**Меню по организации второго завтрака обучающихся 1-4 классов**

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Первая неделя (понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| *215* | *Омлет на пару* | *75* | *16.05* | *11.29* | *1.56* | *140.00* | *0.04* | *0.14* | *173.74* | *0.38* | *61.58* | *135.81* | *10.36* | *1.49* |
| *379* | ***Напиток кофейный на молоке*** | ***200*** | *6.40* | *2.80* | *29.20* | *155.20* | *0.03* | *1.47* | | | *158.67* | *132.00* | *29.33* | *2.40* |
| | Батон нарезной | ***20*** | *1.58* | *0.40* | *9.66* | *46.76* | *0.02* | | | *0.26* | *4.60* | *17.40* | *0.60* | *0.22* |
| **ИТОГО:** | | | | | | **341.96** | | | | | | | | |
| **Первая неделя (вторник)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| *223* | *Запеканка творожная* | *75* | *17.47* | *8.10* | *15.07* | *166.80* | *0.04* | *0.15* | *45.00* | *0.60* | *97.50* | *141.00* | *16.50* | *0.67* |
| | ***Хлеб ржано-пшеничный*** | ***40*** | *2.24* | *0.88* | *20.76* | *91.96* | *0.04* | | | *0.36* | *9.20* | *42.40* | *10.00* | *1.24* |
| *377* | ***Чай с лимоном*** | ***200/15/7*** | *0.53* | | *9.87* | *41.60* | | *2.13* | | | *15.33* | *23.20* | *12.27* | *2.13* |
| **ИТОГО:** | | | | | | **300.36** | | | | | | | | |
| **Первая неделя (среда)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| *295* | *Котлета, рубленная из птицы* | *40* | *11.67* | *5.49* | *5.40* | *94.88* | *0.03* | *0.08* | *8* | *0.15* | *17.6* | *38.40* | *10.4* | *0.88* |
| *321* | ***Тушёная капуста*** | ***100*** | *3.02* | *8.11* | *22.14* | *172.16* | *0.04* | *21.6* | | *1.1* | *75.8* | *59.5* | *28.6* | *2.3* |
| | Батон нарезной | ***20*** | *1.58* | *0.40* | *9.66* | *46.76* | *0.02* | | | *0.26* | *4.60* | *17.40* | *6.60* | *0.22* |
| *379* | ***Напиток кофейный на молоке*** | ***200*** | *6.4* | *2.8* | *29.2* | *155.20* | *0.03* | *1.47* | | | *158.67* | *132.00* | *29.33* | *2.40* |
| **ИТОГО:** | | | | | | **469.00** | | | | | | | | |
| **Первая неделя (четверг)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| *312* | *Пюре картофельное* | *100* | *2.08* | *2.33* | *12.75* | *73.15* | *0.77* | *2.50* | *22.10* | *0.10* | *25.50* | *51.30* | *17.80* | *0.57* |
| *234* | ***Котлеты или биточки рыбные*** | ***40/19*** | *14.89* | *2.65* | *5.52* | *76.91* | *0.03* | *0.24* | *7.15* | *0.36* | *31.77* | *100.66* | *15.41* | *0.43* |
| | Батон нарезной | ***20*** | *1.58* | *0.40* | *9.66* | *46.76* | *0.02* | | | *0.26* | *4.60* | *17.40* | *6.60* | *0.22* |
| *376* | ***Чай с сахаром*** | ***200/15*** | *0.53* | | *9.47* | *40.00* | | *0.27* | | | *13.60* | *22.13* | *11.73* | *2.13* |
| **ИТОГО:** | | | | | | **236.82** | | | | | | | | |
| **Первая неделя (пятница)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| *183* | *Каша молочная из гречневой крупы* | *200/10* | *8.4* | *8.58* | *29.20* | *202.00* | *0.16* | | | *1.80* | *24.00* | *144.00* | *98.00* | *3.20* |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ***Хлеб ржано-пшеничный*** | ***40*** | *2.24* | *0.88* | *19.76* | *91.96* | *0.04* | | | *0.36* | *9.20* | *42.40* | *10.00* | *1.24* |
| ***379*** | ***Напиток кофейный на молоке*** | ***200*** | *6.4* | *2.8* | *29.20* | *155.20* | *0.03* | *1.47* | | | *158.67* | *132.00* | *29.33* | *2.40* |
| **ИТОГО:** | | | | | | **449.16** | | | | | | | | |
| **Вторая неделя (понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| ***175*** | *Каша из пшена и риса молочная* | *200* | *0,40* | *9,30* | *31,10* | *183,40* | *0,40* | *1,90* | *71,60* | *0,40* | *92,30* | *128,00* | *26,70* | *1,30* |
| | ***Хлеб ржано-пшеничный*** | ***40*** | *2,24* | *0,88* | *19,76* | *91,96* | *0,04* | | | *0,36* | *9,20* | *42,40* | *10,00* | *1,24* |
| ***382*** | ***Какао с молоком*** | ***200*** | *6,56* | *1,34* | *26,00* | *125,11* | *0,02* | *1,33* | | | *133,33* | *111,11* | *25,56* | *2,00* |
| **ИТОГО:** | | | | | | **400.47** | | | | | | | | |
| **Вторая неделя (вторник)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| ***309*** | *Макароны отварные с маслом* | *100* | *3,40* | *10,00* | *19,00* | *134,60* | *0,04* | | | *1,30* | *8,00* | *23,00* | *5,00* | *0,50* |
| ***288*** | ***Птица (курица) отварная*** | ***50*** | *21,67* | *6,66* | | *103,33* | *0,02* | | *10,00* | *0,08* | *20,00* | *71,66* | *10,00* | *1,00* |
| | ***Батон нарезной*** | ***20*** | *1,58* | *0,40* | *9,66* | *46,76* | *0,02* | | | *0,26* | *4,60* | *17,40* | *6,60* | *0,22* |
| ***377*** | ***Чай с лимоном*** | ***200/15/7*** | *0,53* | | *9,87* | *41,60* | | *2,13* | | | *15,33* | *23,20* | *12,27* | *2,13* |
| **ИТОГО:** | | | | | | **326.29** | | | | | | | | |
| **Вторая неделя (среда)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| ***284*** | *Запеканка картофельная с мясом и маслом* | *125* | *15,07* | *7,34* | *17,18* | *162,42* | *0,07* | *0,62* | *31,26* | *0,46* | *37,65* | *110,15* | *29,21* | *1,25* |
| | ***Батон нарезной*** | ***20*** | *1,58* | *0,40* | *9,66* | *46,76* | *0,02* | | | *0,26* | *4,60* | *17,40* | *6,60* | *0,22* |
| ***382*** | ***Какао с молоком*** | ***200*** | *6,56* | *1,34* | *26,00* | *125,11* | *0,02* | *1,33* | | | *133,33* | *111,11* | *25,56* | *2,00* |
| **ИТОГО:** | | | | | | **334.29** | | | | | | | | |
| **Вторая неделя (четверг)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| ***175*** | *Каша из пшена и риса молочная* | *200* | *0,40* | *9,30* | *31,10* | *183,40* | *0,40* | *1,90* | *71,60* | *0,40* | *92,30* | *128,00* | *26,70* | *1,30* |
| | ***Хлеб ржано-пшеничный*** | ***40*** | *2,24* | *0,88* | *19,76* | *91,96* | *0,04* | | | *0,36* | *9,20* | *42,40* | *10,00* | *1,24* |
| ***377*** | ***Чай с лимоном*** | ***200/15/7*** | *0,53* | | *9,87* | *41,60* | | *2,13* | | | *15,33* | *23,20* | *12,27* | *2,13* |
| **ИТОГО:** | | | | | | **316.96** | | | | | | | | |
| **Вторая неделя (пятница)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| ***295*** | *Котлета, рубленная из птицы* | *40* | *11,67* | *5,49* | *5,4* | *94,88* | *0,03* | *0,08* | *8* | *0,15* | *17,6* | *38,40* | *10,4* | *0,88* |
| ***302*** | ***Каша гречневая рассыпчатая*** | ***150*** | *8,93* | *6,5* | *39,84* | *231,86* | *0,20* | | | | *14,60* | *210,00* | *140,00* | *5,01* |
| | ***Батон нарезной*** | ***20*** | *1,58* | *0,40* | *9,66* | *46,76* | *0,02* | | | *0,26* | *4,60* | *17,40* | *6,60* | *0,22* |
| ***376*** | ***Чай с сахаром*** | ***200/15*** | *0,53* | | *9,47* | *40,00* | | *0,27* | | | *13,60* | *22,13* | *11,73* | *2,13* |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ИТОГО:** | | | | | | **413.50** | | | | | | | | |
| **Третья неделя (понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| ***309*** | *Макароны отварные с маслом* | *100* | *3,40* | *10,00* | *19,00* | *134,60* | *0,04* | | | *1,30* | *8,00* | *23,00* | *5,00* | *0,50* |
| ***267*** | ***Котлета, мясная натуральная рубленная*** | ***40*** | *9,00* | *8,80* | *4,40* | *115,33* | *0,04* | *0,13* | *2,33* | *0,46* | *17,26* | *70,00* | *13,33* | *0,93* |
| | ***Батон нарезной*** | ***20*** | *1,58* | *0,40* | *9,66* | *46,76* | *0,02* | | | *0,26* | *4,60* | *17,40* | *6,60* | *0,22* |
| ***376*** | ***Чай с сахаром*** | ***200/15*** | *0,53* | | *9,47* | *40,00* | | *0,27* | | | *13,60* | *22,13* | *11,73* | *2,13* |
| **ИТОГО:** | | | | | | **336.69** | | | | | | | | |
| **Третья неделя (вторник)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| ***215*** | *Омлет на пару* | *75* | *16.05* | *11.29* | *1.56* | *140.00* | *0.04* | *0.14* | *173.74* | *0.38* | *61.58* | *135.81* | *10.36* | *1.49* |
| ***379*** | ***Напиток кофейный на молоке*** | ***200*** | *6.4* | *2.8* | *29.20* | *155.20* | *0.03* | *1.47* | | | *158.67* | *132.00* | *29.33* | *2.40* |
| | ***Батон нарезной*** | ***20*** | *1,58* | *0,40* | *9,66* | *46,76* | *0,02* | | | *0,26* | *4,60* | *17,40* | *6,60* | *0,22* |
| **ИТОГО:** | | | | | | **341.96** | | | | | | | | |
| **Третья неделя (среда)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| ***288*** | ***Птица (курица) отварная*** | ***50*** | *21,67* | *6,66* | | *103,33* | *0,02* | | *10,00* | *0,08* | *20,00* | *71,66* | *10,00* | *1,00* |
| ***304*** | ***Рис отварной*** | ***100*** | *2,49* | *3,96* | *24,44* | *140,02* | *0,02* | | *18,00* | *0,4* | *1,74* | *41,00* | *12,67* | *0,35* |
| | ***Батон нарезной*** | ***20*** | *1,58* | *0,40* | *9,66* | *46,76* | *0,02* | | | *0,26* | *4,60* | *17,40* | *6,60* | *0,22* |
| ***377*** | ***Чай с лимоном*** | ***20015/7*** | *0,53* | | *9,87* | *41,60* | | *2,13* | | | *15,33* | *23,20* | *12,27* | *2,13* |
| **ИТОГО:** | | | | | | **331.71** | | | | | | | | |
| **Третья неделя (четверг)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| ***175*** | *Каша из пшена и риса молочная* | *200* | *0,40* | *9,30* | *31,10* | *183,40* | *0,40* | *1,90* | *71,60* | *0,40* | *92,30* | *128,00* | *26,70* | *1,30* |
| ***409*** | ***Пирожки печёные (с яблоком)*** | ***50*** | *3,48* | *1,63* | *26,59* | *129,20* | *0,04* | *1,56* | | *0,44* | *8,95* | *31,61* | *5,29* | *0,74* |
| ***376*** | ***Чай с сахаром*** | ***200/15*** | *0,53* | | *9,47* | *40,00* | | *0,27* | | | *13,60* | *22,13* | *11,73* | *2,13* |
| **ИТОГО:** | | | | | | **352.60** | | | | | | | | |
| **Третья неделя (пятница)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| ***321*** | ***Тушёная капуста*** | ***100*** | *3.02* | *8.11* | *22.14* | *172.16* | *0.04* | *21.6* | | *1.1* | *75.8* | *59.5* | *28.6* | *2.3* |
| ***278*** | ***Тефтели мясные паровые*** | ***40/18*** | *8.35* | *5.60* | *8.01* | *100.92* | *0.02* | *1.16* | *16.90* | *0.29* | *23.28* | *118.65* | *15.80* | *2.17* |
| | ***Батон нарезной*** | ***20*** | *1,58* | *0,40* | *9,66* | *46,76* | *0,02* | | | *0,26* | *4,60* | *17,40* | *6,60* | *0,22* |
| ***376*** | ***Чай с сахаром*** | ***200/15*** | *0,53* | | *9,47* | *40,00* | | *0,27* | | | *13,60* | *22,13* | *11,73* | *2,13* |
| **ИТОГО:** | | | | | | **359.84** | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Четвёртая неделя (понедельник)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| ***173*** | *Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)* | *200* | *10,68* | *7,06* | *36,96* | *208,24* | *0,22* | *2,08* | *32,00* | *0,86* | *221,60* | *315,40* | *79,60* | *2,10* |
| ***379*** | ***Напиток кофейный на молоке*** | ***200*** | *6.4* | *2.8* | *29.20* | *155.20* | *0.03* | *1.47* | | | *158.67* | *132.00* | *29.33* | *2.40* |
| | ***Батон нарезной*** | ***20*** | *1,58* | *0,40* | *9,66* | *46,76* | *0,02* | | | *0,26* | *4,60* | *17,40* | *6,60* | *0,22* |
| **ИТОГО:** | | | | | | **410.20** | | | | | | | | |
| **Четвёртая неделя (вторник)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| ***312*** | *Пюре картофельное* | *100* | *2.08* | *2.33* | *12.75* | *73.15* | *0.77* | *2.50* | *22.10* | *0.10* | *25.50* | *51.30* | *17.80* | *0.57* |
| ***234*** | ***Котлеты или биточки рыбные*** | ***40/19*** | *14.89* | *2.65* | *5.52* | *76.91* | *0.03* | *0.24* | *7.15* | *0.36* | *31.77* | *100.66* | *15.41* | *0.43* |
| | ***Хлеб ржано-пшеничный*** | ***40*** | *2,24* | *0,88* | *19,76* | *91,96* | *0,04* | | | *0,36* | *9,20* | *42,40* | *10,00* | *1,24* |
| ***377*** | ***Чай с лимоном*** | ***200/15/7*** | *0,53* | | *9,87* | *41,60* | | *2,13* | | | *15,33* | *23,20* | *12,27* | *2,13* |
| **ИТОГО:** | | | | | | **283.62** | | | | | | | | |
| **Четвёртая неделя (среда)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| ***183*** | *Каша жидкая молочная из гречневой крупы* | *200/10* | *8.4* | *8.58* | *29.20* | *202.00* | *0.16* | | | *1.80* | *24.00* | *144.00* | *98.00* | *3.20* |
| | ***Батон нарезной*** | ***20*** | *1,58* | *0,40* | *9,66* | *46,76* | *0,02* | | | *0,26* | *4,60* | *17,40* | *6,60* | *0,22* |
| ***379*** | ***Напиток кофейный на молоке*** | ***200*** | *6.4* | *2.8* | *29.20* | *155.20* | *0.03* | *1.47* | | | *158.67* | *132.00* | *29.33* | *2.40* |
| **ИТОГО:** | | | | | | **403.96** | | | | | | | | |
| **Четвёртая неделя (четверг)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| ***223*** | *Запеканка творожная* | *75* | *17.47* | *8.10* | *15.07* | *166.80* | *0.04* | *0.15* | *45.00* | *0.60* | *97.50* | *141.00* | *16.50* | *0.67* |
| | ***Батон нарезной*** | ***20*** | *1,58* | *0,40* | *9,66* | *46,76* | *0,02* | | | *0,26* | *4,60* | *17,40* | *6,60* | *0,22* |
| ***376*** | ***Чай с сахаром*** | ***200/15*** | *0,53* | | *9,47* | *40,00* | | *0,27* | | | *13,60* | *22,13* | *11,73* | *2,13* |
| **ИТОГО:** | | | | | | **253.56** | | | | | | | | |
| **Четвёртая неделя (пятница)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| ***302*** | *Каша гречневая рассыпчатая* | *150* | *8,93* | *6,50* | *39,84* | *231,86* | *0,20* | | | | *14,60* | *210,00* | *140,00* | *5,01* |
| ***295*** | ***Котлета, рубленная из птицы*** | ***40*** | *11,67* | *5,49* | *5,4* | *94,88* | *0,03* | *0,08* | *8* | *0,15* | *17,6* | *38,40* | *10,4* | *0,88* |
| | ***Хлеб ржано-пшеничный*** | ***40*** | *2,24* | *0,88* | *19,76* | *91,96* | *0,04* | | | *0,36* | *9,20* | *42,40* | *10,00* | *1,24* |
| ***377*** | ***Чай с лимоном*** | ***200/15/7*** | *0,53* | | *9,87* | *41,60* | | *2,13* | | | *15,33* | *23,20* | *12,27* | *2,13* |
| | | | | | | **460.30** | | | | | | | | |

**Меню по организации горячего обеда для обучающихся из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации**

**День:** понедельник
**Неделя:** первая
**Сезон:** осенне-зимний
**Возрастная категория:** 7-11 лет

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| ***59*** | ***Салат из моркови с яблоками*** | ***100*** | *1,06* | *0,17* | *8,52* | *39,90* | *0,05* | *4,38* | | *0,35* | *23,99* | *44,53* | *30,39* | *1,07* |
| ***96*** | ***Рассольник ленинградский с крупой пшеничной на мясокостном бульоне*** | ***250*** | *2,82* | *5,29* | *11,98* | *142,25* | *0,09* | *8,38* | | *2,35* | *31,15* | *56,73* | *24,18* | *0,93* |
| ***309*** | ***Макароны отварные с маслом*** | ***150*** | *5,52* | *4,52* | *26,45* | *168,45* | *0,06* | | | *0,97* | *4,86* | *37,17* | *21,12* | *1,11* |
| ***246*** | ***Гуляш из отварного мяса (говядины) в томатно-сметанном соусе*** | ***100*** | *13,36* | *14,08* | *0,85* | *164,00* | *0,01* | *1,20* | | | *23,60* | *117,03* | *20,27* | *2,00* |
| ***348*** | ***Компот из кураги*** | ***200*** | *0,78* | *0,05* | *27,63* | *114,80* | *0,02* | *0,60* | | *0,82* | *32,32* | *21,90* | *17,56* | *0,48* |
| | ***Хлеб ржано-пшеничный*** | ***40*** | *2,24* | *0,88* | *19,76* | *91,96* | *0,04* | | | *0,36* | *9,20* | *42,40* | *10,00* | *1,24* |
| | ***Батон нарезной*** | ***40*** | *3,16* | *0,40* | *19,32* | *93,52* | *0,04* | | | *0,52* | *9,20* | *34,80* | *13,20* | *0,44* |
| **ИТОГО:** | | | **28,94** | **25,38** | **114,51** | **814,88** | | | | | | | | |

**День:** вторник
**Неделя:** первая
**Сезон:** осенне-зимний

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| *67* | *Винегрет овощной с растительным маслом (лук репчатый)* | *100* | *1,40* | *10,04* | *7,29* | *125,10* | *0,04* | *9,63* | | *4,50* | *31,23* | *43,27* | *19,53* | *0,83* |
| *82* | *Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне* | *250* | *2,60* | *5,12* | *10,93* | *138,75* | *0,05* | *10,68* | | *2,40* | *51,73* | *54,60* | *26,13* | *1,23* |
| *229* | *Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)* | *100* | *9,75* | *4,95* | *3,80* | *105,00* | *0,05* | *3,73* | *5,82* | *2,52* | *39,07* | *162,19* | *48,53* | *0,85* |
| *312* | *Пюре картофельное* | *150* | *3,07* | *0,02* | *20,44* | *137,25* | *0,14* | *18,16* | | *0,18* | *36,98* | *86,60* | *27,75* | *1,01* |
| *389* | *Сок фруктовый (яблочный)* | *200* | *1* | *0* | *20,2* | *84,8* | *0,022* | *6* | *0* | *0,2* | *14* | *14* | *8* | *2,8* |
| | *Хлеб ржано-пшеничный* | *40* | *2,24* | *0,88* | *19,76* | *91,96* | *0,04* | | | *0,36* | *9,20* | *42,40* | *10,00* | *1,24* |
| | *Батон нарезной* | *40* | *3,16* | *0,40* | *19,32* | *93,52* | *0,04* | | | *0,52* | *9,20* | *34,80* | *13,20* | *0,44* |
| **ИТОГО:** | | | *23,22* | *21,41* | *101,74* | *776,38* | | | | | | | | |

**День:** среда
**Неделя:** первая
**Сезон:** осенне-зимний
**Возрастная категория:** 7-11 лет

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| ***61*** | ***Салат из моркови с яблоками и курагой*** | ***100*** | *1,50* | *5,01* | *13,02* | *103,70* | *0,06* | *3,57* | | *8,25* | *37,92* | *56,22* | *39,10* | *1,06* |
| ***112*** | ***Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне*** | ***250*** | *3,37* | *2,98* | *15,69* | *144,00* | *0,09* | *6,08* | | *1,45* | *31,50* | *57,73* | *23,80* | *1,00* |
| ***295*** | ***Котлета, рубленная из птицы 2 шт. по 50 гр*** | ***105*** | *15,30* | *29,40* | *15,46* | *388,00* | *0,10* | *1,04* | *91,40* | *2,90* | *55,54* | *97,54* | *20,80* | *1,42* |
| ***139*** | ***Капуста тушеная*** | ***100*** | *2,04* | *3,68* | *7,89* | *77,00* | *0,04* | *17,08* | *-* | *1,95* | *58,75* | *40,69* | *20,85* | *0,83* |
| ***389*** | ***Сок фруктовый (абрикосовый)*** | *200* | *1* | *0* | *20,2* | *84,8* | *0,022* | *6* | *0* | *0,2* | *14* | *14* | *8* | *2,8* |
| | ***Хлеб ржано-пшеничный*** | ***40*** | *2,24* | *0,88* | *19,76* | *91,96* | *0,04* | | | *0,36* | *9,20* | *42,40* | *10,00* | *1,24* |
| | ***Батон нарезной*** | ***40*** | *3,16* | *0,40* | *19,32* | *93,52* | *0,04* | | | *0,52* | *9,20* | *34,80* | *13,20* | *0,44* |
| **ИТОГО:** | | | **28,61** | **42,35** | **111,34** | **982,98** | | | | | | | | |

**День:** четверг
**Неделя:** первая
**Сезон:** осенне-зимний
**Возрастная категория:** 7-11 лет

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| *54* | *Салат из свеклы отварной с яблоками* | *100* | *1,90* | *6,08* | *11,20* | *103,90* | *0,02* | *6,44* | | *10,60* | *29,27* | *31,80* | *16,83* | *1,48* |
| *88* | *Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне* | *250* | *2,57* | *5,15* | *7,90* | *124,75* | *0,06* | *15,78* | | *2,35* | *51,25* | *49,00* | *22,13* | *0,83* |
| *302* | *Каша гречневая рассыпчатая* | *150* | *8,60* | *6,09* | *38,64* | *243,75* | *0,21* | | | *0,61* | *14,82* | *203,93* | *135,83* | *4,56* |
| *278* | *Тефтели мясные паровые* | *110* | *7,83* | *8,75* | *10,25* | *151,00* | *0,05* | *0,72* | *33,92* | *0,55* | *27,95* | *88,37* | *18,33* | *0,87* |
| *389* | *Сок фруктовый (грушевый)* | *200* | *1* | *0* | *20,2* | *84,8* | *0,022* | *6* | *0* | *0,2* | *14* | *14* | *8* | *2,8* |
| | *Хлеб ржано-пшеничный* | *40* | *2,24* | *0,88* | *19,76* | *91,96* | *0,04* | | | *0,36* | *9,20* | *42,40* | *10,00* | *1,24* |
| | *Батон нарезной* | *40* | *3,16* | *0,40* | *19,32* | *93,52* | *0,04* | | | *0,52* | *9,20* | *34,80* | *13,20* | *0,44* |
| **ИТОГО:** | | | 27,29 | 27,35 | 127,27 | 893,68 | | | | | | | | |

**День:** пятница
**Неделя:** первая
**Сезон:** осенне-зимний
**Возрастная категория:** 7-11 лет

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | **Обед** | | | | | | | | |
| ***45*** | ***Салат из белокочанной капусты с морковью*** | ***100*** | *1,31* | *3,25* | *6,50* | *60,40* | *0,02* | *17,01* | | *8,39* | *24,97* | *28,30* | *15,09* | *0,47* |
| ***102*** | ***Суп картофельный с фасолью на мясокостном бульоне*** | ***250*** | *5,60* | *10,84* | *19,23* | *144,43* | *0,15* | *5,83* | | *2,45* | *43,23* | *137,78* | *38,25* | *1,83* |
| ***261*** | ***Печень свиная тушеная в соусе*** | ***100*** | *13,26* | *8,82* | *2,62* | *160,00* | *0,19* | *24,77* | *2 337,00* | *2,59* | *25,62* | *245,55* | *16,83* | *13,51* |
| ***312*** | ***Пюре картофельное*** | ***150*** | *3,07* | *0,02* | *20,44* | *137,25* | *0,14* | *18,16* | | *0,18* | *36,98* | *86,60* | *27,75* | *1,01* |
| ***375*** | ***Чай*** | ***200*** | *0,40* | *0,10* | *0,08* | *6,40* | *0,00* | *0,20* | - | - | *19,62* | *16,48* | *8,80* | *1,64* |
| | ***Хлеб ржано-пшеничный*** | ***40*** | *2,24* | *0,88* | *19,76* | *91,96* | *0,04* | | | *0,36* | *9,20* | *42,40* | *10,00* | *1,24* |
| | ***Батон нарезной*** | ***40*** | *3,16* | *0,40* | *19,32* | *93,52* | *0,04* | | | *0,52* | *9,20* | *34,80* | *13,20* | *0,44* |
| **ИТОГО:** | | | **29,04** | **24,31** | **87,95** | **693,96** | | | | | | | | |

**День:** понедельник
**Неделя:** вторая
**Сезон:** осенне-зимний
**Возрастная категория:** 7-11 лет

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| *67* | *Винегрет овощной с растительным маслом (лук репчатый)* | *100* | *1,40* | *10,04* | *7,29* | *125,10* | *0,04* | *9,63* | | *4,50* | *31,23* | *43,27* | *19,53* | *0,83* |
| *112* | *Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне* | *250* | *3,37* | *2,98* | *15,69* | *144,00* | *0,09* | *6,08* | | *1,45* | *31,50* | *57,73* | *23,80* | *1,00* |
| *227* | *Рыба припущенная (минтай) с маслом* | *110* | *17,12* | *8,22* | *0,92* | *146,00* | *0,08* | *0,84* | *49,00* | *0,48* | *15,46* | *195,68* | *45,84* | *0,90* |
| *304* | *Рис отварной* | *150* | *3,65* | *5,37* | *36,68* | *209,70* | *0,03* | | | *0,28* | *1,37* | *60,95* | *16,34* | *0,53* |
| *342* | *Компот из свежих яблок* | *200* | *0,16* | *0,16* | *27,88* | *114,60* | *0,06* | *0,90* | *-* | *0,08* | *14,18* | *4,40* | *5,14* | *0,95* |
| | *Хлеб ржано-пшеничный* | *40* | *2,24* | *0,88* | *19,76* | *91,96* | *0,04* | | | *0,36* | *9,20* | *42,40* | *10,00* | *1,24* |
| | *Батон нарезной* | *40* | *3,16* | *0,40* | *19,32* | *93,52* | *0,04* | | | *0,52* | *9,20* | *34,80* | *13,20* | *0,44* |

**День:** вторник
**Неделя:** вторая
**Сезон:** осенне-зимний
**Возрастная категория:** 7-11 лет

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| ***61*** | ***Салат из моркови с яблоками и курагой*** | ***100*** | *1,50* | *5,01* | *13,02* | *103,70* | *0,06* | *3,57* | | *8,25* | *37,92* | *56,22* | *39,10* | *1,06* |
| ***88*** | ***Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне*** | ***250*** | *2,57* | *5,15* | *7,90* | *124,75* | *0,06* | *15,78* | | *2,35* | *51,25* | *49,00* | *22,13* | *0,83* |
| ***309*** | ***Макароны отварные с маслом*** | ***150*** | *5,52* | *4,52* | *26,45* | *168,45* | *0,06* | | | *0,97* | *4,86* | *37,17* | *21,12* | *1,11* |
| ***246*** | ***Гуляш из отварного мяса (говядины) в томатно-сметанном соусе*** | ***100*** | *13,36* | *14,08* | *0,85* | *164,00* | *0,01* | *1,20* | | | *23,60* | *117,03* | *20,27* | *2,00* |
| ***389*** | ***Сок фруктовый (абрикосовый)*** | *200* | *1* | *0* | *20,2* | *84,8* | *0,022* | *6* | *0* | *0,2* | *14* | *14* | *8* | *2,8* |
| | ***Хлеб ржано-пшеничный*** | ***40*** | *2,24* | *0,88* | *19,76* | *91,96* | *0,04* | | | *0,36* | *9,20* | *42,40* | *10,00* | *1,24* |
| | ***Батон нарезной*** | ***40*** | *3,16* | *0,40* | *19,32* | *93,52* | *0,04* | | | *0,52* | *9,20* | *34,80* | *13,20* | *0,44* |
| **ИТОГО:** | | | **29,34** | **30,04** | **107,50** | **831,18** | | | | | | | | |

**День:** среда
**Неделя:** вторая
**Сезон:** осенне-зимний
**Возрастная категория:** 7-11 лет

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| ***45*** | ***Салат из белокочанной капусты с морковью*** | ***100*** | *1,31* | *3,25* | *6,50* | *60,40* | *0,02* | *17,01* | | *8,39* | *24,97* | *28,30* | *15,09* | *0,47* |
| ***82*** | ***Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне*** | ***250*** | *2,60* | *5,12* | *10,93* | *138,75* | *0,05* | *10,68* | | *2,40* | *51,73* | *54,60* | *26,13* | *1,23* |
| ***302*** | ***Каша гречневая рассыпчатая*** | ***150*** | *8,60* | *6,09* | *38,64* | *243,75* | *0,21* | | | *0,61* | *14,82* | *203,93* | *135,83* | *4,56* |
| ***261*** | ***Печень свиная тушеная в соусе*** | ***100*** | *13,26* | *8,82* | *2,62* | *160,00* | *0,19* | *24,77* | *2 337,00* | *2,59* | *25,62* | *245,55* | *16,83* | *13,51* |
| ***348*** | ***Компот из кураги*** | ***200*** | *0,78* | *0,05* | *27,63* | *114,80* | *0,02* | *0,60* | | *0,82* | *32,32* | *21,90* | *17,56* | *0,48* |
| | ***Хлеб ржано-пшеничный*** | ***40*** | *2,24* | *0,88* | *19,76* | *91,96* | *0,04* | | | *0,36* | *9,20* | *42,40* | *10,00* | *1,24* |
| | ***Батон нарезной*** | ***40*** | *3,16* | *0,40* | *19,32* | *93,52* | *0,04* | | | *0,52* | *9,20* | *34,80* | *13,20* | *0,44* |
| **ИТОГО:** | | | **31,95** | **24,61** | **125,40** | **903,18** | | | | | | | | |

**День:** четверг
**Неделя:** вторая
**Сезон:** осенне-зимний
**Возрастная категория:** 7-11 лет

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| *54* | *Салат из свеклы отварной с яблоками* | *100* | *1,90* | *6,08* | *11,20* | *103,90* | *0,02* | *6,44* | | *10,60* | *29,27* | *31,80* | *16,83* | *1,48* |
| *98* | *Суп крестьянский с крупой (перловой) на мясокостном бульоне* | *250* | *2,28* | *5,12* | *6,09* | *111,25* | *0,04* | *9,88* | | *2,30* | *37,88* | *33,58* | *14,18* | *0,58* |
| *234* | *Котлеты рыбные (треска) 2 шт.* | *110* | *13,98* | *7,42* | *19,94* | *240,00* | *0,09* | *1,76* | *30,00* | *5,22* | *81,84* | *184,62* | *55,12* | *1,54* |
| *139* | *Капуста тушеная* | *100* | *2,04* | *3,68* | *7,89* | *77,00* | *0,04* | *17,08* | *-* | *1,95* | *58,75* | *40,69* | *20,85* | *0,83* |
| | *Хлеб ржано-пшеничный* | *40* | *2,24* | *0,88* | *19,76* | *91,96* | *0,04* | | | *0,36* | *9,20* | *42,40* | *10,00* | *1,24* |
| *389* | *Сок фруктовый (яблочный)* | *200* | *1* | *0* | *20,2* | *84,8* | *0,022* | *6* | *0* | *0,2* | *14* | *14* | *8* | *2,8* |
| | *Батон нарезной* | *40* | *3,16* | *0,40* | *19,32* | *93,52* | *0,04* | | | *0,52* | *9,20* | *34,80* | *13,20* | *0,44* |
| **ИТОГО:** | | | **26,60** | **23,58** | **104,40** | **802,43** | | | | | | | | |

**День:** пятница
**Неделя:** вторая
**Сезон:** осенне-зимний
**Возрастная категория:** 7-11 лет

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг.) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| *67* | ***Винегрет овощной с растительным маслом (лук репчатый)*** | ***100*** | *1,40* | *10,04* | *7,29* | *125,10* | *0,04* | *9,63* | | *4,50* | *31,23* | *43,27* | *19,53* | *0,83* |
| *112* | ***Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне*** | ***250*** | *3,37* | *2,98* | *15,69* | *144,00* | *0,09* | *6,08* | | *1,45* | *31,50* | *57,73* | *23,80* | *1,00* |
| *288* | ***Куриные окорочка отварные с маслом*** | ***110*** | *23,46* | *25,82* | *0,50* | *328,00* | *0,04* | *23,50* | *96,20* | *0,42* | *56,00* | *167,10* | *20,28* | *1,82* |
| *312* | ***Пюре картофельное*** | ***150*** | *3,07* | *0,02* | *20,44* | *137,25* | *0,14* | *18,16* | | *0,18* | *36,98* | *86,60* | *27,75* | *1,01* |
| *388* | ***Напиток из плодов шиповника*** | ***200*** | *0,68* | *0,28* | *20,76* | *88,20* | *0,01* | *100,00* | | *0,76* | *21,34* | *3,44* | *3,44* | *0,63* |
| | ***Хлеб ржано-пшеничный*** | ***40*** | *2,24* | *0,88* | *19,76* | *91,96* | *0,04* | | | *0,36* | *9,20* | *42,40* | *10,00* | *1,24* |
| | ***Батон нарезной*** | ***40*** | *3,16* | *0,40* | *19,32* | *93,52* | *0,04* | | | *0,52* | *9,20* | *34,80* | *13,20* | *0,44* |
| **ИТОГО** | | | **37,38** | **40,42** | **103,76** | **1 008,03** | | | | | | | | |