

**День: первый**

**Возрастная категория: 7-11лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ДЕНЬ 1** |
| **Завтрак** |
| **302** | **Омлет натуральный** | **150** | 8.9 | 10.5 | 4.8 | **150** | 0.07 | 1.6 | 0.15 | 0.4 | 100 | 30 | 19.5 | 1.6 |
| **496** | **Какао с молоком** | **200** | 3.6 | 3.3 | 25.0 | **144** | 0.04 | 1.3 | 0.02 | 0.0 | 124 | 62,03 | 27 | 0.8 |
| **112** | **Яблоко** | **100** | 0.4 | 0.4 | 9.8 | **47** | 0.03 | 10.0 | 0.00 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
| **91** | **Бутерброд с сыром или****маслом сливочным** | **15/15/5** | 5.0 | 8.1 | 7.4 | **123** | 0.02 | 0.1 | 0.06 | 0.3 | 137 | 99 | 10 | 0.3 |
| **108** | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2.3 | 0.24 | 14.8 | **70** | 0.03 | 0.0 | 0.00 | 0.33 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **22.2** | **22.94** | **71.8** | **586** | **0.24** | **13.0** | **0.23** | **1.63** | **377.66** | **316.9** | **83.7** | **6.4** |
| **Обед** |
| **107** | **Огурец соленый** | **100** | 0.8 | 0.1 | 1.7 | **13** | 0.02 | 5.0 | 0.00 | 0.1 | 23 | 24 | 14 | 0.6 |
| **144** | **Суп картофельный с****бобовыми (горох) на м/к/б.** | **250** | 6.3 | 14.25 | 15.21 | **108** | 0.19 | 8.67 | 0.04 | 0.22 | 19 | 65.75 | 25.5 | 0.92 |
| **414** | **Рис отварной** | **150** | 3.7 | 6.07 | 33.8 | **204.6** | 0.03 | 0.0 | 0.04 | 0.28 | 5.1 | 70.8 | 22.8 | 0.52 |
| **412** | **Котлета куриная** | **80** | 11.9 | 8.5 | 7.41 | **150.5** | 0.08 | 0.7 | 0.04 | 0.34 | 29.6 | 75.2 | 14.8 | 0.9 |
| **207****э/р** | **Напиток лимонный** | **200** | 0.1 | 0.0 | 18.9 | **73** | - | 2.32 | - | - | 3.44 | - | - | 0.08 |
| **109** | **Хлеб ржаной** | **50** | 3.3 | 0.6 | 16.7 | **87** | 0.09 | 0.0 | 0.00 | 0.7 | 17.5 | 79 | 23.5 | 1.95 |
| **108** | **Хлеб пшеничный** | **60** | 4.56 | 0.48 | 29.52 | **141** | 0.06 | 0.0 | 0.00 | 0.66 | 12 | 39 | 8.4 | 0.66 |
| **Итого:** |  | **30.66** | **30.0** | **123.24** | **777.1** | **0.47** | **16.69** | **0.12** | **2.3** | **109.64** | **353.75** | **109** | **5.63** |
| **Всего за день:** |  | **52.86** | **52,94** | **195.04** | **1363.1** | **0.71** | **29,69** | **0.35** | **3.93** | **487.3** | **670.65** | **192.7** | **12.03** |

**День: второй**

**Возрастная категория: 7-11лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ДЕНЬ 2** |
| **Завтрак** |
| **266** | **Каша молочная из хлопьев овсяных****«Геркулес» жидкая** | **150** | 14.7 | 10.8 | 27.0 | **214** | 0.16 | 1.44 | 0.05 | 0.5 | 147 | 193 | 52 | 1.2 |
| **493** | **Чай с сахаром** | **200** | 0.1 | 0.0 | 15.0 | **60** | 0.00 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 11 | 3 | 1 | 0.3 |
| **112** | **Апельсин** | **100** | 0.4 | 0.3 | 10.3 | **47** | 0.02 | 5.0 | 0.00 | 0.4 | 1.9 | 16 | 12 | 2.3 |
| **108;105** | **Бутерброд с маслом сливочным** | **20/10** | 1.57 | 8.4 | 9.92 | **122** | 0.02 | 0.0 | 0.06 | 0.32 | 5.2 | 14.9 | 2.8 | 0.24 |
| **108** | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2.3 | 0.24 | 14.8 | **70** | 0.03 | 0.0 | 0.00 | 0.33 | 6 | 19.5 | 4.2 | 0.33 |
| **109** | **Хлеб ржаной** | **30** | 2.0 | 0.4 | 10.0 | **52** | 0.05 | 0.0 | 0.00 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14 | **1.17** |
| **Итого:** |  | **21.07** | **20.14** | **87.02** | **565** | **0.28** | **6.44** | **0.11** | **1.95** | **181.6** | **293.8** | **86** | **5.54** |
| **Обед** |
| **4** | **Салат из белокочанной капусты с морковью** | **100** | 1.6 | 10.1 | 9.6 | **136** | 0.04 | 27.8 | 0.00 | 4.5 | 44 | 32 | 17 | 0.6 |
| **134** | **Рассольник****ленинградский на м/к/б** | **250** | 2.0 | 5.2 | 16.2 | **121.25** | 0.09 | 7.7 | 0.00 | 2.3 | 15.5 | 63 | 26.2 | 0.9 |
| **429** | **Картофельное пюре** | **150** | 3.15 | 6.6 | 16.3 | **138** | 0.13 | 5.1 | 0.04 | 0.15 | 39 | 85.5 | 28.5 | 1.05 |
| **343** | **Рыба, тушенная в томате с овощами** | **140** | 13.3 | 7.2 | 6.3 | **143** | 0.09 | 4.7 | 0.01 | 4.2 | 35 | 155,03 | 39 | 0.8 |
| **510** | **Компот из с/ф и вит. С** | **200** | 0.5 | 0.2 | 22.2 | **93** | 0.03 | 11.6 | 0.0 | 0.1 | 19 | 12 | 8 | 0.8 |
| **109** | **Хлеб ржаной** | **50** | 3.3 | 0.6 | 16.7 | **87** | 0.09 | 0.0 | 0.00 | 0.7 | 17.5 | 79 | 23.5 | 1.95 |
| **108** | **Хлеб пшеничный** | **60** | 4.56 | 0.48 | 29.52 | **141** | 0.06 | 0.0 | 0.00 | 0.66 | 12 | 39 | 8.4 | 0.66 |
| **Итого:** |  | **28.41** | **30.38** | **116.82** | **859.25** | **0.53** | **56.9** | **0.05** | **12.61** | **182** | **513.5** | **150.6** | **6.76** |
| **Всего:** |  | **49.48** | **50.52** | **203.84** | **1424.25** | **0.81** | **63.34 0.** | **16** | **14.56** | **363.6 80** | **7.3** | **236.6** | **12.3** |

**День: третий**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ДЕНЬ 3** |
| **Завтрак** |
| **325** | **Вареники ленивые с маслом сливочным** | **150** | 10.14 | 14.47 | 20.26 | **311.25** | 0.06 | 0.3 | 0.14 | 0.7 | 133.2 | 165,78 | 22.8 | 0.7 |
| **501** | **Кофейный напиток с молоком** | **200** | 3.2 | 2.7 | 15.9 | **79** | 0.04 | 1.3 | 0.02 | 0.0 | 126 | 90 | 14 | **0.1** |
| **108** | **Хлеб пшеничный** | **30** | 2.3 | 0.24 | 14.8 | **70** | 0.03 | 0.0 | 0.00 | 0.33 | 6 | 19.5 | 4.2 | **0.33** |
|  | **Йогурт** | **100** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **18.54** | **18.01** | **69.06** | **476.25** | **0.22** | **61.6** | **0.16** | **1.63** | **311.3** | **393.65** | **68** | **2.6** |
| **Обед** |
| **50** | **Салат из свеклы отвар.** | **100** | 1.5 | 5.5 | 8.4 | **89** | 0.02 | 5.7 | 0.00 | 2.3 | 33 | 38 | 19 | 1.3 |
| **142** | **Щи из свежей капусты с картофелем на м/к/б.** | **250** | 1.75 | 4.97 | 10.0 | **83** | 0.06 | 18.47 | 0.00 | 2.37 | 34 | 47.5 | 22.25 | 0.8 |
| **237** | **Каша гречневая****рассыпчатая** | **150** | 8.5 | 7.8 | 47.08 | **253** | 0.2 | 0.0 | 0.04 | 0.6 | 14.2 | 202.6 | 135.3 | 4.5 |
| **367** | **Гуляш из отварной птицы** | **100** | 17.0 | 12.2 | 13.4 | **246** | 0.06 | 1.0 | 0.03 | 0.6 | 14 | 178 | 25 | 2.6 |
| **493** | **Чай с лимоном** | **200** | 0.1 | 0.0 | 15.2 | **61** | 0.00 | 2.8 | 0.0 | 0.0 | 14.2 | 4 | 2 | 0.4 |
| **109** | **Хлеб ржаной** | **50** | 3.3 | 0.6 | 16.7 | **87** | 0.09 | 0.0 | 0.00 | 0.7 | 17.5 | 79 | 23.5 | 1.95 |
| **108** | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1.5 | 0.16 | 10.0 | **46** | 0.02 | 0.0 | 0.00 | 0.21 | 4.0 | 12.9 | 2.8 | 0.21 |
| **Итого:** |  | **33.65** | **31.23** | **120.78** | **865** | **0.45** | **27.97** | **0.07** | **6.78** | **130.9** | **562** | **229.85** | **11.76** |
| **Всего:** |  | **52.29** | **49.24** | **189.84** | **1341.25** | **0.67** | **89.57** | **0.23** | **8.41** | **442.2** | **955.65** | **297.85** | **14.36** |

**День: четвертый**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **ДЕНЬ 4** |
| **Завтрак** |
| **262** | **Каша манная молочная жидкая** | **150** | 5.6 | 8.15 | 23.1 | 161.55 | 0.06 | 1.0 | 0.04 | 0.4 | 100 | 91 | 15.1 | 0.3 |
| 504 | **Чай с сахаром** | **200** | 0.1 | 0.0 | 38.3 | **154** | 0.00 | 0.1 | 0.00 | 0.0 | 8 | 8 | 2 | 0.5 |
| 91 | **Бутерброд с сыром или маслом сливочным** | **15/15/5** | 5.0 | 8.1 | 7.4 | **123** | 0.02 | 0.1 | 0.06 | 0.3 | 137 | 99 | 10 | 0.3 |
| 300 | **Яйца вареные** | **40(1ш)** | 5.1 | 4.6 | 0.3 | **63** | 0.03 | 0.0 | 0.10 | 0.2 | 22 | 77 | 5 | 1.0 |
| 108 | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1.5 | 0.16 | 10.0 | **46** | 0.02 | 0.0 | 0.00 | 0.21 | 4.0 | 12.9 | 2.8 | 0.21 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **19.3** | **21.41** | **89.1** | **599.55** | **0.18** | **1.2** | **0.2** | **1.51** | **283** | **335.3** | **48.9** | **3.48** |
| **Обед** |
| **107;48** | **Салат из огурцов соленых** | **100** | 0.77 | 10.09 | 2.28 | **104.6** | 0.02 | 3.7 | 0.00 | 4.47 | 17.2 | 18.2 | 10.5 | 0.5 |
| **131** | **Свекольник на м/к/б со сметаной** | **250** | 2.17 | 4.45 | 12.02 | **97** | 0.06 | 9.17 | 0.04 | 0.25 | 37.75 | 69.25 | 31 | 1.52 |
| **406** | **Плов из отварной птицы** | **180** | 16.8 | 13.7 | 32.6 | **308.7** | 0.02 | 1.1 | 0.008 | 4.6 | 28.3 | 66,43 | 26.7 | 1.1 |
| **508** | **Компот из смеси****сухофруктов с вит. С** | **200** | 0.5 | 0.0 | 27.0 | **110** | 0.01 | 0.5 | 0.00 | 0.0 | 28 | 19 | 7 | 1.5 |
| **109** | **Хлеб ржаной** | **50** | 3.3 | 0.6 | 16.7 | **87** | 0.09 | 0.0 | 0.00 | 0.7 | 17.5 | 79 | 23.5 | 1.95 |
| **108** | **Хлеб пшеничный** | **60** | 4.56 | 0.48 | 29.52 | **141** | 0.06 | 0.0 | 0.00 | 0.66 | 12 | 39 | 8.4 | 0.66 |
|  |  |  | **28.1** | **29.32** | **120.12** | **848.3** | **0.26** | **14.47** | **0.048** | **10.68** | **140.75** | **342.45** | **107.1** | **114.23** |
| **Всего:** |  | **47.4** | **50.73** | **209.22** | **1447.85** | **0.44** | **15.67** | **0.24****8** | **12.19** | **423.75** | **677.75** | **156** | **117.71** |

**День: пятый**

**Возрастная категория: 7-11лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **ДЕНЬ 5** |
| **Завтрак** |
| 268 | **Каша рисовая молочная жидкая** | **150** | 4.1 | 6.4 | 24.3 | **168.75** | 0.04 | 1.1 | 0.04 | 0.13 | 107.5 | 113.8 | 23.7 | 0.33 |
| **496** | **Какао с молоком** | **200** | 3.6 | 3.3 | 25.0 | **144** | 0.04 | 1.3 | 0.02 | 0.0 | 124 | 62,03 | 27 | **0.8** |
| 112 | **Яблоко** | **100** | 1.5 | 0.5 | 21 | **96** | 0.04 | 10.0 | 0.00 | 0.4 | 8 | 28 | 42 | 0.6 |
| 108 | **Хлеб пшеничный с****колбасой вареной отварной** | **40/36** | 14.7 | 15.0 | 19.68 | **170** | 0.59 | 0..0 | 0.00 | 0.5 | 19.16 | 79.6 | 12.08 | 1.0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **25.2** | **25.5** | **96.58** | **612.75** | **0.74** | **12.4** | **0.06** | **1.33** | **265.66** | **362.7** | **113.78** | **3.53** |
| **Обед** |
| **75** | **Салат картофельный с****солеными огурцами и зеленым горошком** | **100** | 1.8 | 6.2 | 8.9 | **99** | 0.07 | 10.1 | 0.00 | 2.8 | 16 | 46 | 18 | 0.7 |
| **128** | **Борщ из свежей капусты на м/к/б** | **250** | 1.82 | 13 | 10.65 | **95** | 0.05 | 10.3 | 0.00 | 2.4 | 34.5 | 53 | 26.25 | 1.2 |
| **291** | **Макаронные изд. отв.** | **150** | 5.65 | 0.67 | 29.04 | **144.9** | 0.06 | 0.01 | 0.00 | 0.79 | 5.7 | 35.7 | 8.1 | 0.78 |
| **333** | **Рыба жареная** | **80** | 11.6 | 7.6 | 3.7 | **125.6** | 0.11 | 0.64 | 0.016 | 3.5 | 39.2 | 157.6 | 29.6 | 0.64 |
| **207****э/р** | **Напиток лимонный** | **200** | 0.1 | 0 | 18.9 | **73** | - | 2.32 | - | - | 3.44 | - | - | 0.08 |
| **109** | **Хлеб ржаной** | **50** | 3.3 | 0.6 | 16.7 | **87** | 0.09 | 0.0 | 0.00 | 0.7 | 17.5 | 79 | 23.5 | 1.95 |
| **108** | **Хлеб пшеничный** | **60** | 4.56 | 0.48 | 29.52 | **141** | 0.06 | 0.0 | 0.00 | 0.66 | 12 | 39 | 8.4 | 0.66 |
|  |  |  | **28.83** | **28.55** | **117.41** | **765.5** | **0.44** | **23.37** | **0.016** | **10.85** | **128.34** | **410.3** | **113.85** | **6.01** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Всего:** |  | **54.03** | **54.05** | **213.99** | **1378.25** | **1.18** | **35.77** | **0.076** | **12.18** | **394** | **773** | **227.63** | **9.54** | **Всего:** |

**День: шестой**

**Возрастная категория: 7-11лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **ДЕНЬ 6** |
| **Завтрак** |
| **302** | **Омлет натуральный** | **150** | 8.9 | 10.5 | 4.8 | **150** | 0.07 | 1.6 | 0.15 | 0.4 | 100 | 30 | 19.5 | **302** |
| **501** | **Кофейный напиток с молоком** | **200** | 3.2 | 2.7 | 15.9 | **79** | 0.04 | 1.3 | 0.02 | 0.0 | 126 | 90 | 14 | **0.1** |
| 108 | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1.5 | 0.16 | 10.0 | **46** | 0.02 | 0.0 | 0.00 | 0.21 | 4.0 | 12.9 | 2.8 | 0.21 |
|  | **Шоколадка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | **20** | **16.66** | **63.5** | **545** | **0.18** | **1.7** | **0.11** | **1.31** | **342.0** | **394.23** | **57.8** | **2.11** |
| **Обед** |
| **76** | **Огурец соленый** | **100** | 1.3 | 10.8 | 6.8 | **130** | 0.04 | 8.4 | 0.00 | 4.6 | 23 | 40 | 18 | 0.8 |
| **147** | **Суп картофельный с макаронными изд .на м/к/б.** | **250** | 2.7 | 2.85 | 28.8 | **111.25** | 0.1 | 8.25 | 0.00 | 1.37 | 15.25 | 63.5 | 24 | 0.95 |
| **369** | **Жаркое по-домашнему** | **180** | 18..5 | 17.6 | 15.5 | **300** | 0.14 | 6.5 | 0.03 | 0.7 | 30 | 229 | 48 | 2.9 |
| **510** | **Компот из яблок с вит. С** | **200** | 0.5 | 0.2 | 22.2 | **93** | 0.03 | 11.6 | 0.0 | 0.1 | 19 | 12 | 8 | 0.8 |
| **109** | **Хлеб ржаной** | **50** | 3.3 | 0.6 | 16.7 | **87** | 0.09 | 0.0 | 0.00 | 0.7 | 17.5 | 79 | 23.5 | 1.95 |
| **108** | **Хлеб пшеничный** | **60** | 4.56 | 0.48 | 29.52 | **141** | 0.06 | 0.0 | 0.00 | 0.66 | 12 | 39 | 8.4 | 0.66 |
|  |  |  | **30.86** | **33.53** | **119.52** | **862.25** | **0.46** | **34.75** | **0.03** | **8.13** | **116.75** | **462.5** | **129.9** | **8.06** |
| **Всего за день:** |  | **50.86** | **50.19** | **183.02** | **1407.25** | **0.64** | **36.45** | **0.14** | **9.44** | **458.75** | **856.73** | **187.7** | **10.17** |

**День: седьмой**

**Возрастная категория: 7-11лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **ДЕНЬ 7** |
| **Завтрак** |
| **267** | **Каша пшенная молочная жидкая** | 150 | 5.8 | 7.1 | 26.8 | **212.7** | 0.14 | 1.1 | 0.04 | 0.12 | 108.4 | 144.7 | 32.2 | 0.9 |
| **493** | **Чай с лимоном** | **200** | 0.1 | 0.0 | 15.2 | 61 | 0.00 | 2.8 | 0.0 | 0.0 | 14.2 | 4 | 2 | 0.4 |
| 91 | **Бутерброд с сыром или маслом****сливочным** | **15/15/5** | 5.0 | 8.1 | 7.4 | **123** | 0.02 | 0.1 | 0.06 | 0.3 | 137 | 99 | 10 | 0.3 |  |
| 300 | **Яйцо вареное** | **40(1ш)** | 5.1 | 4.6 | 0.3 | **63** | 0.03 | 0.0 | 0.10 | 0.2 | 22 | 77 | 5 | 1.0 |
| 108 | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1.5 | 0.16 | 10.0 | **46** | 0.02 | 0.0 | 0.00 | 0.21 | 4.0 | 12.9 | 2.8 | 0.21 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **19.5** | **20.36** | **69.7** | **557.7** | **0.26** | **4.0** | **0.2** | **1.23** | **296.1** | **385** | **66** | **3.98** |
| **Обед** |
| **4** | **Салат из****белокочанной капусты с морковью** | **100** | 1.6 | 10.1 | 9.6 | **136** | 0.04 | 27.8 | 0.00 | 4.5 | 44 | 32 | 17 | 0.6 |
| **143** | **Суп из овощей с фасолью****м/к/б.** | **250** | 5.9 | 2.2 | 26 | **96** | 0.09 | 8 | 0.015 | 0.49 | 30.4 | 120.7 | 27.46 | 0.9 |
| **237** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **150** | 8.5 | 7.8 | 37.08 | **253** | 0.2 | 0.0 | 0.04 | 0.6 | 14.2 | 154,63 | 135.3 | 4.5 |
| **405** | **Курица в соусе с****томатом** | **120** | 11.3 | 11.2 | 3.4 | **159.4** | 0.01 | 1.9 | 0.02 | 0.4 | 28.2 | 75 | 13.3 | 0.8 |
| **509** | **Кисель из сухого концентрата** | **200** | 0.3 | 0.2 | 25.1 | **103** | 0.01 | 3.3 | 0.00 | 0.1 | 11 | 7 | 5 | 1.2 |
| **109** | **Хлеб ржаной** | **50** | 3.3 | 0.6 | 16.7 | **87** | 0.09 | 0.0 | 0.00 | 0.7 | 17.5 | 79 | 23.5 | 1.95 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **108** | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1.5 | 0.16 | 10.0 | **46** | 0.02 | 0.0 | 0.00 | 0.21 | 4.0 | 12.9 | 2.8 | 0.21 | **Всего:** |
|  |  |  | **32.4** | **32.26** | **127.88** | **880.4** | **0.46** | **41.0** | **0.075** | **7.0** | **149.3** | **529.2** | **224.36** | **10.16** |
| **Всего:** |  | **51.9** | **52.62** | **197.58** | **1437.9** | **0.72** | **45** | **0.275** | **8.23** | **445.4** | **914.2** | **290.36** | **14.14** |

**День: восьмой**

**Возрастная категория: 7-11лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **ДЕНЬ 8** |
| **Завтрак** |
| **84** | **Каша молочная рисовая** | **150** | 6.8 | 9.06 | 25.6 | **176.0** | 0.4 | 0.96 | 0.4 | 0.14 | 92.4 | 102.5 | 22.3 | 0.4 |
| **496** | **Какао с молоком** | **200** | 3.6 | 3.3 | 25.0 | **144** | 0.04 | 1.3 | 0.02 | 0.0 | 124 | 62,03 | 27 | 0.8 |
| **108** | **Хлеб пшеничный колбасой вареной****отварной** | **40/36** | 14.7 | 15.0 | 19.68 | 170 | 0.59 | 0..0 | 0.00 | 0.5 | 19.16 | 79.6 | 12.08 | 1.0 |
| 109 | **Хлеб ржаной** | **20** | 1.3 | 0.3 | 6.6 | **34** | 0.03 | 0.0 | 0.00 | 0.3 | 7.0 | 31.3 | 9 | 0.8 |
| 112 | **Яблоко** | **100** | 0.4 | 0.3 | 10.3 | **47** | 0.02 | 5.0 | 0.00 | 0.4 | 1.9 | 16 | 12 | 2.3 |
|  |  |  | **23.8** | **22.96** | **87.18** | **571** | **1.08** | **7.26** | **0.42** | **1.34 24** | **4.46** | **339.4** | **82.38** | **5.3** |
| **Обед** |
| **61** | **Огурец соленый** | **100** | 1.9 | 10.1 | 5.9 | **122** | 0.07 | 4.6. | 0.00 | 4.7 | 22 | 53 | 27 | 0.6 |
| **149** | **Суп картофельный с фрикадельками****мясными** | **250/25** | 2.2 | 12.9 | 14.7 | **94.2** | 0.12 | 44.5 | 0.00 | 1.3 | 16.2 | 71 | 29.2 | 1.1 |
| **291** | **Макаронные изд. отв.** | **150** | 5.65 | 0.67 | 29.04 | **144.9** | 0.06 | 0.01 | 0.00 | 0.79 | 5.7 | 35.7 | 8.1 | 0.78 |
| **345** | **Сосиска отварная** | **80** | 11.1 | 6.7 | 7.7 | **90.4** | 0.06 | 0.3 | 0.016 | 0.8 | 28 | 128 | 18.4 | 0.6 |
| **508** | **Компот из смеси сухофруктов с вит С** | **200** | 0.5 | 0.0 | 27.0 | **110** | 0.01 | 0.5 | 0.00 | 0.0 | 28 | 19 | 7 | 1.5 |
| **109** | **Хлеб ржаной** | **50** | 3.3 | 0.6 | 16.7 | **87** | 0.09 | 0.0 | 0.00 | 0.7 | 17.5 | 79 | 23.5 | 1.95 |
| **108** | **Хлеб пшеничный** | **60** | 4.56 | 0.48 | 29.52 | **141** | 0.06 | 0.0 | 0.00 | 0.66 | 12 | 39 | 8.4 | 0.66 |
|  |  |  | **29.21** | **31.45** | **130.56** | **789.5** | **0.47** | **49.9** | **0.16** | **8.95** | **129.4** | **424.7** | **121.6** | **7.19** |
| **Итого:** |  | **7.86** | **6.6** | **35.8** | **350** | **0.14** | **0.3** | **2.6** | **41,68** | **250.15** | **211.5** | **35.0** | **0.9** |
| **Всего:** |  | **53.01** | **54.41** | **217.74** | **1360.5** | **1.55** | **57.16** | **0.58** | **10.29** | **373.86** | **764.1** | **203.98** | **12.49** |

**День: девятый**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **ДЕНЬ 9** |
| **Завтрак** |
| **266** | **Каша молочная из хлопьев овсяных****«Геркулес» жидкая** | **150** | 14.7 | 10.8 | 27.0 | **214** | 0.16 | 1.44 | 0.05 | 0.5 | 147 | 193 | 52 | 1.4 |
| **493** | **Чай с лимоном** | **200** | 0.1 | 0.0 | 15.0 | **61** | 0.00 | 2.8 | 0.0 | 0.0 | 14.2 | 4 | 2 | 0.4 |
| 108 | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1.5 | 0.16 | 10.0 | **46** | 0.02 | 0.0 | 0.00 | 0.21 | 4.0 | 12.9 | 2.8 | 0.21 |
| 109 | **Хлеб ржаной** | **20** | 1.3 | 0.3 | 6.6 | **34** | 0.03 | 0.0 | 0.00 | 0.3 | 7.0 | 31.3 | 9 | 0.8 |
|  |  | **21.6** | **18.16** | **69.3** | **528** | **0.15** | **3.1** | **0.1** | **1.21** | **254.2** | **329.2** | **46.8** | **2.81** |
| **Обед** |
| **50** | **Салат из свеклы отвар.** | **100** | 1.5 | 5.5 | 8.4 | **89** | 0.02 | 5.7 | 0.00 | 2.3 | 33 | 38 | 19 | 1.3 |
| 26 | **Суп картофельный с крупой на м/ к / б.** | **250** | 2.5 | 2.8 | 25.0 | **103.2** | 0.1 | 8.25 | - | - | 25.9 | - | - | 1.02 |
| **377** | **Голубцы ленивые** | **180** | 15,6 | 11.5 | 23.7 | **298** | 0.21 | 4.0 | 0.07 | 0.8 | 25 | 291 | 56 | 3.5 |
| **20** | **Кисель из сухого концентрата** | **200** | 0.1 | 0 | 18.9 | **73** | - | 2.32 | - | - | 3.44 | - | - | 0.08 |
| **109** | **Хлеб ржаной** | **50** | 3.3 | 0.6 | 16.7 | **87** | 0.09 | 0.0 | 0.00 | 0.7 | 17.5 | 79 | 23.5 | 1.95 |
| 108 | **Хлеб пшеничный** | **40** | 3.04 | 0.32 | 19.68 | **94** | 0.04 | 0.0 | 0.00 | 0.44 | 8 | 26 | 5.6 | 0.44 |
|  |  |  | **30.74** | **29.72** | **112.38** | **826.2** | **0.46** | **20.27** | **0.07** | **4.24** | **112.84** | **434** | **104.1** | **8.29** |
| **Всего:** | **52.34** | **47.88** | **181.68** | **1354.2** | **0.61** | **23.37** | **0.17** | **5.45** | **367.04** | **763.2** | **150.9** | **11.1** |

**День: десятый**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **ДЕНЬ 10** |
| **Завтрак** |
| **248** | **Каша гречневая молочная вязкая** | **200** | 9.2 | 10.9 | 32.6 | 212.2 | 0.2 | 1.4 | 0.08 | 0.5 | 135.8 0. | 2 | 112.2 | 3.4 |
| **504** | **Чай с сахаром** | **200** | 0.1 | 0.0 | 38.3 | 154 | 0.00 | 0.1 | 0.00 | 0.0 | 8 | 8 | 2 | 0.5 |
| **91** | **Бутерброд с сыром или маслом сливочным** | **15/15/5** | 5.0 | 8.1 | 7.4 | 123 | 0.02 | 0.1 | 0.06 | 0.3 | 137 99 |  | 10 | 0.3 |
| **300** | **Яйцо вареное** | **40(1шт)** | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 0.03 | 0.0 | 0.10 | 0.2 | 22 77 |  | 5 | 1.0 |
| 108 | **Хлеб пшеничный** | **20** | 1.5 | 0.16 | 10.0 | **46** | 0.02 | 0.0 | 0.00 | 0.21 | 4.0 | 12.9 | 2.8 | 0.21 |
| 109 | **Хлеб ржаной** | **20** | 1.3 | 0.3 | 6.6 | **34** | 0.03 | 0.0 | 0.00 | 0.3 | 7.0 | 31.3 | 9 | 0.8 |
|  |  | **22.2** | **24.06** | **95.2** | **632.2** | **0.3** | **1.6** | **0.24** | **1.51** | **313.8** | **228.4** | **141** | **6.21** |
| **Обед** |
| **75** | **Салат картофельный солеными огурцами****зеленым горошком** | **с 100****и** | 1.8 | 6.2 | 8.9 | **99** | 0.07 | 10.1 | 0.00 | 2.8 | 16 | 46 | 18 | 0.7 |
| **147** | **Суп картоф. С макарон.изд.на м/к/б.** | **250** | 2.7 | 2.85 | 28.8 | **111.25** | 0.1 | 8.25 | 0.00 | 1.37 | 15.25 | 63.5 | 24 | 0.95 |
| **429** | **Картофельное пюре** | **200** | 4.2 | 8.8 | 21.8 | **184** | 0.18 | 6.8 | 0.06 | 0.2 | 38.3 | 80 | 38 | 1.4 |
| **381** | **Котлета из мяса птицы** | **80** | 12.2 | 12.0 | 11.4 | **228.8** | 0.7 | 0.0 | 0.03 | 0.4 | 31.2 | 148 | 20.8 | 2.2 |
| **510** | **Компот из с/ф с вит. С** | **200** | 0.5 | 0.2 | 22.2 | **93** | 0.03 | 11.6 | 0.0 | 0.1 | 19 | 12 | 8 | 0.8 |
| **109** | **Хлеб ржаной** | **50** | 3.3 | 0.6 | 16.7 | **87** | 0.09 | 0.0 | 0.00 | 0.7 | 17.5 | 79 | 23.5 | 1.95 |
| **108** | **Хлеб пшеничный** | **40** | 3.0 | 0.3 | 19.68 | **94** | 0.51 | 0..0 | 0.00 | 0.4 | 8 | 26 | 5.6 | 0.4 |
|  |  |  | **30.9** | **29.35** | **115.48** | **839.05** | **1.58** | **63.95** | **0.09** | **7.17** | **228.9** | **484.5** | **147.9** | **9.0** |
| **Всего:** |  | **53.1** | **53.41** | **210.68** | **1471.25** | **1.88** | **65.55** | **1.14** | **8.68** | **542.7** | **712.9** | **288.9** | **15.21** |

**Технологические карты составлены на основании следующей нормативной и технологической документации:**

1. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации », г. Пермь-2013 г.
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений (1-2 часть), г Пермь -2004г.
3. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»,1994-1997 г издания.
4. Технологические карты (рецептуры) блюд и питательность [Электронный ресурс] // Программный центр. *Помощь образованию!:* [сайт] URL: <http://pbprog.ru/databases/index.php>