Приложение №1.4 к заданию на оказание услуг

**Меню по организации горячего обеда**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | | В1 | | С | | | | А | | | Е | | | Са | | | Р | | | | Мg | | | 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 | | | Мg | | | | 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 | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | 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 | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | 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 | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | 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 | В1 | С | А | Е | Са | Р | | Мg | | 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 |
| **ИТОГО:** |  |  | **31,10** | **28,05** | **127,54** | **924,88** |  |  |  |  |  | |  | |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 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 | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | 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 | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | 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 | В1 | С | А | Е | | Са | Р | Мg | 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 | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |