0,97   | 11,44    | 53,6           | -             | 1,44   | 1,6    | 0,08   | 2,4                       | 36,8    | 10,4   | 0,24  |
| 36          | Кисель с<br>курагой      | 200                         | 0,89                                       | -      | 32,75    | 154,6          | -             | 0,48   | -      | 0,2    | 31,24                     | 6       | 18,38  | 0,55  |
| ГП          | Хлеб ржаной              | 52                          | 3,43                                       | 0,62   | 17,7     | 94,12          | 16,12         | 0,208  | -      | 18,3   | 18,3                      | 81,9    | 24,44  | 2,028 |
| ГП          | Хлеб пшенич              | 50                          | 3,8                                        | 0,45   | 18,05    | 97,5           | 0,08          | 0,1    | -      | 0,48   | 11,5                      | 42      | 16,5   | 0,98  |
| ГП          | вафли                    | 7                           | 0,27                                       | 2,14   | 4,44     | 37,94          | 0,005         | -      | 0,49   | 0,325  | 0,56                      | 2,94    | 0,42   | 0,05  |
|             | Итого                    |                             | 39,49                                      | 18,155 | 126,335  | 726,17         | 16,36         | 12,978 | 71,6   | 20,025 | 150,75                    | 450,64  | 195,64 | 7,573 |
| Полдник     |                          |                             |                                            |        |          |                |               |        |        |        |                           |         |        |       |
| 53          | Песочник                 | 60                          | 5,08                                       | 10,45  | 35,42    | 255,6          | 0,084         | 0,084  |        |        | 22,32                     |         |        | 1,092 |
| ГП          | Молоко 2,5%              | 200                         | 5,6                                        | 6,4    | 9,4      | 106            | 0,08          | 4      | 0,06   | 0,2    | 240                       | 190     | 26     | -     |
|             | Итого                    |                             | 10,68                                      | 16,85  | 44,82    | 361,6          | 0,164         | 4,084  | 0,06   | 0,2    | 262,32                    | 190     | 26     | 1,092 |
| ужин        |                          |                             |                                            |        |          |                |               |        |        |        |                           |         |        |       |
| 25          | Жаркое домаш.            | 200                         | 24,3                                       | 18,9   | 24,6     | 365,7          | 0,3           | 7,2    | 11,4   | 4,075  | 33                        | 327     | 57     | 4,5   |
| ГП          | Огурец солены            | 60                          | 0,48                                       | 0,06   | 1,02     | 7,8            | 0,012         | 3      | 3      | 0,06   | 13,8                      | 14,4    | 8,4    | 0,36  |
| 39          | Компот сухофру           | 200                         | 0,6                                        | -      | 19       | 111,2          | 0,4           | 0,4    | 22     | -      | 22,6                      | 2,4     | 4,8    | 3,4   |
| ГП          | Хлеб пшеничны            | 50                          | 3,8                                        | 0,45   | 18,05    | 97,5           | 0,08          | 0,1    | -      | 0,48   | 11,5                      | 42      | 16,5   | 0,98  |
| ГП          | Хлеб ржаной              | 14                          | 0,92                                       | 0,04   | 4,76     | 25,34          | 4,34          | 0,05   | -      | 4,92   | 4,92                      | 22,05   | 6,58   | 0,546 |
|             | Итого                    |                             | 30,1                                       | 19,45  | 67,43    | 607,64         | 5,132         | 10,75  | 36,4   | 9,535  | 85,82                     | 407,85  | 93,28  | 9,786 |
| Второй ужин |                          |                             |                                            |        |          |                |               |        |        |        |                           |         |        |       |
| ГП          | Йогурт 2,5%              | 115                         | 8,39                                       | 3,45   | 14,14    | 121,9          | -             | -      | 46     | 0,1    | 100                       | 109     | 10     | -     |
|             | Итого                    |                             | 8,39                                       | 3,45   | 14,14    | 121,9          | -             | -      | 46     | 0,1    | 100                       | 109     | 10     | -     |
|             | Всего                    |                             | 115,28                                     | 81,79  | 295,735  | 2356,35        | 30,799        | 33,662 | 343,76 | 37,221 | 903,51                    | 1622,32 | 448,15 | 27,22 |

## 2 день

| № ТК        | Наименование<br>блюد         | Масса<br>порции<br>6-11 лет | Содержание основных пищевых веществ (г) |       |          | Эн/ц<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|-------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------|-------|----------|----------------|---------------|--------|--------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
|             |                              |                             | белки                                   | жиры  | углеводы |                | B1            | C      | A      | E      | Ca                        | P       | Mg      | Fe     |
| Завтрак     |                              |                             |                                         |       |          |                |               |        |        |        |                           |         |         |        |
| 3           | Каша манная                  | 150                         | 4,5                                     | 4,8   | 22,95    | 147            | 0,072         | 0,9    | 0,045  | 0,005  | 252                       | 216     | 35,2    | 0,7    |
| 62          | Сливочное масло              | 10                          | 0,08                                    | 8,1   | 0,01     | 74,9           | 0,3           | 9      | 90     | 1,5    | 100                       | 20      | 40      |        |
| ГП          | Хлеб пшеничный               | 50                          | 3,8                                     | 0,45  | 18,05    | 97,5           | 0,14          | 0,1    | -      | 0,48   | 16                        | 64      | 26,5    | 1,2    |
| ГП          | Хлеб ржаной                  | 14                          | 0,92                                    | 0,04  | 4,76     | 25,34          | 4,34          | 0,05   | -      | 4,92   | 4,92                      | 22,05   | 6,58    | 0,546  |
| 38          | Какао на молоке              | 200                         | 4,1                                     | 6,0   | 12,6     | 127,5          | 0,040         | 0,3    | 7,8    | 0,06   | 158,0                     | 140,0   | 20,7    | 0,5    |
|             | Итого                        |                             | 13,4                                    | 19,39 | 58,37    | 472,24         | 4,892         | 10,35  | 97,845 | 6,965  | 530,92                    | 462,05  | 128,98  | 2,946  |
| Обед        |                              |                             |                                         |       |          |                |               |        |        |        |                           |         |         |        |
| 28          | Лапша по-домашнему с курицей | 250                         | 7,24                                    | 9,65  | 34,41    | 115,79         | 0,243         | 21,97  | 1,225  | 1,24   | 5,27                      | 131,175 | 35,508  | 1,679  |
| 22          | Рыба, тушенная с овощами     | 120                         | 16,96                                   | 12,81 | 9,73     | 122,7          | 0,282         | 1,7    | 3,14   | 3,963  | 49,79                     | 291,26  | 51,88   | 1,36   |
| 31          | Картофельное пюре            | 180                         | 3,83                                    | 1,44  | 25,74    | 189            | 0,302         | 41,56  | 0,094  | 0,4    | 55,26                     | 146,34  | 5,66    | 1,881  |
| 41          | Компот из изюма              | 200                         | 0,5                                     | 0,0   | 27,0     | 110,2          | 0,00          | 0,0    | 0,00   |        | 0,1                       | 0,0     | 0,0     | 0,0    |
| ГП          | помидоры                     | 95                          | 0,57                                    | 0,19  | 3,99     | 18,9           | 0,057         | 23,75  | 1,9    | 0,38   | 12,3                      | 24,7    | 19      | 0,85   |
| ГП          | Хлеб ржаной                  | 52                          | 3,43                                    | 0,62  | 17,7     | 94,12          | 16,12         | 0,208  | -      | 18,3   | 18,3                      | 81,9    | 24,44   | 2,028  |
| ГП          | Хлеб пшеничный               | 50                          | 3,8                                     | 0,45  | 18,05    | 97,5           | 0,08          | 0,1    | -      | 0,48   | 11,5                      | 42      | 16,5    | 0,98   |
|             | Итого                        |                             | 36,33                                   | 25,16 | 136,62   | 748,17         | 17,084        | 89,288 | 6,359  | 24,763 | 152,52                    | 717,375 | 152,988 | 8,778  |
| Полдник     |                              |                             |                                         |       |          |                |               |        |        |        |                           |         |         |        |
| 49          | Оладьи с повидлом            | 120/20                      | 7,29                                    | 13,59 | 48       | 341,18         | 0,103         | 0,144  | 0,077  | 6,84   | 59,64                     | 82,63   | 12,96   | 0,83   |
| 44          | Чай с молоком                | 200                         | 0,1                                     |       | 19,96    | 59,3           | 0,0007        | 0,1    | 0,0065 |        | 5,35                      | 8,24    | 4,4     | 0,072  |
|             | Итого                        |                             | 7,39                                    | 13,59 | 67,96    | 400,48         | 0,1037        | 0,244  | 0,0835 | 6,84   | 64,99                     | 90,87   | 17,36   | 0,902  |
| ужин        |                              |                             |                                         |       |          |                |               |        |        |        |                           |         |         |        |
| 20          | Котлета                      | 80                          | 11,68                                   | 12,27 | 6,12     | 108,0          | 0,099         | 1,2    | 0,016  | 2,97   | 19,61                     | 219,68  | 30,24   | 6,345  |
| 67          | Соус сметанный               | 50                          | 1,35                                    | 2,1   | 2,2      | 32,8           | 0             | 0,2    | 4      |        | 3                         | 5       | 1,5     | 0,1    |
| 34          | Гречка рассыпчатая           | 150                         | 3,12                                    | 7,91  | 34,0     | 191,45         | 0,179         |        | 0,04   | 2,954  | 10,16                     | 124,91  | 83,58   | 2,808  |
| ГП          | Хлеб пшеничный               | 50                          | 3,8                                     | 0,45  | 18,05    | 97,5           | 0,08          | 0,1    | -      | 0,48   | 11,5                      | 42      | 16,5    | 0,98   |
| ГП          | Хлеб ржаной                  | 14                          | 0,92                                    | 0,04  | 4,76     | 25,34          | 4,34          | 0,05   | -      | 4,92   | 4,92                      | 22,05   | 6,58    | 0,546  |
| ГП          | Компот фруктовый             | 200                         | 0,8                                     |       | 57,6     | 128,0          | 0,08          | 10,66  | 88     | 1,06   | 21,3                      | 1,6     | 16      | 1,6    |
|             | Итого                        |                             | 21,67                                   | 22,77 | 122,73   | 583,09         | 4,778         | 12,21  | 92,056 | 12,384 | 70,49                     | 415,24  | 154,4   | 12,379 |
| Второй ужин |                              |                             |                                         |       |          |                |               |        |        |        |                           |         |         |        |
| ГП          | Кефир 2,5%                   | 175                         | 4,7                                     | 5,6   | 7        | 93,25          | -             | 0,35   | 29,92  | -      | 227,5                     | 183,75  | 2       | -      |
| ГП          | Печенье сдобное              | 10                          | 0,64                                    | 1,68  | 6,85     | 45,1           | 0,01          | -      | 13,2   | 0,1    | 0,23                      | 6,5     | 1       | 0,08   |
|             | итого                        |                             | 5,34                                    | 7,28  | 13,85    | 138,35         | 0,01          | 0,35   | 43,12  | 0,1    | 227,73                    | 190,25  | 3       | 0,08   |
|             | Всего                        |                             | 83,13                                   | 88,19 | 399,35   | 2342,33        | 26,867        | 112,44 | 239,46 | 51,05  | 1046,65                   | 1875,78 | 456,72  | 25,085 |

### 3 день

| № ТК        | Наименование<br>блюд          | Масса<br>порции<br>6-11 лет | Содержание основных пищевых<br>веществ (г) |       |          | Эн/ц<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |          |        |        |
|-------------|-------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|-------|----------|----------------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|----------|--------|--------|
|             |                               |                             | белки                                      | жиры  | углеводы |                | В1            | С      | А       | Е      | Са                        | Р        | Mg     | Fe     |
| Завтрак     |                               |                             |                                            |       |          |                |               |        |         |        |                           |          |        |        |
| 1           | Каша геркулес                 | 150                         | 4,2                                        | 6,45  | 21,3     | 157,5          | 0,16          | 0,6    | 0,07    | 1,12   | 55,4                      | 162,5    | 129,9  | 2,54   |
| 62          | Слив,масло                    | 10                          | 0,08                                       | 8,1   | 0,01     | 74,9           | 0,3           | 9      | 90      | 1,5    | 100                       | 20       | 40     |        |
| ГП          | Хлеб пшеничны                 | 50                          | 3,8                                        | 0,45  | 18,05    | 97,5           | 0,14          | 0,1    | -       | 0,48   | 16                        | 64       | 26,5   | 1,2    |
| ГП          | Хлеб ржаной                   | 14                          | 0,92                                       | 0,04  | 4,76     | 25,34          | 4,34          | 0,05   | -       | 4,92   | 4,92                      | 22,05    | 6,58   | 0,546  |
| ГП          | Апельсин                      | 100                         | 0,9                                        | 0,2   | 8,1      | 47             | 0,675         | 40     | 0,075   | 1,575  | 40                        | 27,5     | 22,5   | 5,5    |
| 42          | Чай с сахаром                 | 200                         | 0,2                                        | 0,0   | 14,97    | 57,3           | 0,0007        | 0,1    | 0,0065  |        | 5,35                      | 8,24     | 4,4    | 0,072  |
|             | Итого                         |                             | 10,1                                       | 15,24 | 67,19    | 459,54         | 5,6157        | 49,85  | 90,1515 | 9,595  | 221,67                    | 304,29   | 229,88 | 9,858  |
| Обед        |                               |                             |                                            |       |          |                |               |        |         |        |                           |          |        |        |
| 12          | Рассольник<br>«Ленинградский» | 250                         | 2,95                                       | 6,96  | 21,73    | 146            | 0,139         | 20,91  | 0,1     | 0,56   | 18,32                     | 90,38    | 27,88  | 1,25   |
| 30          | Овощное рагу с<br>мясом       | 150/50                      | 9,76                                       | 11,12 | 19,17    | 211,84         | 0,436         | 53,26  | 4,22    | 3,53   | 79,86                     | 257,33   | 61,44  | 2,98   |
| 40          | Компот с курагой              | 200                         | 1,8                                        | 0,0   | 28,6     | 121,4          | 0,01          | 0,4    | 0,00    |        | 59,3                      | 54,0     | 38,9   | 4,5    |
| ГП          | Хлеб ржаной                   | 52                          | 3,43                                       | 0,62  | 17,7     | 94,12          | 16,12         | 0,208  | -       | 18,3   | 18,3                      | 81,9     | 24,44  | 2,028  |
| ГП          | Хлеб пшеничны                 | 50                          | 3,8                                        | 0,45  | 18,05    | 97,5           | 0,08          | 0,1    | -       | 0,48   | 11,5                      | 42       | 16,5   | 0,98   |
| ГП          | Конфеты                       | 34                          | 1,97                                       | 10,37 | 19,82    | 183,26         | 0,005         |        |         |        | 125                       | 0,0075   | 2,5    | 0,35   |
|             | Итого                         |                             | 23,71                                      | 29,52 | 125,07   | 854,12         | 16,79         | 74,878 | 4,32    | 22,87  | 312,28                    | 525,6175 | 171,66 | 12,088 |
| Полдник     |                               |                             |                                            |       |          |                |               |        |         |        |                           |          |        |        |
| 50          | Сырники с<br>джемом           | 150                         | 21,55                                      | 15,51 | 39,8     | 228,69         | 0,1           | 0,2    | 30      | -      | 235                       | 327      | 39     | 1,1    |
| 37          | Кофейн.напиток                | 190                         | 3,8                                        | 3,5   | 17,5     | 116,2          | 0,04          | 0,3    | 6,0     |        | 128                       | 124      | 35,3   | 1,2    |
|             | Итого                         |                             | 25,35                                      | 19,01 | 57,3     | 344,89         | 0,14          | 0,5    | 36      |        | 363                       | 451      | 74,3   | 2,3    |
| ужин        |                               |                             |                                            |       |          |                |               |        |         |        |                           |          |        |        |
| 19          | Гуляш                         | 100                         | 12,3                                       | 12,2  | 3,9      | 175            | 0,086         | 4,92   | -       | 2,931  | 18,5                      | 238,1    | 26,05  | 3,262  |
| 33          | Макароны отвар.               | 150                         | 6,15                                       | 6,6   | 28,5     | 122,5          | 0,102         |        | 0,05    | 1,48   | 13,8                      | 54,1     | 9,9    | 0,98   |
| ГП          | Сок фруктовый                 | 200                         | 1,5                                        |       | 23,4     | 97,6           | 0,06          | 32     | 0,06    | 1,26   | 32                        | 22       | 18     | 4,4    |
| ГП          | Хлеб пшеничны                 | 50                          | 3,8                                        | 0,45  | 18,05    | 97,5           | 0,08          | 0,1    | -       | 0,48   | 11,5                      | 42       | 16,5   | 0,98   |
| ГП          | Хлеб ржаной                   | 14                          | 0,92                                       | 0,04  | 4,76     | 25,34          | 4,34          | 0,05   | -       | 4,92   | 4,92                      | 22,05    | 6,58   | 0,546  |
| ГП          | Огурец соленый                | 100                         | 0,8                                        | 0,1   | 1,7      | 13             | 0,02          | 5      | 5       | 0,1    | 23                        | 24       | 14     | 0,6    |
|             | Итого                         |                             | 25,47                                      | 19,39 | 80,31    | 530,94         | 4,688         | 42,07  | 5,11    | 11,171 | 103,72                    | 402,25   | 91,03  | 10,768 |
| Второй ужин |                               |                             |                                            |       |          |                |               |        |         |        |                           |          |        |        |
| ГП          | Снежок 2,5%                   | 160                         | 4,3                                        | 4,0   | 17,28    | 126,4          | 0,04          | 1,44   | 35,2    | -      | 193,6                     | 150,4    | 24     | 0,16   |
| ГП          | Печенье сахарное              | 10                          | 0,75                                       | 0,98  | 7,44     | 41,7           | 0,008         | -      | 0,001   | -      | 2,9                       | 9        | 2      | 0,21   |
|             | итого                         |                             | 5,05                                       | 4,98  | 24,72    | 168,1          | 0,048         | 1,44   | 35,201  | -      | 196,5                     | 159,4    | 26     | 0,37   |
|             | Всего                         |                             | 89,68                                      | 88,14 | 354,59   | 2357,59        | 27,28         | 168,74 | 170,78  | 43,636 | 1093,55                   | 1842,55  | 592,87 | 35,384 |

## 4 день

| №<br>ТК     | Наименование<br>блюد  | Масса порции<br>6-11 лет | Содержание основных пищевых<br>веществ (г) |       |          | Эн/ц<br>(ккал) | Витамины (мг) |         |        |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |         |
|-------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------------------------|-------|----------|----------------|---------------|---------|--------|--------|---------------------------|---------|--------|---------|
|             |                       |                          | белки                                      | жиры  | углеводы |                |               | В1      | С      | А      | Е                         | Са      | Р      | Mg      |
| Завтрак     |                       |                          |                                            |       |          |                |               |         |        |        |                           |         |        |         |
| 5           | Каша пшениная         | 150                      | 8,71                                       | 12,15 | 19,57    | 186,94         | 0,18          |         | 0,125  | 1,14   | 192,67                    | 225,3   | 52,12  | 1,05    |
| 62          | Слив,масло            | 10                       | 0,08                                       | 8,1   | 0,01     | 74,9           | 0,3           | 9       | 90     | 1,5    | 100                       | 20      | 40     |         |
| 43          | Чай с лимоном         | 200                      | 0,3                                        | 0,0   | 13,1     | 53             | 0,0           | 0,07    | 0,0    |        | 7,9                       | 9,8     | 5,2    | 0,9     |
| ГП          | Хлеб пшеничны         | 50                       | 3,8                                        | 0,45  | 18,05    | 97,5           | 0,14          | 0,1     | -      | 0,48   | 16                        | 64      | 26,5   | 1,2     |
| ГП          | Хлеб ржаной           | 14                       | 0,92                                       | 0,04  | 4,76     | 25,34          | 4,34          | 0,05    | -      | 4,92   | 4,92                      | 22,05   | 6,58   | 0,546   |
|             | Итого                 |                          | 13,81                                      | 20,74 | 55,49    | 437,68         | 4,96          | 9,22    | 90,125 | 8,04   | 321,49                    | 341,15  | 130,4  | 3,696   |
| Обед        |                       |                          |                                            |       |          |                |               |         |        |        |                           |         |        |         |
| 16          | Уха с консервой       | 250                      | 6,75                                       | 10,1  | 21,108   | 198,29         | 0,1625        | 20      | 0,0216 | 19     | 16,9                      | 118,13  | 32,01  | 1,245   |
| 29          | Капуста тушеная       | 200                      | 4                                          | 6,6   | 19,2     | 150            | 0,1           | 14,95   | 1,22   | 5,461  | 133,03                    | 98,53   | 48,1   | 1,798   |
| 17          | Тефтеля мясная        | 115/50                   | 16                                         | 11    | 3        | 175            | 0,78          | 29      | 0,016  | 3,94   | 23,25                     | 241,94  | 33,6   | 3,337   |
| 71          | Кисель из соке        | 200                      | 0,31                                       | -     | 39,4     | 160            | -             | 2,4     | -      | 0,2    | 22,46                     | 6       | 7,26   | 0,2     |
| ГП          | Хлеб ржаной           | 52                       | 3,43                                       | 0,62  | 17,7     | 94,12          | 16,12         | 0,208   | -      | 18,3   | 18,3                      | 81,9    | 24,44  | 2,028   |
| ГП          | Хлеб пшеничны         | 50                       | 3,8                                        | 0,45  | 18,05    | 97,5           | 0,08          | 0,1     | -      | 0,48   | 11,5                      | 42      | 16,5   | 0,98    |
|             | итого                 |                          | 34,29                                      | 28,77 | 118,45   | 874,91         | 17,2425       | 66,658  | 1,2576 | 47,381 | 225,44                    | 588,5   | 161,91 | 9,588   |
| Полдник     |                       |                          |                                            |       |          |                |               |         |        |        |                           |         |        |         |
| 48          | Булочка               | 50                       | 4                                          | 2,065 | 31       | 146            | 0,122         | -       | 0,025  | 1,908  | 16,84                     | 73,84   | 11,84  | 1,016   |
| 37          | Какао на молоке       | 200                      | 3,3                                        | 2,85  | 25,25    | 100,6          | 0,040         | 1,2     | 0,061  | 0,06   | 247,1                     | 195,1   | 31,82  | 0,356   |
|             | Итого                 |                          | 9,3                                        | 4,915 | 56,25    | 246,6          | 0,162         | 1,2     | 0,086  | 1,968  | 263,94                    | 268,94  | 43,66  | 1,372   |
| ужин        |                       |                          |                                            |       |          |                |               |         |        |        |                           |         |        |         |
| 60          | Рыба соленая          | 80                       | 13,6                                       | 6,8   | -        | 116            | 4,72          | 0,63    | 0,16   | -      | 64,88                     | 215,2   | 31,68  | 0,96    |
| 31          | Картофельное пюре     | 180                      | 4,26                                       | 1,6   | 28,6     | 189,0          | 0,336         | 46,18   | 0,105  | 0,45   | 61,4                      | 162,6   | 57,4   | 2,09    |
| 39          | Компот из сухофруктов | 200                      | 0,6                                        | -     | 29       | 111,2          | 0,4           | 0,4     | 22     | -      | 22,6                      | 2,4     | 4,8    | 3,4     |
| ГП          | Яблоко                | 80                       | 0,4                                        |       | 12,98    | 36,8           | 0,075         | 12,5    | 5      | 1      | 47,5                      | 0,25    | 30     | 5,75    |
| ГП          | Хлеб пшеничны         | 50                       | 3,8                                        | 0,45  | 18,05    | 97,5           | 0,08          | 0,1     | -      | 0,48   | 11,5                      | 42      | 16,5   | 0,98    |
| ГП          | Хлеб ржаной           | 14                       | 0,92                                       | 0,04  | 4,76     | 25,34          | 4,34          | 0,05    | -      | 4,92   | 4,92                      | 22,05   | 6,58   | 0,546   |
|             | Итого                 |                          | 21,54                                      | 7,87  | 93,39    | 575,84         | 9,241         | 59,76   | 27,241 | 6,85   | 203,06                    | 412,22  | 142,2  | 93,766  |
| Второй ужин |                       |                          |                                            |       |          |                |               |         |        |        |                           |         |        |         |
| ГП          | Иогурт 2,5%           | 115                      | 8,39                                       | 3,45  | 14,14    | 121,9          | -             | -       | 46     | 0,1    | 100                       | 109     | 10     | -       |
|             | Итого                 |                          | 8,39                                       | 3,45  | 14,14    | 121,9          | -             | -       | 46     | 0,1    | 100                       | 109     | 10     | -       |
|             | Всего                 |                          | 87,33                                      | 65,74 | 337,72   | 22,56,93       | 31,605        | 136,838 | 164,71 | 64,34  | 1113,93                   | 1719,81 | 488,17 | 108,422 |

## 5 день

| №<br>ТК     | Наименование<br>блюد    | Масса<br>порции<br>6-11 лет | Содержание основных пищевых<br>веществ (г) |        |          | Эн/ц<br>(ккал) | Витамины (мг) |         |         |        | Минеральные вещества (мг) |          |         |        |
|-------------|-------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|--------|----------|----------------|---------------|---------|---------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
|             |                         |                             | белки                                      | жиры   | углеводы |                |               | В1      | С       | А      | Е                         | Са       | Р       | Mg     |
| Завтрак     |                         |                             |                                            |        |          |                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
| 8           | Молочный суп с<br>рисом | 250                         | 7,13                                       | 11,16  | 31       | 112,45         | 0,084         | 1,5     | 0,11    | 0,51   | 311,38                    | 245,69   | 38,2    | 0,34   |
| ГП          | Хлеб пшеничны           | 50                          | 3,8                                        | 0,45   | 18,05    | 97,5           | 0,14          | 0,1     | -       | 0,48   | 16                        | 64       | 26,5    | 1,2    |
| ГП          | Хлеб ржаной             | 14                          | 0,92                                       | 0,04   | 4,76     | 25,34          | 4,34          | 0,05    | -       | 4,92   | 4,92                      | 22,05    | 6,58    | 0,546  |
| 62          | Масло слив.             | 10                          | 0,08                                       | 8,1    | 0,01     | 74,9           | 0,3           | 9       | 90      | 1,5    | 100                       | 20       | 40      |        |
| 44          | Чай с молоком           | 200                         | 1,5                                        | 1,4    | 16,2     | 78,3           | 0,0007        | 0,1     | 0,0065  |        | 5,35                      | 8,24     | 4,4     | 0,072  |
| 61          | Сыр                     | 10                          | 2,3                                        | 3,0    |          | 51,9           | 0,0025        | 0,27    | 0,04    | 0,03   | 100,5                     | 54,0     | 5       | 0,15   |
| ГП          | Банан                   | 100                         | 1,968                                      | 0,131  | 27,56    | 90             | 14,07         | 13,12   | 0,15    |        | 10,5                      | 36,75    | 55,12   | 0,787  |
|             | Итого                   |                             | 17,698                                     | 24,281 | 97,58    | 530,39         | 18,937        | 24,14   | 90,3065 | 7,44   | 548,65                    | 450,73   | 175,8   | 3,095  |
| Обед        |                         |                             |                                            |        |          |                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
| 18          | Икра морковная          | 50                          | 0,865                                      | 2,4    | 4,635    | 59,44          | 0,009         | 3,48    | 0,003   | 1,059  | 12,51                     | 15,86    | 7,175   | 0,451  |
| 11          | Борщ                    | 250                         | 2,7                                        | 6,87   | 12,65    | 95,35          | 0,2           | 23,45   | 1,27    | 0,24   | 45,25                     | 60,42    | 28,038  | 1,295  |
| 63          | Котлета рыбная          | 100/50                      | 47,93                                      | 21,36  | 6,68     | 190            | 0,471         | 1,25    | 2,372   | 0,817  | 128,56                    | 56,31    | 109,42  | 7,06   |
| 31          | Картофель.пюре          | 180                         | 3,83                                       | 1,44   | 25,74    | 189,0          | 0,302         | 41,56   | 0,094   | 0,4    | 55,26                     | 146,34   | 5,66    | 1,881  |
| ГП          | Сок фруктовый           | 180                         | 1,35                                       |        | 21,06    | 87,84          | 0,054         | 28,8    | 0,054   | 1,134  | 28,8                      | 19,8     | 16,2    | 3,96   |
| ГП          | Хлеб ржаной             | 52                          | 3,43                                       | 0,62   | 17,7     | 94,12          | 16,12         | 0,208   | -       | 18,3   | 18,3                      | 81,9     | 24,44   | 2,028  |
| ГП          | Хлеб пшеничны           | 50                          | 3,8                                        | 0,45   | 18,05    | 97,5           | 0,08          | 0,1     | -       | 0,48   | 11,5                      | 42       | 16,5    | 0,98   |
|             | Итого                   |                             | 63,905                                     | 33,14  | 106,515  | 813,25         | 17,236        | 98,848  | 3,793   | 22,43  | 300,18                    | 422,63   | 207,433 | 17,655 |
| Полдник     |                         |                             |                                            |        |          |                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
| 70          | Пирог с повид.          | 100                         | 6,18                                       | 3,22   | 55,32    | 275            | 0,11          | 0,08    | 17      | -      | 19,5                      | 61,4     | 24,1    | 1,39   |
| ГП          | Молоко 2,5%             | 185                         | 5,32                                       | 4,75   | 8,93     | 98,05          | 0,076         | 3,8     | 0,057   | 0,19   | 228                       | 180,5    | 24,7    | -      |
| ГП          | Конфеты                 | 15                          | 0,925                                      | 4,38   | 17,1     | 70             | 0,005         |         |         |        | 125                       | 0,0075   | 2,5     | 0,35   |
|             | Итого                   |                             | 12,425                                     | 12,35  | 81,35    | 443,05         | 0,191         | 3,88    | 17,057  | 0,19   | 372,5                     | 241,908  | 51,3    | 1,74   |
| ужин        |                         |                             |                                            |        |          |                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
| 25          | Жаркое по-<br>домашнему | 200                         | 13,14                                      | 13,32  | 28,48    | 292            | 0,48          | 4,26    | 0,02    | 3,26   | 23,03                     | 185,6    | 44,52   | 2,75   |
| ГП          | Огурец соленый          | 72                          | 0,57                                       | 0,07   | 1,2      | 9,36           | 0,014         | 3,6     | 3,6     | 0,072  | 16,56                     | 17,28    | 10,8    | 0,43   |
| 45          | Компот из<br>св.яблок   | 200                         | 0,2                                        | 0,1    | 16,7     | 68,1           | 0,00          | 1,4     | 0       |        | 10,5                      | 7,9      | 6,8     | 0,8    |
| ГП          | Хлеб пшеничны           | 50                          | 3,8                                        | 0,45   | 18,05    | 97,5           | 0,08          | 0,1     | -       | 0,48   | 11,5                      | 42       | 16,5    | 0,98   |
| ГП          | Хлеб ржаной             | 14                          | 0,92                                       | 0,04   | 4,76     | 25,34          | 4,34          | 0,05    | -       | 4,92   | 4,92                      | 22,05    | 6,58    | 0,546  |
| ГП          | Печенье<br>сахарное     | 16                          | 1,2                                        | 1,56   | 11,9     | 66,72          | 0,012         | -       | 1,76    | 0,56   | 4,64                      | 14,4     | 3,2     | 0,33   |
|             | Итого                   |                             | 19,56                                      | 15,51  | 80,64    | 555,51         | 4,92          | 8,06    | 4,03    | 9,265  | 64,94                     | 278,7    | 84,35   | 5,666  |
| Второй ужин |                         |                             |                                            |        |          |                |               |         |         |        |                           |          |         |        |
| ГП          | Кефир 2,5%              | 160                         | 4,64                                       | 5,12   | 6,4      | 94,6           | -             | 0,32    | 27,36   | -      | 208                       | 168      | 19,2    | -      |
|             | итого                   |                             | 4,64                                       | 5,12   | 6,4      | 94,6           | -             | 0,32    | 27,36   | -      | 208                       | 168      | 19,2    | -      |
|             | Всего                   |                             | 118,228                                    | 90,401 | 469,485  | 2436,8         | 41,284        | 135,248 | 142,546 | 39,325 | 1494,27                   | 1561,967 | 538,083 | 28,156 |

## 6 день

| № ТК        | Наименование<br>блюد     | Масса<br>порции<br>6-11 лет | Содержание основных пищевых<br>веществ (г) |       |          | Эн/ц<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |        |
|-------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|-------|----------|----------------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|--------|--------|
|             |                          |                             | белки                                      | жиры  | углеводы |                | В1            | С      | А       | Е      | Са                        | Р       | Mg     | Fe     |
| Завтрак     |                          |                             |                                            |       |          |                |               |        |         |        |                           |         |        |        |
| 66          | Яйцо вареное             | 40                          | 5,16                                       | 4,64  | 0,34     | 64             | 0,028         |        | 0,124   | 0,8    | 22                        | 0,768   | 4,8    | 1      |
| ГП          | Груша                    | 100                         | 0,7                                        | 9,89  |          | 57             | 0,065         | 10,96  | 4,3     | 0,87   | 41,66                     | 0,21    | 26,3   | 5,04   |
| ГП          | Хлеб пшеничны            | 40                          | 3,04                                       | 0,36  | 14,44    | 78,0           | 0,11          | 0,08   | -       | 0,38   | 12,8                      | 51,2    | 21,2   | 0,96   |
| ГП          | Хлеб ржаной              | 14                          | 0,92                                       | 0,04  | 4,76     | 25,34          | 4,34          | 0,05   | -       | 4,92   | 4,92                      | 22,05   | 6,58   | 0,546  |
| ГП          | Масло слив.              | 10                          | 0,08                                       | 8,1   | 0,01     | 74,9           | 0,3           | 9      | 90      | 1,5    | 100                       | 20      | 40     |        |
| 65          | Чай б/с                  | 200                         | 0,2                                        | 0     | 0,1      | 1              | 0,00          | 0,0    | 0,00    | -      | 5,0                       | 8,3     | 4,4    | 0,8    |
| ГП          | Конфеты                  | 20                          | 1,28                                       | 6,92  | 11       | 108,64         | 0,004         | -      | -       | -      | 100                       | 0,006   | 2      | 0,28   |
|             | Итого                    |                             | 11,38                                      | 29,92 | 30,65    | 408,88         | 4,887         | 20,09  | 94,424  | 8,47   | 286,38                    | 102,53  | 105,28 | 8,626  |
| Обед        |                          |                             |                                            |       |          |                |               |        |         |        |                           |         |        |        |
| 13          | Суп гороховый            | 250                         | 6,5                                        | 5,5   | 20,75    | 135            | 0,3           | 20,8   | 0,05    | 260    | 47,29                     | 165,88  | 34,41  | 1,26   |
| 19          | Гуляш                    | 85                          | 12,3                                       | 12,2  | 3,9      | 148,75         | 0,086         | 4,92   | -       | 2,931  | 18,5                      | 238,1   | 26,05  | 3,262  |
| 33          | Макароны<br>отварные     | 150                         | 6,15                                       | 6,6   | 28,5     | 147            | 0,102         |        | 0,05    | 1,48   | 13,8                      | 54,1    | 9,9    | 0,98   |
| 36          | Кисель с<br>курагой      | 200                         | 0,89                                       | -     | 32,75    | 154,6          | -             | 0,48   | -       | 0,2    | 31,24                     | 6       | 18,38  | 0,55   |
| гп          | Кукуруза<br>консервиров. | 80                          | 1,83                                       | 0,97  | 11,44    | 53,6           | -             | 1,44   | 1,6     | 0,08   | 2,4                       | 36,8    | 10,4   | 0,24   |
| ГП          | Хлеб ржаной              | 52                          | 3,43                                       | 0,62  | 17,7     | 94,12          | 16,12         | 0,028  | -       | 18,3   | 18,3                      | 81,9    | 24,44  | 2,028  |
| ГП          | Хлеб пшеничны            | 50                          | 3,8                                        | 0,45  | 18,05    | 97,5           | 0,08          | 0,1    | -       | 0,48   | 11,5                      | 42      | 16,5   | 0,98   |
|             | Итого                    |                             | 34,9                                       | 26,34 | 133,09   | 830,57         | 16,68         | 27,768 | 1,7     | 280,83 | 143,03                    | 624,78  | 140,08 | 9,3    |
| Полдник     |                          |                             |                                            |       |          |                |               |        |         |        |                           |         |        |        |
| 68          | Пудинг из<br>творога     | 124                         | 14,97                                      | 11,72 | 38,37    | 319            | 0,08          | 0,51   | 68,94   | -      | 209,02                    | 233,10  | 31,23  | 0,94   |
| 38          | Какао на молоке          | 200                         | 4,07                                       | 3,54  | 17,57    | 118,6          | 0,05          | 1,58   | 24,4    | -      | 152,2                     | 124,5   | 21,3   | 0,47   |
|             | итого                    |                             | 19,04                                      | 15,26 | 55,94    | 437,6          | 0,13          | 2,09   | 93,34   | -      | 361,22                    | 357,6   | 52,53  | 1,41   |
| ужин        |                          |                             |                                            |       |          |                |               |        |         |        |                           |         |        |        |
| 21          | Плов с курицей           | 200                         | 18,01                                      | 8,94  | 36,45    | 298,66         | 0,14          | 6,5    | 28      | -      | 36,09                     | 189,3   | 53,93  | 1,8    |
| ГП          | Сок фруктовый            | 180                         | 1,35                                       | 21,06 | 21,06    | 87,84          | 0,054         | 28,8   | 0,054   | 1,13   | 28,8                      | 19,8    | 16,2   | 3,96   |
| ГП          | Хлеб пшеничны            | 50                          | 3,8                                        | 18,05 | 18,05    | 97,5           | 0,08          | 0,1    | -       | 0,48   | 11,5                      | 42      | 16,5   | 0,98   |
| ГП          | Хлеб ржаной              | 14                          | 0,92                                       | 0,04  | 4,76     | 25,34          | 4,34          | 0,05   | -       | 4,92   | 4,92                      | 22,05   | 6,58   | 0,546  |
| ГП          | Печенье сдобное          | 12                          | 1,24                                       | 3,62  | 13,18    | 53,38          | 0,054         | -      | 1       | -      | 7,4                       | 27,6    | 6,6    | 0,51   |
|             | Итого                    |                             | 25,32                                      | 51,71 | 93,5     | 562,72         | 4,668         | 35,45  | 29,054  | 6,53   | 88,71                     | 300,75  | 99,81  | 7,796  |
| Второй ужин |                          |                             |                                            |       |          |                |               |        |         |        |                           |         |        |        |
| ГП          | Йогурт 2,5%              | 100                         | 8,39                                       | 3,45  | 14,14    | 121,9          | -             | -      | 46      | 0,1    | 100                       | 109     | 10     | -      |
|             | итого                    |                             | 8,39                                       | 3,45  | 14,14    | 121,9          | -             | -      | 46      | 0,1    | 100                       | 109     | 10     | -      |
|             | Всего                    |                             | 99,03                                      | 3,45  | 327,32   | 2361,67        | 26,32         | 85,39  | 264,518 | 295,93 | 979,34                    | 1496,66 | 407,7  | 27,132 |

## 7 день

| №<br>ТК     | Наименование<br>блюد      | Масса<br>порции<br>6-11 лет | Содержание основных пищевых<br>веществ (г) |       |          | Эн/ц<br>(ккал) | Витамины (мг) |         |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |        |
|-------------|---------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|-------|----------|----------------|---------------|---------|---------|--------|---------------------------|---------|--------|--------|
|             |                           |                             | белки                                      | жиры  | углеводы |                | В1            | С       | А       | Е      | Са                        | Р       | Мg     | Fe     |
| Завтрак     |                           |                             |                                            |       |          |                |               |         |         |        |                           |         |        |        |
| 7           | Молочный суп с макаронами | 250                         | 7,13                                       | 11,16 | 31       | 112,45         | 0,084         | 1,5     | 0,11    | 0,51   | 311,38                    | 245,69  | 38,2   | 0,34   |
| ГП          | Хлеб пшеничный            | 50                          | 3,8                                        | 0,45  | 18,05    | 97,5           | 0,08          | 0,1     | -       | 0,48   | 11,5                      | 42      | 16,5   | 0,98   |
| ГП          | Хлеб ржаной               | 14                          | 0,92                                       | 0,04  | 4,76     | 25,34          | 4,34          | 0,05    | -       | 4,92   | 4,92                      | 22,05   | 6,58   | 0,546  |
| 62          | Масло слив.               | 15                          | 0,022                                      | 9,22  | 0,1      | 84,9           | -             | -       | 0,1125  | 0,03   | 3,3                       | 2,85    | 0,45   | 0,03   |
| 61          | Сыр                       | 12                          | 2,8                                        | 3,6   | -        | 41,6           | 0,003         | 0,33    | 0,048   | 0,04   | 120,6                     | 64,8    | 6      | 0,108  |
| 37          | Кофейный нап.             | 200                         | 3,8                                        | 3,5   | 17,5     | 116,2          | 0,04          | 0,3     | 6,0     |        | 128,0                     | 124     | 35,3   | 1,2    |
|             | Итого                     |                             | 18,472                                     | 27,97 | 71,41    | 477,99         | 4,547         | 2,28    | 6,2705  | 5,98   | 579,7                     | 501,39  | 103,03 | 3,204  |
| Обед        |                           |                             |                                            |       |          |                |               |         |         |        |                           |         |        |        |
| 57          | Свекольник                | 250                         | 2,36                                       | 7,05  | 10,5     | 90             | 0,124         | 20      | 0,134   | 0,56   | 34,625                    | 96,33   | 31,09  | 1,51   |
| 60          | Рыба соленая              | 70                          | 11,9                                       | 5,95  | -        | 101,5          | 4,13          | 0,55    | 0,14    | -      | 56,77                     | 188,3   | 22,72  | 0,84   |
| 30          | Овощное рагу с мясом      | 150/50                      | 9,76                                       | 11,12 | 19,17    | 211,88         | 0,436         | 53,26   | 4,22    | 3,53   | 79,86                     | 257,33  | 61,44  | 2,98   |
| ГП          | Сок фруктовый             | 200                         | 1,5                                        |       | 23,4     | 97,6           | 0,06          | 32      | 0,06    | 1,26   | 32                        | 22      | 18     | 4,4    |
| ГП          | Хлеб ржаной               | 52                          | 3,43                                       | 0,62  | 17,7     | 94,12          | 16,12         | 0,208   | -       | 18,3   | 18,3                      | 81,9    | 24,44  | 2,028  |
| ГП          | Хлеб пшеничный            | 50                          | 3,8                                        | 0,45  | 18,05    | 97,5           | 0,08          | 0,1     | -       | 0,48   | 11,5                      | 42      | 16,5   | 0,98   |
|             | Итого                     |                             | 37,85                                      | 27,74 | 88,82    | 736,1          | 22,72         | 106,358 | 4,614   | 24,13  | 257,385                   | 768,56  | 191,07 | 13,098 |
| Полдник     |                           |                             |                                            |       |          |                |               |         |         |        |                           |         |        |        |
| 47          | Пирожки печеные с рыбой   | 50                          | 4,93                                       | 8,81  | 29,75    | 204,7          | 0,077         | 15,3    | 0,046   | 43,01  | 26,36                     | 63,78   | 12,38  | 0,935  |
| 39          | Компот из сухофруктов     | 200                         | 0,6                                        | -     | 29       | 111,2          | 0,4           | 0,4     | 22      | -      | 22,6                      | 2,4     | 4,8    | 3,4    |
| ГП          | Яблоко                    | 108                         | 0,8                                        | -     | 11,28    | 59,4           | 0,075         | 40      | 0,075   | 1,575  | 40                        | 27,5    | 22,5   | 5,5    |
|             | Итого                     |                             | 6,33                                       | 8,81  | 70,03    | 375,3          | 0,552         | 55,7    | 22,121  | 44,585 | 88,96                     | 93,68   | 39,68  | 9,835  |
| ужин        |                           |                             |                                            |       |          |                |               |         |         |        |                           |         |        |        |
| 32          | Перловка отвар.           | 150                         | 4,205                                      | 8,84  | 33,17    | 204,9          | 0,02          | 0,0     | 15      |        | 22,5                      | 162,75  | 47,25  | 1,72   |
| 20          | Котлета                   | 65                          | 11,68                                      | 12,27 | 6,12     | 135,8          | 0,099         | 1,2     | 0,016   | 2,97   | 19,61                     | 219,68  | 30,24  | 6,345  |
| 43          | Чай с лимоном             | 200                         | 0,1                                        |       | 19,96    | 75,8           | 0,0007        | 0,1     | 0,0065  |        | 5,35                      | 8,24    | 4,4    | 0,072  |
| ГП          | Хлеб пшеничный            | 50                          | 3,8                                        | 0,45  | 18,05    | 97,5           | 0,08          | 0,1     | -       | 0,48   | 11,5                      | 42      | 16,5   | 0,98   |
| ГП          | Хлеб ржаной               | 14                          | 0,92                                       | 0,04  | 4,76     | 25,34          | 4,34          | 0,05    | -       | 4,92   | 4,92                      | 22,05   | 6,58   | 0,546  |
|             | Итого                     |                             | 26,095                                     | 27,26 | 84,88    | 600,84         | 4,5847        | 2       | 15,0295 | 9,74   | 72,93                     | 556,11  | 118,92 | 12,591 |
| Второй ужин |                           |                             |                                            |       |          |                |               |         |         |        |                           |         |        |        |
| ГП          | Кефир 2,5%                | 200                         | 5,8                                        | 6,4   | 8        | 118            | -             | 0,4     | 34,2    | -      | 260                       | 105     | 24     | -      |
| ГП          | Пряник                    | 12                          | 0,71                                       | 0,56  | 9        | 41,8           | 0,01          | -       | -       | 0,28   | 1,32                      | 6       | 1,08   | 0,1    |
|             | итого                     |                             | 6,51                                       | 6,96  | 17       | 159,8          | 0,01          | 0,4     | 34,2    | 0,28   | 261,32                    | 111     | 3,48   | 0,1    |
|             | Всего                     |                             | 95,25                                      | 98,74 | 332,14   | 2350,03        | 32,414        | 166,738 | 82,234  | 84,71  | 1260,3                    | 2030,74 | 456,18 | 38,82  |

## 8 день

| №<br>ТК     | Наименование<br>блюد       | Масса<br>порции<br>6-11 лет | Содержание основных пищевых<br>веществ (г) |       |          | Эн/ц<br>(ккал) | Витамины (мг) |         |          |         | Минеральные вещества (мг) |         |        |        |
|-------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|-------|----------|----------------|---------------|---------|----------|---------|---------------------------|---------|--------|--------|
|             |                            |                             | белки                                      | жиры  | углеводы |                |               | В1      | С        | А       | Е                         | Са      | Р      | Mg     |
| Завтрак     |                            |                             |                                            |       |          |                |               |         |          |         |                           |         |        |        |
| 4           | Каша молочно-пшеничная     | 150                         | 6,52                                       | 7,95  | 30,      | 217            | 0,096         | 0,3     | 16,05    | 1,02    | 101,25                    | 177     | 12     | 2,7    |
| 44          | Чай с молоком              | 200                         | 0,1                                        |       | 19,96    | 52,9           | 0,0007        | 0,1     | 0,0065   |         | 5,35                      | 8,24    | 4,4    | 0,072  |
| ГП          | Хлеб пшеничны              | 40                          | 3,04                                       | 0,36  | 14,44    | 78,0           | 0,11          | 0,08    | -        | 0,38    | 12,8                      | 51,2    | 21,2   | 0,96   |
| ГП          | Хлеб ржаной                | 14                          | 0,92                                       | 0,04  | 4,76     | 25,34          | 4,34          | 0,05    | -        | 4,92    | 4,92                      | 22,05   | 6,58   | 0,546  |
| 62          | Масло слив.                | 10                          | 0,08                                       | 8,1   | 0,01     | 74,9           | 0,3           | 9       | 90       | 1,5     | 100                       | 20      | 40     |        |
| ГП          | Апельсин                   | 100                         | 0,88                                       |       | 31,35    | 43,0           | 0,675         | 40      | 0,075    | 1,575   | 40                        | 27,5    | 22,5   | 5,5    |
|             | Итого                      |                             | 11,54                                      | 16,45 | 100,52   | 491,14         | 5,5217        | 49,53   | 106,1315 | 9,395   | 264,32                    | 305,99  | 106,68 | 9,778  |
| Обед        |                            |                             |                                            |       |          |                |               |         |          |         |                           |         |        |        |
| 18          | Икра морковная             | 50                          | 2,4                                        | 6,6   | 12,87    | 58,5           | 0,025         | 9,66    | 0,008    | 2,94    | 34,75                     | 44,06   | 19,93  | 1,25   |
| 55          | Суп с пшеном               | 250                         | 14,15                                      | 7,22  | 3,2      | 200,47         | 0,17          | 4,45    |          |         | 27,28                     |         |        | 2,97   |
| 33          | Макарон. отвар             | 150                         | 6,15                                       | 6,6   | 28,5     | 147            | 0,102         |         | 0,05     | 1,48    | 13,8                      | 54,1    | 9,9    | 0,98   |
| 58          | Голубцы с мясом            | 100                         | 9,84                                       | 6,71  | 20,33    | 151,01         | 0,279         | 28      | 0,032    | 0,4384  | 36,91                     | 117,08  | 24,84  | 1,665  |
| 41          | Компот из изюма            | 200                         | 0,5                                        | 0,0   | 27,0     | 110,2          | 0,00          | 0,0     | 0,00     |         | 0,1                       | 0,0     | 0,0    | 0,0    |
| ГП          | Хлеб ржаной                | 52                          | 3,43                                       | 0,62  | 17,7     | 94,12          | 16,12         | 0,208   | -        | 18,3    | 18,3                      | 81,9    | 24,44  | 2,028  |
| ГП          | Хлеб пшеничны              | 50                          | 3,8                                        | 0,45  | 18,05    | 97,5           | 0,08          | 0,1     | -        | 0,48    | 11,5                      | 42      | 16,5   | 0,98   |
|             | Итого                      |                             | 37,87                                      | 21,6  | 114,78   | 800,3          | 16,751        | 32,758  | 0,082    | 20,6984 | 107,89                    | 295,08  | 75,68  | 8,623  |
| Полдник     |                            |                             |                                            |       |          |                |               |         |          |         |                           |         |        |        |
| 52          | Запеканка рисово-творожная | 150                         | 19,28                                      | 9,92  | 25,87    | 240            | 0,76          | -       | 0,168    | 2,53    | 54,7                      | 127,36  | 239,1  | 2,0    |
| 38          | Какао на молоке            | 200                         | 4,1                                        | 6,0   | 12,6     | 127,5          | 0,040         | 0,3     | 7,8      | 0,06    | 158,0                     | 140,0   | 20,7   | 0,5    |
|             | Итого                      |                             | 23,38                                      | 15,92 | 38,47    | 367,5          | 0,8           | 0,3     | 7,968    | 2,59    | 212,7                     | 267,36  | 259,8  | 2,5    |
| ужин        |                            |                             |                                            |       |          |                |               |         |          |         |                           |         |        |        |
| 31          | Картофельное пюре          | 180                         | 3,83                                       | 1,44  | 25,74    | 189            | 0,302         | 41,56   | 0,094    | 0,4     | 55,26                     | 146,34  | 5,66   | 1,881  |
| 63          | Котлета рыбная             | 100/50                      | 47,93                                      | 21,36 | 6,68     | 190            | 0,471         | 1,25    | 2,372    | 0,817   | 128,56                    | 56,31   | 109,42 | 7,06   |
| 42          | Чай с сахаром              | 200                         | 0,1                                        |       | 14,97    | 57,3           | 0,0007        | 0,1     | 0,0065   |         | 5,35                      | 8,24    | 4,4    | 0,072  |
| ГП          | Хлеб пшеничны              | 50                          | 3,8                                        | 0,45  | 18,05    | 97,5           | 0,08          | 0,1     | -        | 0,48    | 11,5                      | 42      | 16,5   | 0,98   |
| ГП          | Хлеб ржаной                | 14                          | 0,92                                       | 0,04  | 4,76     | 25,34          | 4,34          | 0,05    | -        | 4,92    | 4,92                      | 22,05   | 6,58   | 0,546  |
|             | Итого                      |                             | 56,58                                      | 23,29 | 70,2     | 559,14         | 5,1937        | 43,06   | 2,4725   | 6,617   | 205,59                    | 274,94  | 142,56 | 10,539 |
| Второй ужин |                            |                             |                                            |       |          |                |               |         |          |         |                           |         |        |        |
| ГП          | Снежок 2,5%                | 167                         | 4,5                                        | 4,1   | 18,03    | 131,92         | 0,05          | 1,5     | 36,74    | -       | 202,07                    | 156,98  | 25,05  | 0,16   |
|             | итого                      |                             | 4,5                                        | 4,1   | 18,03    | 131,92         | 0,05          | 1,5     | 36,74    | -       | 202,07                    | 156,98  | 25,05  | 0,16   |
|             | Всего                      |                             | 133,87                                     | 81,36 | 342      | 2350           | 28,316        | 127,148 | 153,394  | 39      | 992,57                    | 1300,35 | 609,77 | 31,6   |

## 9 день

| №<br>ТК     | Наименование<br>блюد       | Масса<br>порции<br>6-11 лет | Содержание основных пищевых<br>веществ (г) |        |          | Эн/ц<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |        |
|-------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|--------|----------|----------------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|--------|--------|
|             |                            |                             | белки                                      | жиры   | углеводы |                | В1            | С      | А       | Е      | Са                        | Р       | Mg     | Fe     |
| Завтрак     |                            |                             |                                            |        |          |                |               |        |         |        |                           |         |        |        |
| 1           | Каша молочная геркулесовая | 150                         | 15,4                                       | 13,96  | 21,3     | 157,5          | 0,16          | 0,6    | 0,07    | 1,12   | 155,4                     | 162,52  | 129,97 | 2,54   |
| 62          | Масло слив.                | 10                          | 0,08                                       | 8,1    | 0,01     | 74,9           | 0,3           | 9      | 90      | 1,5    | 100                       | 20      | 40     |        |
| ГП          | Хлеб пшеничны              | 50                          | 3,8                                        | 0,45   | 18,05    | 97,5           | 0,14          | 0,1    | -       | 0,48   | 16                        | 64      | 26,5   | 1,2    |
| ГП          | Хлеб ржаной                | 14                          | 0,92                                       | 0,04   | 4,76     | 25,34          | 4,34          | 0,05   | -       | 4,92   | 4,92                      | 22,05   | 6,58   | 0,546  |
| 42          | Чай с сахаром              | 200                         | 0,1                                        |        | 14,97    | 57,3           | 0,0007        | 0,1    | 0,0065  |        | 5,35                      | 8,24    | 4,4    | 0,072  |
| 66          | Яйцо вареное               | 40                          | 5,16                                       | 4,64   | 0,34     | 64             | 0,028         |        | 0,124   | 0,8    | 22                        | 0,768   | 4,8    | 1      |
|             | Итого                      |                             | 25,46                                      | 27,19  | 59,43    | 476,54         | 4,9687        | 9,85   | 90,2005 | 8,82   | 303,67                    | 277,578 | 212,25 | 5,358  |
| Обед        |                            |                             |                                            |        |          |                |               |        |         |        |                           |         |        |        |
| 14          | Суп с мясные фрикадельками | 200                         | 39,94                                      | 11,008 | 4,03     | 193,02         | 0,28          | 17,52  | 0,021   | 0,49   | 27,69                     | 125,55  | 30,68  | 1,75   |
| 22          | Рыба, тушенная с овощами   | 100                         | 14,4                                       |        | 8,5      | 122,7          | 0,282         | 1,7    | 3,14    | 3,963  | 49,79                     | 291,26  | 51,88  | 1,36   |
| 31          | Картофель пюре             | 150                         | 3,19                                       | 1,2    | 21,45    | 174,9          | 0,25          | 34,63  | 0,078   | 0,3    | 46,05                     | 121,95  | 4,71   | 1,56   |
| 71          | Кисель из соке             | 200                         | 0,31                                       | -      | 39,4     | 160            | -             | 2,4    | -       | 0,2    | 22,46                     | 6       | 7,26   | 0,2    |
| ГП          | Хлеб ржаной                | 52                          | 3,43                                       | 0,62   | 17,7     | 94,12          | 16,12         | 0,208  | -       | 18,3   | 18,3                      | 81,9    | 24,44  | 2,028  |
| ГП          | Хлеб пшеничны              | 50                          | 3,8                                        | 0,45   | 18,05    | 97,5           | 0,08          | 0,1    | -       | 0,48   | 11,5                      | 42      | 16,5   | 0,98   |
|             | Итого                      |                             | 65,07                                      | 13,278 | 109,33   | 842,24         | 17,012        | 56,55  | 3,239   | 23,733 | 175,8                     | 668,66  | 135,47 | 7,878  |
| Полдник     |                            |                             |                                            |        |          |                |               |        |         |        |                           |         |        |        |
| 64          | Пирог с творогом           | 80                          | 9,52                                       | 12,9   | 44,23    | 199,34         | 0,2           | 0,3    | 200     | 1,4    | 126,8                     | 0,4     | 20,1   | 0,7    |
| ГП          | Молоко 2,5%                | 218                         | 6,3                                        | 5,45   | 10,46    | 118            | 0,08          | 2,6    | 44      | -      | 240                       | 180     | 28     | 0,2    |
|             | Итого                      |                             | 15,82                                      | 18,35  | 54,69    | 317,34         | 0,28          | 2,9    | 244     | 1,4    | 366,8                     | 180,4   | 48,1   | 0,9    |
| ужин        |                            |                             |                                            |        |          |                |               |        |         |        |                           |         |        |        |
| 19          | Гуляш                      | 100                         | 12,3                                       | 12,2   | 3,9      | 175            | 0,086         | 4,92   | -       | 2,931  | 18,5                      | 238,1   | 26,05  | 3,262  |
| 34          | Гречка отварная            | 150                         | 8,2                                        | 6,5    | 42,8     | 191,45         | 0,09          | 0,0    | 10      |        | 52                        | 207     | 68     | 5,6    |
| 18          | Икра свекольная            | 55                          | 2,64                                       | 7,26   | 14,15    | 65,45          | 0,027         | 10,62  | 0,008   | 3,23   | 38,22                     | 48,46   | 21,92  | 1,37   |
| 45          | Компот из св.яблок         | 200                         | 0,2                                        | 0,1    | 16,7     | 68,1           | 0,00          | 1,4    | 0       |        | 10,5                      | 7,9     | 6,8    | 0,8    |
| ГП          | Хлеб пшеничны              | 50                          | 3,8                                        | 0,45   | 18,05    | 97,5           | 0,08          | 0,1    | -       | 0,48   | 11,5                      | 42      | 16,5   | 0,98   |
| ГП          | Хлеб ржаной                | 14                          | 0,92                                       | 0,04   | 4,76     | 25,34          | 4,34          | 0,05   | -       | 4,92   | 4,92                      | 22,05   | 6,58   | 0,546  |
| ГП          | вафля                      | 10                          | 0,26                                       | 0,23   | 6,67     | 28,5           | 0,03          |        | 0,003   |        | 2,75                      |         | 2,75   |        |
|             | Итого                      |                             | 28,32                                      | 26,78  | 107,03   | 651,34         | 4,653         | 17,09  | 10,011  | 11,561 | 138,39                    | 565,51  | 148,6  | 12,558 |
| Второй ужин |                            |                             |                                            |        |          |                |               |        |         |        |                           |         |        |        |
| ГП          | Банан                      | 130                         | 1,3                                        | 0,024  |          | 117            | 27,04         | 24,37  | 0,29    | 0,97   | 19,5                      | 68,25   | 102,37 | 1,46   |
|             | итого                      |                             | 1,3                                        | 0,024  |          | 117            | 27,04         | 24,37  | 0,29    | 0,97   | 19,5                      | 68,25   | 102,37 | 1,46   |
|             | Всего                      |                             | 135,96                                     | 85,838 | 330,28   | 2404,46        | 53,954        | 110,76 | 347,74  | 46,48  | 1004,16                   | 1760,39 | 646,8  | 28,154 |

## 10 день

| №<br>ТК     | Наименование<br>блюد   | Масса<br>порции<br>6-11 лет | Содержание основных пищевых<br>веществ (г) |        |          | Эн/ц<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |        |
|-------------|------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|--------|----------|----------------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|--------|--------|
|             |                        |                             | белки                                      | жиры   | углеводы |                |               | В1     | С       | А      | Е                         | Са      | Р      | Mg     |
| Завтрак     |                        |                             |                                            |        |          |                |               |        |         |        |                           |         |        |        |
| 5           | Каша молочно-пшеничная | 150                         | 8,71                                       | 12,15  | 19,57    | 217,4          | 0,18          |        | 0,12    | 1,14   | 192,67                    | 225,3   | 52,12  | 1,05   |
| 62          | Сливочное<br>масло     | 7                           | 0,08                                       | 8,1    | 0,01     | 52,43          | 0,3           | 9      | 90      | 1,5    | 100                       | 20      | 40     | 0,02   |
| ГП          | Хлеб пшеничны          | 50                          | 3,8                                        | 0,45   | 18,05    | 97,5           | 0,14          | 0,1    | -       | 0,48   | 16                        | 64      | 26,5   | 1,2    |
| ГП          | Хлеб ржаной            | 14                          | 0,92                                       | 0,04   | 4,76     | 25,34          | 4,34          | 0,05   | -       | 4,92   | 4,92                      | 22,05   | 6,58   | 0,546  |
| 44          | Чай с молоком          | 200                         | 0,1                                        |        | 19,96    | 78,3           | 0,0007        | 0,1    | 0,006   |        | 5,35                      | 8,24    | 4,4    | 0,072  |
|             | Итого                  |                             | 13,61                                      | 20,74  | 62,35    | 470,97         | 4,9607        | 9,25   | 90,126  | 8,04   | 318,94                    | 339,59  | 129,6  | 2,888  |
| Обед        |                        |                             |                                            |        |          |                |               |        |         |        |                           |         |        |        |
| 55          | Суп с гречкой          | 250                         | 3,64                                       | 4,38   | 20,92    | 132,1          |               | 1,5    |         |        | 24,1                      |         | 33,55  | 1,73   |
| 24          | Курица<br>отварная     | 100                         | 26,2                                       | 18,3   | 0,6      | 170            | 10,43         | 2,682  | 10,43   | 0,298  | 23,84                     | 245,85  | 26,82  | 2,384  |
| 35          | Горошница              | 150                         | 12,087                                     | 7,095  | 30,28    | 183,6          | 0,18          | 1,05   | 2,53    | 0,26   | 40,86                     | 89,4    | 40,17  | 2,61   |
| 39          | Компот из с/ф          | 200                         | 0,43                                       |        | 30,01    | 92,26          | 0,15          | 0,55   |         |        | 14,57                     | 12,03   | 10,45  | 1,06   |
| 18          | Икра морковная         | 55                          | 1,58                                       | 4,4    | 8,49     | 64,35          | 0,018         | 6,96   | 0,006   | 2,118  | 25,02                     | 31,72   | 14,35  | 0,902  |
| ГП          | Хлеб ржаной            | 52                          | 3,43                                       | 0,62   | 17,7     | 94,12          | 16,12         | 0,208  | -       | 18,3   | 18,3                      | 81,9    | 24,44  | 2,028  |
| ГП          | Хлеб пшеничны          | 50                          | 3,8                                        | 0,45   | 18,05    | 97,5           | 0,08          | 0,1    | -       | 0,48   | 11,5                      | 42      | 16,5   | 0,98   |
|             | Итого                  |                             | 51,167                                     | 35,245 | 126,05   | 833,93         | 26,978        | 13,05  | 12,966  | 21,456 | 158,19                    | 502,9   | 166,28 | 11,694 |
| Полдник     |                        |                             |                                            |        |          |                |               |        |         |        |                           |         |        |        |
| 48          | Булочка                | 50                          | 4                                          | 2,065  | 31       | 146            | 0,17          | -      | 0,035   | 2,67   | 23,57                     | 103,37  | 16,57  | 1,42   |
| 43          | Чай с лимоном          | 200                         | 0,1                                        |        | 19,96    | 53,0           | 0,0007        | 0,1    | 0,006   |        | 5,35                      | 8,24    | 4,4    | 0,072  |
| ГП          | груша                  | 100                         | 0,5                                        | 0,46   | 16,09    | 59             | 0,04          | 7,81   | 3,12    | 0,62   | 29,68                     | 0,15    | 18,75  | 3,59   |
|             | Итого                  |                             | 4,6                                        | 2,525  | 67,05    | 258            | 0,2107        | 7,91   | 3,161   | 3,29   | 58,6                      | 111,76  | 39,72  | 5,082  |
| ужин        |                        |                             |                                            |        |          |                |               |        |         |        |                           |         |        |        |
| 31          | Картофельное<br>пюре   | 180                         | 3,83                                       | 1,44   | 25,74    | 189            | 0,302         | 41,56  | 0,094   | 0,4    | 55,26                     | 146,34  | 5,66   | 1,881  |
| 17          | Тефтеля мясная         | 115/50                      | 16                                         | 11     | 3        | 176,6          | 0,78          | 29     | 0,016   | 3,94   | 23,25                     | 241,94  | 33,6   | 3,337  |
| ГП          | Сок фруктовый          | 200                         | 1,5                                        |        | 23,4     | 97,6           | 0,06          | 32     | 0,06    | 1,26   | 32                        | 22      | 18     | 4,4    |
| ГП          | Огурец соленый         | 100                         | 0,8                                        | 0,1    | 1,7      | 13             | 0,02          | 5      | 5       | 0,1    | 23                        | 24      | 14     | 0,6    |
| ГП          | Хлеб пшеничны          | 50                          | 3,8                                        | 0,45   | 18,05    | 97,5           | 0,08          | 0,1    | -       | 0,48   | 11,5                      | 42      | 16,5   | 0,98   |
| ГП          | Хлеб ржаной            | 14                          | 0,92                                       | 0,04   | 4,76     | 25,34          | 4,34          | 0,05   | -       | 4,92   | 4,92                      | 22,05   | 6,58   | 0,546  |
|             | итого                  |                             | 26,85                                      | 13,03  | 76,65    | 599,04         | 5,582         | 107,71 | 5,17    | 11,1   | 149,93                    | 498,33  | 94,34  | 11,744 |
| Второй ужин |                        |                             |                                            |        |          |                |               |        |         |        |                           |         |        |        |
| ГП          | Йогурт 2,5%            | 115                         | 8,39                                       | 3,45   | 14,14    | 121,9          | 0,014         | 0,48   | 46      | 0,1    | 100                       | 109     | 10     | -      |
|             | Итого                  |                             | 8,39                                       | 3,45   | 14,14    | 121,9          | 0,014         | 0,48   | 46      | 0,1    | 100                       | 109     | 10     | -      |
|             | Всего                  |                             | 104,617                                    | 75     | 346,24   | 2283,84        | 37,745        | 138,4  | 157,423 | 43,986 | 785,66                    | 1561,58 | 439,94 | 31,408 |

# 11 день

| №<br>ТК     | Наименование<br>блюد     | Масса<br>порции<br>6-11 лет | Содержание основных пищевых<br>веществ (г) |        |          | Эн/ц<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |          |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |
|-------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|--------|----------|----------------|---------------|--------|----------|--------|---------------------------|--------|--------|--------|
|             |                          |                             | белки                                      | жиры   | углеводы |                |               | В1     | С        | А      | Е                         | Са     | Р      | Mg     |
| Завтрак     |                          |                             |                                            |        |          |                |               |        |          |        |                           |        |        |        |
| 26          | Омлет                    | 150                         | 16,7                                       | 19,6   | 3,15     | 194            | 0,6           | 0,2    | 157      | 1,821  | 157                       | 301    | 78     | 3,5    |
| ГП          | Хлеб пшеничны            | 50                          | 3,8                                        | 0,45   | 18,05    | 97,5           | 0,14          | 0,1    | -        | 0,48   | 16                        | 64     | 26,5   | 1,2    |
| ГП          | Хлеб ржаной              | 14                          | 0,92                                       | 0,04   | 4,76     | 25,34          | 4,34          | 0,05   | -        | 4,92   | 4,92                      | 22,05  | 6,58   | 0,546  |
| 62          | Масло слив.              | 10                          | 0,08                                       | 8,1    | 0,01     | 74,9           | 0,3           | 9      | 90       | 1,5    | 100                       | 20     | 40     | 0,02   |
| 42          | Чай с сахаром            | 200                         | 0,1                                        |        | 19,96    | 51,8           | 0,0007        | 0,1    | 0,0065   |        | 5,35                      | 8,24   | 4,4    | 0,072  |
| ГП          | Зеленый<br>горошек конс. | 50                          | 2,2                                        | 0,2    | 4,25     | 34,5           | 4,05          | 5,5    | 1,5      | 0,1    | 1,0                       | 4,2    | 2,15   | 2,65   |
|             | Итого                    |                             | 23,8                                       | 28,39  | 50,18    | 478,04         | 9,4307        | 14,95  | 248,5065 | 8,821  | 284,27                    | 419,49 | 157,63 | 7,988  |
| Обед        |                          |                             |                                            |        |          |                |               |        |          |        |                           |        |        |        |
| 10          | Щи                       | 250                         | 2,07                                       | 6,075  | 7,25     | 89,75          | 0,05          | 9,25   | 35,5     | 0,24   | 55,75                     | 44,0   | 18,5   | 1,025  |
| 21          | Плов с кур.              | 200                         | 27,2                                       | 7,9    | 34,7     | 298,66         | 0,1           | 1,5    | 34       | 0,4    | 31                        | 237    | 107    | 2,7    |
| гп          | Кукуруза<br>консервиров. | 80                          | 1,83                                       | 0,97   | 11,44    | 53,6           | -             | 1,44   | 1,6      | 0,08   | 2,4                       | 36,8   | 10,4   | 0,24   |
| 36          | Кисель с кур.            | 200                         | 0,89                                       | -      | 32,75    | 154,6          | -             | 0,48   | -        | 0,2    | 31,24                     | 6      | 18,38  | 0,55   |
| ГП          | Хлеб ржаной              | 52                          | 3,43                                       | 0,62   | 17,7     | 94,12          | 16,12         | 0,208  | -        | 18,3   | 18,3                      | 81,9   | 24,44  | 2,028  |
| ГП          | Хлеб пшеничны            | 50                          | 3,8                                        | 0,45   | 18,05    | 97,5           | 0,08          | 0,1    | -        | 0,48   | 11,5                      | 42     | 16,5   | 0,98   |
|             | Итого                    |                             | 39,22                                      | 16,015 | 121,9    | 787,63         | 16,35         | 12,98  | 71,1     | 19,7   | 150,19                    | 447,7  | 195,22 | 7,523  |
| Полдник     |                          |                             |                                            |        |          |                |               |        |          |        |                           |        |        |        |
| 61          | Сыр твердый              | 12                          | 2,8                                        | 3,6    |          | 41,6           | 0,003         | 0,33   | 0,048    | 0,04   | 120,6                     | 64,8   | 6      | 0,108  |
| 62          | Масло слив.              | 10                          | 0,08                                       | 8,1    | 0,01     | 74,9           | 0,3           | 9      | 90       | 1,5    | 100                       | 20     | 40     | 0,02   |
| 38          | Какао на молоке          | 200                         | 3,3                                        | 2,85   | 25,25    | 121,1          | 0,040         | 1,2    | 0,0608   | 0,06   | 247,1                     | 195,1  | 31,82  | 0,356  |
| ГП          | Хлеб пшеничны            | 50                          | 3,8                                        | 0,45   | 18,05    | 97,5           | 0,14          | 0,1    | -        | 0,48   | 16                        | 64     | 26,5   | 1,2    |
| Гп          | Яблоко                   | 108                         | 0,8                                        | -      | 11,28    | 59,4           | 0,075         | 40     | 0,075    | 1,575  | 40                        | 27,5   | 22,5   | 5,5    |
|             | Итого                    |                             | 10,78                                      | 15     | 54,59    | 394,5          | 0,558         | 50,63  | 90,183   | 3,655  | 523,7                     | 371,4  | 126,82 | 7,184  |
| ужин        |                          |                             |                                            |        |          |                |               |        |          |        |                           |        |        |        |
| ГП          | Помидоры                 | 100                         | 0,6                                        | 0,2    | 4,2      | 19,9           | 0,06          | 25     | 2        | 0,4    | 14                        | 26     | 20     | 0,9    |
| 25          | Жаркое по-<br>домашнему  | 200                         | 15,76                                      | 15,98  | 34,17    | 365,7          | 0,576         | 5,11   | 0,024    | 3,91   | 27,63                     | 222,7  | 63,84  | 3,3    |
| ГП          | Хлеб пшеничны            | 50                          | 3,8                                        | 0,45   | 18,05    | 97,5           | 0,08          | 0,1    | -        | 0,48   | 11,5                      | 42     | 16,5   | 0,98   |
| ГП          | Хлеб ржаной              | 14                          | 0,92                                       | 0,04   | 4,76     | 25,34          | 4,34          | 0,05   | -        | 4,92   | 4,92                      | 22,05  | 6,58   | 0,546  |
| 45          | Компот из яблок          | 200                         | 0,2                                        | 0,1    | 16,7     | 68,1           | 0,00          | 1,4    | 0        |        | 10,5                      | 7,9    | 6,8    | 0,8    |
|             | Итого                    |                             | 21,28                                      | 16,77  | 77,88    | 576,54         | 5,056         | 31,66  | 2,024    | 9,71   | 68,55                     | 320,65 | 113,72 | 6,526  |
| Второй ужин |                          |                             |                                            |        |          |                |               |        |          |        |                           |        |        |        |
| ГП          | Кефир 2,5%               | 175                         | 4,7                                        | 5,6    | 7        | 93,25          | -             | 0,35   | 29,92    | -      | 227,5                     | 183,75 | 21     | -      |
| ГП          | Печенье<br>сахарное      | 10                          | 0,75                                       | 0,97   | 7,43     | 41,7           | 0,06          | -      | 1,1      | 0,35   | 2,9                       | 9      | 2      | 0,2    |
|             | итого                    |                             | 5,45                                       | 6,57   | 14,43    | 134,95         | 0,06          | 0,35   | 31,02    | 0,35   | 230,4                     | 192,75 | 23     | 0,2    |
|             | Всего                    |                             | 100,53                                     | 82,745 | 318,98   | 2371,66        | 31,454        | 110,57 | 442,833  | 42,236 | 1257,11                   | 1752   | 616,4  | 29,421 |

## 12 день

| №<br>ТК     | Наименование<br>блюد        | Масса<br>порции<br>6-11 лет | Содержание основных пищевых<br>веществ (г) |       |          | Эн/ц<br>(ккал) | Витамины (мг) |         |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |         |
|-------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|-------|----------|----------------|---------------|---------|---------|--------|---------------------------|---------|--------|---------|
|             |                             |                             | белки                                      | жиры  | углеводы |                |               | В1      | С       | А      | Е                         | Са      | Р      | Mg      |
| Завтрак     |                             |                             |                                            |       |          |                |               |         |         |        |                           |         |        |         |
| 2           | Каша молочно-<br>кукурузная | 150                         | 5,3                                        | 8,0   | 34,5     | 166,72         | 0             | 0,2     | 15,75   | 1,02   | 105                       | 153,61  | 27     | 0,71,35 |
| 62          | Сливочное<br>масло          | 10                          | 0,08                                       | 8,1   | 0,01     | 74,9           | 0,3           | 9       | 90      | 1,5    | 100                       | 20      | 40     | 0,02    |
| ГП          | Хлеб пшеничны               | 50                          | 3,8                                        | 0,45  | 18,05    | 97,5           | 0,14          | 0,1     | -       | 0,48   | 16                        | 64      | 26,5   | 1,2     |
| ГП          | Хлеб ржаной                 | 14                          | 0,92                                       | 0,04  | 4,76     | 25,34          | 4,34          | 0,05    | -       | 4,92   | 4,92                      | 22,05   | 6,58   | 0,546   |
| 37          | Кофейный нап.               | 200                         | 3,8                                        | 3,5   | 17,5     | 116,2          | 0,04          | 0,3     | 6,0     |        | 128                       | 124     | 35,3   | 1,2     |
|             | Итого                       |                             | 13,9                                       | 20,09 | 74,82    | 480,66         | 4,82          | 9,65    | 111,75  | 7,92   | 353,92                    | 383,66  | 135,38 | 2,966   |
| Обед        |                             |                             |                                            |       |          |                |               |         |         |        |                           |         |        |         |
| ГП          | Огурец соленый              | 100                         | 0,8                                        | 0,1   | 1,7      | 13             | 0,02          | 5       | 5       | 0,1    | 23                        | 24      | 14     | 0,6     |
| 15          | Суп с клецками              | 250                         | 3,25                                       | 2,5   | 22       | 159,65         | 0,24          | 10      | 1,25    | 1,24   | 24                        | 131,17  | 30,25  | 1,25    |
| 30          | Овощное рагу с<br>мясом     | 150/50                      | 9,76                                       | 11,12 | 19,17    | 211,88         | 0,436         | 53,26   | 4,22    | 3,53   | 79,86                     | 257,33  | 61,44  | 2,98    |
| 40          | Компот из<br>кураги         | 200                         | 1,8                                        | 0,0   | 28,6     | 121,4          | 0,01          | 0,4     | 0,00    |        | 59,3                      | 54,0    | 38,9   | 4,5     |
| ГП          | Банан                       | 100                         | 3,19                                       | 0,21  | 44,62    | 90             | 45,56         | 42,5    | 0,51    | 1,7    | 34                        | 119     | 178,5  | 2,558   |
| ГП          | Хлеб ржаной                 | 52                          | 3,43                                       | 0,62  | 17,7     | 94,12          | 16,12         | 0,208   | -       | 18,3   | 18,3                      | 81,9    | 24,44  | 2,028   |
| ГП          | Хлеб пшеничны               | 50                          | 3,8                                        | 0,45  | 18,05    | 97,5           | 0,08          | 0,1     | -       | 0,48   | 11,5                      | 42      | 16,5   | 0,98    |
|             | Итого                       |                             | 26,03                                      | 15    | 151,84   | 787,55         | 62,466        | 111,468 | 10,98   | 25,35  | 249,96                    | 709,4   | 364,03 | 14,896  |
| Полдник     |                             |                             |                                            |       |          |                |               |         |         |        |                           |         |        |         |
| 69          | Кекс творожный              | 50                          | 4,71                                       | 7,42  | 25,58    | 188            | 0,03          | 0,03    | 49      | -      | 26,7                      | 49,2    | 9,1    | 0,51    |
| ГП          | Молоко 2,5%                 | 190                         | 5,32                                       | 4,75  | 8,93     | 100,7          | 0,076         | 3,8     | 0,057   | 0,19   | 228                       | 180,5   | 24,7   | -       |
|             | Итого                       |                             | 10,03                                      | 12,17 | 34,51    | 288,7          | 0,106         | 3,83    | 49,057  | 0,19   | 254,7                     | 229,7   | 33,8   | 0,51    |
| ужин        |                             |                             |                                            |       |          |                |               |         |         |        |                           |         |        |         |
| 19          | Гуляш                       | 100                         | 12,3                                       | 12,2  | 3,9      | 169,6          | 0,086         | 4,92    |         | 2,931  | 18,5                      | 238,1   | 26,05  | 3,262   |
| 32          | Перловка<br>рассыпчатая     | 150                         | 4,4                                        | 5,9   | 33,6     | 204,75         | 0,216         |         | 0,03    | 2,65   | 9,15                      | 112,4   | 75,22  | 2,52    |
| 71          | Кисель из соке              | 200                         | 0,31                                       | -     | 39,4     | 160            | -             | 2,4     | -       | 0,2    | 22,46                     | 6       | 7,26   | 0,2     |
| ГП          | Хлеб пшеничны               | 50                          | 3,8                                        | 0,45  | 18,05    | 97,5           | 0,08          | 0,1     | -       | 0,48   | 11,5                      | 42      | 16,5   | 0,98    |
| ГП          | Хлеб ржаной                 | 14                          | 0,92                                       | 0,04  | 4,76     | 25,34          | 4,34          | 0,05    | -       | 4,92   | 4,92                      | 22,05   | 6,58   | 0,546   |
| ГП          | вафли                       | 14                          | 0,48                                       | 0,42  | 12,015   | 39,9           | 0,06          |         | 0,006   |        |                           | 49,5    |        | 4,95    |
|             | Итого                       |                             | 22,21                                      | 19,01 | 111,725  | 697,09         | 4,782         | 29,07   | 0,036   | 11,181 | 66,53                     | 470,05  | 131,61 | 12,458  |
| Второй ужин |                             |                             |                                            |       |          |                |               |         |         |        |                           |         |        |         |
| ГП          | Иогурт 2,5%                 | 115                         | 8,39                                       | 3,45  | 14,14    | 121,9          | 0,014         | 0,48    | 46      | 0,1    | 100                       | 109     | 10     | -       |
|             | итого                       |                             | 8,39                                       | 3,45  | 14,14    | 121,9          | 0,014         | 0,48    | 46      | 0,1    | 100                       | 109     | 10     | -       |
|             | Всего                       |                             | 80,56                                      | 69,72 | 387,035  | 2375,9         | 72,174        | 154,018 | 217,823 | 44,741 | 1025,11                   | 1901,81 | 674,82 | 30,83   |

## 13 день

| №<br>ТК     | Наименование<br>блюد                      | Масса<br>порции<br>6-11 лет | Содержание основных пищевых<br>веществ (г) |       |          | Эн/ц<br>(ккал) | Витамины (мг) |         |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |        |
|-------------|-------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|-------|----------|----------------|---------------|---------|---------|--------|---------------------------|---------|--------|--------|
|             |                                           |                             | белки                                      | жиры  | углеводы |                |               | В1      | С       | А      | Е                         | Са      | Р      | Mg     |
| Завтрак     |                                           |                             |                                            |       |          |                |               |         |         |        |                           |         |        |        |
| 3           | Каша молочно -<br>манная                  | 200                         | 6                                          | 6,4   | 30,6     | 117            | 0,096         | 1,2     | 0,06    | 1,02   | 252                       | 216     | 35,2   | 0,7    |
| 61          | Сыр                                       | 11                          | 1,92                                       | 2,4   |          | 38,12          | 0,002         | 0,224   | 0,032   | 0,027  | 80,4                      | 43,2    | 4      | 0,072  |
| ГП          | Яблоко                                    | 80                          | 0,32                                       |       | 9,02     | 41,6           | 0,03          | 5       | 2       | 0,4    | 19                        | 0,1     | 12     | 2,3    |
| 44          | Чай с молоком                             | 200                         | 0,1                                        |       | 19,96    | 78,3           | 0,001         | 0,1     | 0,006   |        | 5,35                      | 8,24    | 4,4    | 0,072  |
| ГП          | Хлеб пшеничны                             | 50                          | 3,8                                        | 0,45  | 18,05    | 97,5           | 0,14          | 0,1     | -       | 0,48   | 16                        | 64      | 26,5   | 1,2    |
| ГП          | Хлеб ржаной                               | 14                          | 0,92                                       | 0,04  | 4,76     | 25,34          | 4,34          | 0,05    | -       | 4,92   | 4,92                      | 22,05   | 6,58   | 0,546  |
| 62          | Слив, масло                               | 10                          | 0,08                                       | 8,1   | 0,01     | 74,9           | 0,3           | 9       | 90      | 1,5    | 100                       | 20      | 40     | 0,02   |
|             | Итого                                     |                             | 13,14                                      | 17,39 | 82,4     | 472,76         | 4,909         | 15,674  | 92,098  | 8,347  | 477,67                    | 373,59  | 128,68 | 4,91   |
| Обед        |                                           |                             |                                            |       |          |                |               |         |         |        |                           |         |        |        |
| 54          | Суп с рыбные<br>фрикадельками             | 250                         | 5                                          | 6,5   | 57,5     | 102,5          | 0,293         | 18,25   | 0,022   | 0,051  | 28,85                     | 130,78  | 31,96  | 1,828  |
| 19          | Гуляш                                     | 100                         | 12,3                                       | 12,2  | 3,9      | 169,6          | 0,086         | 4,92    |         | 2,931  | 18,5                      | 238,1   | 26,05  | 3,262  |
| 34          | Гречка<br>отварная                        | 150                         | 3,75                                       | 9,5   | 40,8     | 191,45         | 0,21          |         | 0,05    | 3,54   | 12,2                      | 149,9   | 100,3  | 3,37   |
| ГП          | Хлеб ржаной                               | 52                          | 3,43                                       | 0,62  | 17,7     | 94,12          | 16,12         | 0,208   | -       | 18,3   | 18,3                      | 81,9    | 24,44  | 2,028  |
| ГП          | Хлеб<br>пшеничный                         | 50                          | 3,8                                        | 0,45  | 18,05    | 97,5           | 0,08          | 0,1     | -       | 0,48   | 11,5                      | 42      | 16,5   | 0,98   |
| 39          | Компот из сф                              | 200                         | 0,6                                        | -     | 29       | 111,2          | 0,4           | 0,4     | 22      | -      | 22,6                      | 2,4     | 4,8    | 3,4    |
| 18          | Икра морковная                            | 50                          | 1,16                                       | 3,58  | 5,83     | 58,5           | 0,01          | 1,6     | 0,004   | 1,482  | 20                        | 30,8    | 17,5   | 0,89   |
|             | Итого                                     |                             | 30,04                                      | 32,85 | 172,78   | 824,87         | 17,199        | 25,478  | 22,076  | 26,784 | 131,95                    | 675,88  | 221,55 | 15,758 |
| Полдник     |                                           |                             |                                            |       |          |                |               |         |         |        |                           |         |        |        |
| 52          | Запеканка<br>рисово-творожн<br>с повидлом | 175                         | 14,25                                      | 5,85  | 39,2     | 229,71         | 0,76          | -       | 0,168   | 2,53   | 54,7                      | 127,36  | 239,1  | 2,0    |
| 38          | Какао на молоке                           | 195                         | 3,2                                        | 2,77  | 24,61    | 121,1          | 0,039         | 1,17    | 0,059   | 0,058  | 240,9                     | 190,22  | 31,02  | 0,347  |
|             | Итого                                     |                             | 17,45                                      | 8,62  | 63,81    | 350,81         | 0,799         | 1,17    | 0,227   | 2,588  | 295,6                     | 317,58  | 270,12 | 2,347  |
| ужин        |                                           |                             |                                            |       |          |                |               |         |         |        |                           |         |        |        |
| ГП          | Помидоры в с/с                            | 100                         | 0,6                                        | 0,2   | 4,2      | 19,9           | 0,06          | 25      | 2       | 0,4    | 14                        | 26      | 20     | 0,9    |
| 31          | Картофельное<br>пюре                      | 180                         | 3,83                                       | 1,44  | 25,74    | 189            | 0,302         | 41,56   | 0,094   | 0,4    | 55,26                     | 146,34  | 5,66   | 1,881  |
| 17          | Тефтеля мясная                            | 100/50                      | 16                                         | 11    | 3        | 176,6          | 0,78          | 29      | 0,016   | 3,94   | 23,25                     | 241,94  | 33,6   | 3,337  |
| ГП          | Сок фруктовый                             | 200                         | 1,5                                        |       | 23,4     | 97,6           | 0,06          | 32      | 0,06    | 1,26   | 32                        | 22      | 18     | 4,4    |
| ГП          | Хлеб пшеничны                             | 50                          | 3,8                                        | 0,45  | 18,05    | 97,5           | 0,08          | 0,1     | -       | 0,48   | 11,5                      | 42      | 16,5   | 0,98   |
| ГП          | Хлеб ржаной                               | 14                          | 0,92                                       | 0,04  | 4,76     | 25,34          | 4,34          | 0,05    | -       | 4,92   | 4,92                      | 22,05   | 6,58   | 0,546  |
|             | Итого                                     |                             | 25,05                                      | 12,03 | 78,85    | 588,28         | 5,542         | 124,81  | 2,168   | 11     | 138,6                     | 476,13  | 96,98  | 12,037 |
| Второй ужин |                                           |                             |                                            |       |          |                |               |         |         |        |                           |         |        |        |
| ГП          | Снежок 2,5%                               | 143                         | 3,86                                       | 3,57  | 15,44    | 112,97         | 0,04          | 1,28    | 31,46   | -      | 173,03                    | 134,4   | 21,45  | 0,14   |
|             | итого                                     |                             | 3,86                                       | 3,57  | 15,44    | 112,97         | 0,04          | 1,28    | 31,46   | -      | 173,03                    | 134,4   | 21,45  | 0,14   |
|             | Всего                                     |                             | 89,54                                      | 74,46 | 413,28   | 2349,69        | 28,489        | 168,412 | 148,029 | 48,719 | 1216,85                   | 1977,58 | 738,78 | 35,192 |

## 14 день

| №<br>ТК     | Наименование<br>блюد       | Масса<br>порции<br>6-11 лет | Содержание основных пищевых<br>веществ (г) |       |          | Эн/ц<br>(ккал) | Витамины (мг) |         |          |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |        |
|-------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|-------|----------|----------------|---------------|---------|----------|--------|---------------------------|---------|--------|--------|
|             |                            |                             | белки                                      | жиры  | углеводы |                | В1            | С       | А        | Е      | Са                        | Р       | Mg     | Fe     |
| Завтрак     |                            |                             |                                            |       |          |                |               |         |          |        |                           |         |        |        |
| 6           | Каша молочно-рисовая       | 150                         | 8,71                                       | 12,15 | 19,57    | 143,77         | 0,25          |         | 0,167    | 1,52   | 135                       | 300,4   | 69,5   | 1,4    |
| гп          | груша                      | 100                         | 0,4                                        | 0,3   | 10,3     | 47             | 0,07          | 12,5    | 5        | 1      | 47,5                      | 0,25    | 30     | 5,75   |
| 61          | Сыр                        | 11                          | 1,92                                       | 2,4   |          | 38,3           | 0,0024        | 0,224   | 0,032    | 0,027  | 80,4                      | 43,2    | 4      | 0,072  |
| гп          | Хлеб пшеничны              | 50                          | 3,8                                        | 0,45  | 18,05    | 97,5           | 0,14          | 0,1     | -        | 0,48   | 16                        | 64      | 26,5   | 1,2    |
| ГП          | Хлеб ржаной                | 14                          | 0,92                                       | 0,04  | 4,76     | 25,34          | 4,34          | 0,05    | -        | 4,92   | 4,92                      | 22,05   | 6,58   | 0,546  |
| 38          | Какао на молоке            | 200                         | 3,3                                        | 2,85  | 25,25    | 121,1          | 0,040         | 1,2     | 0,0608   | 0,06   | 247,1                     | 195,1   | 31,82  | 0,356  |
|             | Итого                      |                             | 19,05                                      | 18,19 | 77,93    | 473,01         | 4,8424        | 14,074  | 5,2598   | 8,007  | 530,92                    | 625     | 168,4  | 9,324  |
| Обед        |                            |                             |                                            |       |          |                |               |         |          |        |                           |         |        |        |
| 18          | Икра свекольн.             | 58                          | 1,58                                       | 4,4   | 8,4      | 67,86          | 0,015         | 5,8     | 0,005    | 1,765  | 20,85                     | 26,44   | 11,96  | 0,752  |
| 27          | Суп с макаронами           | 250                         | 2,87                                       | 6,95  | 21,56    | 163,76         |               |         |          |        | 34,03                     | 96,44   | 128,2  | 1,49   |
| 31          | Картофель пюре             | 180                         | 3,83                                       | 1,44  | 25,74    | 189            | 0,302         | 41,56   | 0,094    | 0,4    | 55,26                     | 146,34  | 5,66   | 1,881  |
| 60          | Рыба соленая               | 90                          | 19,1                                       | 6,5   |          | 121,5          |               |         |          |        |                           |         |        |        |
| 43          | Чай с лимоном              | 200                         | 0,1                                        |       | 19,96    | 53             | 0,0007        | 0,1     | 0,0065   |        | 5,35                      | 8,24    | 4,4    | 0,072  |
| ГП          | Хлеб ржаной                | 52                          | 3,43                                       | 0,62  | 17,7     | 94,12          | 16,12         | 0,208   | -        | 18,3   | 18,3                      | 81,9    | 24,44  | 2,028  |
| ГП          | Хлеб пшеничны              | 50                          | 3,8                                        | 0,45  | 18,05    | 97,5           | 0,08          | 0,1     | -        | 0,48   | 11,5                      | 42      | 16,5   | 0,98   |
|             | Итого                      |                             | 34,71                                      | 20,36 | 111,41   | 786,74         | 21,8277       | 48,478  | 0,2855   | 20,945 | 218,28                    | 643,46  | 226,8  | 8,283  |
| Полдник     |                            |                             |                                            |       |          |                |               |         |          |        |                           |         |        |        |
| 46          | Пирожки печеные с капустой | 100                         | 5                                          | 8     | 49,7     | 243,6          | 0,154         | 30,6    | 0,092    | 8,602  | 58,73                     | 127,56  | 24,76  | 1,871  |
| гп          | Компот фруктовый           | 200                         | 0,8                                        |       | 57,6     | 128,0          | 0,08          | 10,66   | 88       | 1,06   | 21,3                      | 1,6     | 16     | 1,6    |
|             | Итого                      |                             | 5,8                                        | 8     | 107,3    | 371,6          | 0,234         | 41,26   | 88,092   | 9,662  | 80,03                     | 129,16  | 40,76  | 3,471  |
| ужин        |                            |                             |                                            |       |          |                |               |         |          |        |                           |         |        |        |
| 29          | Тушеная капуста            | 200                         | 4,8                                        | 6,5   | 21,0     | 154            | 0,04          | 29,3    | 96       |        | 128                       | 94,6    | 42,6   | 2,8    |
| 24          | Курица отварная            | 70                          | 26,2                                       | 18,3  | 0,6      | 159,8          | 10,43         | 2,682   | 10,43    | 0,298  | 23,84                     | 245,85  | 26,82  | 2,384  |
| ГП          | Хлеб пшеничны              | 50                          | 3,8                                        | 0,45  | 18,05    | 97,5           | 0,08          | 0,1     | -        | 0,48   | 11,5                      | 42      | 16,5   | 0,98   |
| ГП          | Хлеб ржаной                | 14                          | 0,92                                       | 0,04  | 4,76     | 25,34          | 4,34          | 0,05    | -        | 4,92   | 4,92                      | 22,05   | 6,58   | 0,546  |
| ГП          | Печенье сахарно            | 10                          | 1,2                                        | 1,56  | 11,9     | 41,7           | 0,1           | -       | 1,76     | 0,56   | 4,64                      | 14,4    | 3,2    | 0,33   |
| 36          | Кисель с кур.              | 200                         | 0,89                                       | -     | 32,75    | 154,6          | -             | 0,48    | -        | 0,2    | 31,24                     | 6       | 18,38  | 0,55   |
|             | Итого                      |                             | 36,92                                      | 26,85 | 89,06    | 632,94         | 14,99         | 32,612  | 108,19   | 6,458  | 204,14                    | 424,9   | 114,08 | 7,6    |
| Второй ужин |                            |                             |                                            |       |          |                |               |         |          |        |                           |         |        |        |
| гп          | Кефир 2,5%                 | 180                         | 5,8                                        | 5,0   | 8,0      | 106,2          | 12,54         | 1,0     | 0,04     | 0,1    | 171,42                    | 135,7   | 20     | 1,2    |
|             | итого                      |                             | 5,8                                        | 5,0   | 8,0      | 106,2          | 12,54         | 1,0     | 0,04     | 0,1    | 171,42                    | 135,7   | 20     | 1,2    |
|             | Всего                      |                             | 102,28                                     | 78,4  | 393,7    | 2370,49        | 54,4341       | 137,424 | 201,8673 | 45,172 | 1204,79                   | 1958,22 | 570,04 | 29,878 |

## 15 день

| №<br>ТК     | Наименование<br>блюد       | Масса<br>порции<br>6-11 лет | Содержание основных пищевых<br>веществ (г) |        |          | Эн/ц<br>(ккал) | Витамины (мг) |         |         |        | Минеральные вещества (мг) |          |        |        |
|-------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|--------|----------|----------------|---------------|---------|---------|--------|---------------------------|----------|--------|--------|
|             |                            |                             | белки                                      | жиры   | углеводы |                |               | В1      | С       | А      | Е                         | Са       | Р      | Mg     |
| Завтрак     |                            |                             |                                            |        |          |                |               |         |         |        |                           |          |        |        |
| 9           | Суп молочный с гречкой     | 250                         | 7,13                                       | 11,16  | 31       | 145,0          | 0,084         | 1,5     | 0,11    | 0,51   | 311,38                    | 245,69   | 38,2   | 0,34   |
| 62          | Сливочное масло            | 10                          | 0,08                                       | 8,1    | 0,01     | 74,9           | 0,3           | 9       | 90      | 1,5    | 100                       | 20       | 40     | 0,02   |
| ГП          | Апельсин                   | 100                         | 0,8                                        |        | 8,1      | 43             | 0,675         | 40      | 0,075   | 1,575  | 40                        | 27,5     | 22,5   | 5,5    |
| ГП          | Хлеб пшеничный             | 50                          | 3,8                                        | 0,45   | 18,05    | 97,5           | 0,08          | 0,1     | -       | 0,48   | 11,5                      | 42       | 16,5   | 0,98   |
| ГП          | Хлеб ржаной                | 14                          | 0,92                                       | 0,04   | 4,76     | 25,34          | 4,34          | 0,05    | -       | 4,92   | 4,92                      | 22,05    | 6,58   | 0,546  |
| 44          | Чай с молоком              | 200                         | 0,1                                        |        | 19,96    | 78,3           | 0,001         | 0,1     | 0,006   |        | 5,35                      | 8,24     | 4,4    | 0,072  |
| 61          | Сыр                        | 11                          | 1,92                                       | 2,4    |          | 38,12          | 0,002         | 0,224   | 0,032   | 0,027  | 80,4                      | 43,2     | 4      | 0,072  |
|             | итого                      |                             | 14,75                                      | 22,15  | 81,88    | 502,16         | 5,482         | 50,974  | 90,223  | 9,012  | 553,55                    | 408,68   | 132,18 | 7,53   |
| Обед        |                            |                             |                                            |        |          |                |               |         |         |        |                           |          |        |        |
| 18          | Икра морковная             | 84                          | 2,023                                      | 5,6    | 10,815   | 77,04          | 0,021         | 8,12    | 0,007   | 2,47   | 29,19                     | 37,016   | 16,74  | 1,052  |
| 12          | Рассольник «Ленинградский» | 250                         | 2,95                                       | 6,96   | 21,73    | 125            | 0,139         | 20,91   | 0,1     | 0,56   | 18,32                     | 90,38    | 27,88  | 1,25   |
| 33          | Макароны отварные          | 150                         | 6,15                                       | 6,6    | 28,5     | 147            | 0,102         |         | 0,05    | 1,48   | 13,8                      | 54,1     | 9,9    | 0,98   |
| 24          | Курица отварная            | 100                         | 26,2                                       | 18,3   | 0,6      | 170            | 10,43         | 2,682   | 10,43   | 0,298  | 23,84                     | 245,85   | 26,82  | 2,384  |
| ГП          | Хлеб ржаной                | 52                          | 3,43                                       | 0,62   | 17,7     | 94,12          | 16,12         | 0,208   | -       | 18,3   | 18,3                      | 81,9     | 24,44  | 2,028  |
| ГП          | Хлеб пшеничный             | 50                          | 3,8                                        | 0,45   | 18,05    | 97,5           | 0,08          | 0,1     | -       | 0,48   | 11,5                      | 42       | 16,5   | 0,98   |
| ГП          | Сок фруктовый              | 200                         | 1,5                                        |        | 23,4     | 97,6           | 0,06          | 32      | 0,06    | 1,26   | 32                        | 22       | 18     | 4,4    |
|             | Итого                      |                             | 46,053                                     | 38,53  | 120,795  | 808,26         | 26,952        | 64,02   | 10,647  | 24,848 | 146,95                    | 573,246  | 140,28 | 13,074 |
| Полдник     |                            |                             |                                            |        |          |                |               |         |         |        |                           |          |        |        |
| 48          | Булочка                    | 50                          | 4                                          | 2,065  | 31       | 146            | 0,122         |         | 0,025   | 1,908  | 16,84                     | 73,84    | 11,84  | 1,016  |
| ГП          | Молоко 2,5%                | 154                         | 4,12                                       | 4,73   | 69,5     | 86,2           | 0,06          | 3,26    | 0,04    | 0,16   | 195                       | 154      | 21,19  | -      |
| ГП          | Конфеты                    | 21                          | 1,6                                        | 8,65   | 13,75    | 70             | 0,005         |         |         |        | 125                       | 0,0075   | 2,5    | 0,35   |
|             | Итого                      |                             | 9,72                                       | 15,445 | 114,25   | 302,20         | 0,187         | 3,26    | 0,065   | 2,068  | 336,84                    | 227,8475 | 35,53  | 1,366  |
| ужин        |                            |                             |                                            |        |          |                |               |         |         |        |                           |          |        |        |
| ГП          | Помидоры                   | 80                          |                                            |        | 5,6      | 32             | 0,048         | 18,56   | 0,016   | 5,64   | 66,72                     | 84,6     | 38,27  | 2,406  |
| 20          | Котлета                    | 65                          | 11,68                                      | 12,27  | 6,12     | 135,8          | 0,099         | 1,2     | 0,016   | 2,97   | 19,61                     | 219,68   | 30,24  | 6,345  |
| 31          | Картофельное пюре          | 180                         | 4,26                                       | 1,6    | 28,6     | 189,0          | 0,336         | 46,18   | 0,105   | 0,45   | 61,4                      | 162,6    | 57,4   | 2,09   |
| 39          | Компот из с\ф              | 200                         | 0,6                                        | -      | 29       | 111,2          | 0,4           | 0,4     | 22      | -      | 22,6                      | 2,4      | 4,8    | 3,4    |
| ГП          | Хлеб пшеничный             | 50                          | 3,8                                        | 0,45   | 18,05    | 97,5           | 0,08          | 0,1     | -       | 0,48   | 11,5                      | 42       | 16,5   | 0,98   |
| ГП          | Хлеб ржаной                | 14                          | 0,92                                       | 0,04   | 4,76     | 25,34          | 4,34          | 0,05    | -       | 4,92   | 4,92                      | 22,05    | 6,58   | 0,546  |
|             | итого                      |                             | 20,86                                      | 14,46  | 79,83    | 547,74         | 4,913         | 66,49   | 0,137   | 14,46  | 164,15                    | 538,83   | 155,79 | 13,167 |
| Второй ужин |                            |                             |                                            |        |          |                |               |         |         |        |                           |          |        |        |
| ГП          | Йогурт 2,5%                | 115                         | 2,1                                        | 8      | 16       | 121,9          | 0,015         | 0,5     | 0,05    | 0,5    | 56                        | 12       | 6,5    | 0,05   |
|             | Итого                      |                             | 2,1                                        | 8      | 16       | 121,9          | 0,015         | 0,5     | 0,05    | 0,5    | 56                        | 12       | 6,5    | 0,05   |
|             | Всего                      |                             | 93,483                                     | 98,585 | 412,755  | 2282,26        | 37,684        | 185,244 | 101,122 | 50,888 | 1257,49                   | 1760,60  | 470,28 | 35,187 |





