

День : вторник

Неделя : первая

Сезон : осенне – зимний

Возрастная категория : 7 лет до11 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Прием пищи,  наименование блюда | 1- 4  класс | 5-11 классы | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  Ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные  Вещества (мг) | | | |
| Масса  порции (мл или гр) | Масса  порции (мл или гр) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | рр | Са | Р | Мg | Fе |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Сыр Российский и другие в нарезке | 15 | 15 | 11,63 | 24,74 | 26,76 | 409,38 | 0,23 | 0,53 | 0 | 0 | 409,38 | 0 | 0 | 1,75 |
| 258 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 220 | 22,0 | 18,8 | 83,90 | 103,74 | 0,31 | 3,3 | 1,10 | 1,32 | 588 | 496,0 | 7,6 | 10,16 |
| 91 | бефстроганов | 80 | 100 | 16,73 | 15,78 | 4,25 | 225,82 | 0,04 | 0,48 | 0,03 | 2,88 | 38,44 | 150,67 | 25,17 | 2,26 |
| 58 | Рис отварной с овощами | 150/200 | 180/230 | 2,25 | 3,66 | 16,97 | 125,7 | 0,02 | 1,33 | 2,43 | 0,46 | 4,3 | 41,35 | 15,24 | 0,42 |
| 118 | Кисель плодов-ягод + вит. «С» | 200 | 200 | 0 | 0 | 9,8 | 40 | 0,3 | 15 | 0,25 | 3,25 | 4,5 | 0 | 1 | 0 |
| 81 | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 24,32 | 9,6 | 0 | 184,0 | 0,32 | 0 | 0 | 0 | 23,2 | 0 | 0 | 0,72 |
| 90 | Хлеб ржаной  (ржано- пшеничный) | 30 | 30 | 25,3 | 10,0 | 2,6 | 375,0 | 0,16 |  | 0,01 | 0,01 | 25,9 | 0 | 0 | 0,31 |
| 47 | Гренки для супа | 20 | 20 | 15,2 | 1,6 | 97,2 | 476 | 0,22 | 0 | 0 | 1,84 | 40 | 130 | 28 | 2,2 |
|  | Конд. Изд.Печенье | 20 | 0 | 16,0 | 22,0 | 0,12 | 245 | 0 | 43 | 0 | 0 | 16,3 | 0 | 0 | 0,9 |
|  | Итого за второй день: | 735/200 | 785/230 | 133,4 | 106,1 | 241,5 | 2184,64 | 1,6 | 73,51 | 3,82 | 9,76 | 1150,02 | 818,02 | 76,01 | 10,16 |

День : среда

Неделя : первая

Сезон : осенне – зимний

Возрастная категория : 7 лет до 11 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Прием пищи,  наименование блюда | 1- 4  класс | 5-11 классы | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  Ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные  Вещества (мг) | | | |
| Масса  порции (мл или гр) | Масса  порции (мл или гр) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | рр | Са | Р | Мg | Fе |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Нарезка из свежих помидоров | 60 | 60 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 0,06 | 25 | 0 | 0,5 | 14 | 26 | 20 | 0,9 |
| 37 | Суп крестьянский с крупой | 200/250/10 | 250/300/10 | 1,21 | 0,85 | 6,6 | 46,04 | 0,05 | 3,54 | 0,004 | 0 | 19,1 | 34,55 | 14,95 | 0,46 |
| 506 | Рыба припущенная | 80 | 100 | 16,3 | 5,0 | 11,18 | 113,0 | 0,11 | 0,6 | 0,01 | 0,66 | 27,0 | 103,0 | 6,0 | 0,8 |
| 75 | Вермишель с маслом | 150/200/10 | 180/230/10 | 3,9 | 4,1 | 20,84 | 138,25 | 0,04 | 0 | 0,03 | 0,36 | 4,21 | 25,1 | 5,55 | 0,54 |
| 117 | Какао напиток с молоком | 200 | 200 | 3,1 | 3,2 | 11,18 | 84,91 | 0,02 | 0,54 | 0,14 | 0 | 110,57 | 92,71 | 15,89 | 0,35 |
| 81 | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 24,32 | 9,6 | 0 | 184,0 | 0,32 | 0 | 0 | 0 | 23,2 | 0 | 0 | 0,72 |
| 90 | Хлеб ржаной  (ржано- пшеничный) | 30 | 30 | 25,3 | 10,0 | 2,6 | 375,0 | 0,16 |  | 0,01 | 0,01 | 25,9 | 0 | 0 | 0,31 |
| 47 | Гренки для супа | 20 | 20 | 15,2 | 1,6 | 97,2 | 476 | 0,22 | 0 | 0 | 1,84 | 40 | 130 | 28 | 2,2 |
|  | Вафли | 30 | 0 | 4,5 | 29,0 | 63,0 | 530 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за третий день: | 790/450 | 860/530 | 94,93 | 63,55 | 216,4 | 1971,2 | 1,49 | 29,68 | 0,194 | 3,37 | 260,98 | 411,36 | 101,19 | 6,25 |

День : четверг

Неделя : первая

Сезон : осенне – зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Прием пищи,  наименование блюда | 1- 4  класс | 5-11 классы | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  Ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные  Вещества (мг) | | | |
| Масса  порции (мл или гр) | Масса  порции (мл или гр) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | рр | Са | Р | Мg | Fе |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Масло сливочное  порционное | 30 | 30 | 1,0 | 82,05 | 1,4 | 662,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Суп с рыбными консервами | 200/250 | 250/300 | 4,07 | 1,04 | 6,66 | 60,34 | 0,04 | 3,21 | 0,003 | 1,11 | 43,17 | 65,61 | 21,76 | 0,52 |
| 99 | Котлета мясная | 80 | 100 | 14,71 | 5,91 | 5,44 | 125,05 | 0,06 | 0 | 0 | 3,27 | 13,6 | 125,61 | 20,62 | 1,02 |
| 65 | Каша гречневая  рассыпчатая | 150/200 | 180/230 | 5,7 | 4,82 | 27,45 | 180,34 | 0,05 | 0,45 | 0,13 | 0,47 | 92,24 | 97,63 | 30,21 | 0,75 |
| 129 | Отвар шиповника + вит. «С» | 200 | 200 | 0,27 | 0,11 | 7,86 | 37,88 | 0,006 | 80,0 | 0 | 0 | 4,88 | 1,36 | 1,36 | 0,25 |
| 81 | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 24,32 | 9,6 | 0 | 184,0 | 0,32 | 0 | 0 | 0 | 23,2 | 0 | 0 | 0,72 |
| 90 | Хлеб ржаной  (ржано- пшеничный) | 30 | 30 | 25,3 | 10,0 | 2,6 | 375,0 | 0,16 |  | 0,01 | 0,01 | 25,9 | 0 | 0 | 0,31 |
| 47 | Гренки для супа | 20 | 20 | 15,2 | 1,6 | 97,2 | 476 | 0,22 | 0 | 0 | 1,84 | 40 | 130 | 28 | 2,2 |
| 10а | яблоко | 100/120 |  | 0,3 | 0,3 | 8,3 | 40 | 0 | 8,5 | 0 | 0,5 | 13,6 | 9,4 | 6,8 | 1,9 |
|  | Итого за четвертый день: | 830/570 | 830/530 | 90,86 | 115,88 | 156,91 | 2140,61 | 0,856 | 92,16 | 0,143 | 7,2 | 256,59 | 429,61 | 108,75 | 7,67 |

День : пятница

Неделя : первая

Сезон : осенне – зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Прием пищи,  наименование блюда | 1- 4  класс | 5-11 классы | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  Ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные  Вещества (мг) | | | |
| Масса  порции (мл или гр) | Масса  порции (мл или гр) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | рр | Са | Р | Мg | Fе |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Свекла тушеная | 60 | 60 | 1,63 | 3,0 | 8,17 | 68,54 | 0,02 | 1,27 | 0 | 0,19 | 34,22 | 41,04 | 18,71 | 1,42 |
| 30 | Щи  со сметаной | 200/250/10 | 250/300/10 | 0,84 | 0,67 | 3,69 | 24,66 | 0,03 | 9,87 | 0,01 | 0,36 | 25,9 | 21,56 | 10,8 | 0,31 |
| 106 | Тефтели мясо- крупяные | 80 | 100 | 12,64 | 9,49 | 6,47 | 168,73 | 0,05 | 0,8 | 0,01 | 3,17 | 9,03 | 136,75 | 18,22 | 1,99 |
| 10 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150/200/10 | 180/230/10 | 38,42 | 5,49 | 207.62 | 1034,0 | 0,56 | 0 | 0 | 0 | 49,9 | 0 | 0 | 8,14 |
| 442 | Сок яблочный | 200 | 200 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 0,02 | 3 | 0 | 0,15 | 10,5 | 10,5 | 6 | 2,1 |
| 81 | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 24,32 | 9,6 | 0 | 184,0 | 0,32 | 0 | 0 | 0 | 23,2 | 0 | 0 | 0,72 |
| 90 | Хлеб ржаной  (ржано- пшеничный) | 30 | 30 | 25,3 | 10,0 | 2,6 | 375,0 | 0,16 |  | 0,01 | 0,01 | 25,9 | 0 | 0 | 0,31 |
| 47 | Гренки для супа | 20 | 20 | 15,2 | 1,6 | 97,2 | 476 | 0,22 | 0 | 0 | 1,84 | 40 | 130 | 28 | 2,2 |
|  | Кон.из-я зефир | 100/120 | 0 | 0,5 | 0,1 | 75,0 | 1240 | 0 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Итого за пятый день: | 860/570/20 | 860/530/20 | 119,56 | 40,1 | 415,6 | 3635,43 | 1,38 | 14,94 | 0,03 | 5,72 | 218,65 | 339,85 | 81,73 | 17,19 |

День : понедельник

Неделя : вторая

Сезон : осенне – зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Прием пищи,  наименование блюда | 1- 4  класс | 5-11 классы | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  Ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные  Вещества (мг) | | | |
| Масса  порции (мл или гр) | Масса  порции (мл или гр) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | рр | Са | Р | Мg | Fе |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 01а | Нарезка из свежих огурцов | 60 | 60 | 0,08 | 0,1 | 2,6 | 14 | 0,03 | 5 | 0 | 0,2 | 23 | 42 | 14 | 0,6 |
| 151 | Суп овощной с мясными фрикадельками | 200/250 | 250/300 | 5,7 | 5,5 | 12,0 | 119,6 | 0,04 | 0,45 | 0,13 | 0,22 | 91,9 | 87,09 | 16,99 | 0,27 |
| 108 | Курица отварная | 80 | 100 | 22,26 | 14,21 | 0 | 232,47 | 0,12 | 1,34 | 19,8 | 4,57 | 16,9 | 143,4 | 18,3 | 1,235 |
| 161 | Гороховое пюре | 150/200 | 180/230 | 5,72 | 0,48 | 16,12 | 101,88 | 0,34 | 0 | 0 | 0 | 56,3 | 0 | 0 | 3,31 |
| 126 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 200 | 2,29 | 2,52 | 10,75 | 73,67 | 0,06 | 3,68 | 0,02 | 0,32 | 95,31 | 70,2 | 11,27 | 0,07 |
| 81 | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 24,32 | 9,6 | 0 | 184,0 | 0,32 | 0 | 0 | 0 | 23,2 | 0 | 0 | 0,72 |
| 90 | Хлеб ржаной  (ржано- пшеничный) | 30 | 30 | 25,3 | 10,0 | 2,6 | 375,0 | 0,16 |  | 0,01 | 0,01 | 25,9 | 0 | 0 | 0,31 |
| 47 | Гренки для супа | 20 | 20 | 15,2 | 1,6 | 97,2 | 476 | 0,22 | 0 | 0 | 1,84 | 40 | 130 | 28 | 2,2 |
| 11а | банан | 100/120 |  | 1,4 | 0,5 | 18,9 | 86,4 | 0 | 9 | 0 | 0 | 7,2 | 25,2 | 37,8 | 0,5 |
|  | Итого за шестой день: | 860/570 | 860/530 | 102,27 | 44,51 | 160,17 | 1663,02 | 1,29 | 20,76 | 19,96 | 7,16 | 379,71 | 497,89 | 126,36 | 9,215 |

День : вторник

Неделя : вторая

Сезон : осенне – зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Прием пищи,  наименование блюда | 1- 4  класс | 5-11 классы | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  Ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные  Вещества (мг) | | | |
| Масса  порции (мл или гр) | Масса  порции (мл или гр) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | рр | Са | Р | Мg | Fе |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Сыр Российский и другие в нарезке | 15 | 15 | 11,63 | 24,74 | 26,76 | 409,38 | 0,23 | 0,53 | 0 | 0 | 409,38 | 0 | 0 | 1,75 |
| 258 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 220 | 22,0 | 18,8 | 83,90 | 103,74 | 0,31 | 3,3 | 1,10 | 1,32 | 588 | 496,0 | 7,6 | 10,16 |
| 259 | Гуляш из говядины | 80 | 100 | 16,49 | 16,7 | 3,26 | 228,9 | 0,04 | 1,05 | 0,01 | 0 | 14,7 | 157,5 | 21,0 | 2,1 |
| 48 | Капуста тушеная | 150/200 | 180/230 | 2,12 | 4,48 | 4,65 | 79,8 | 0,03 | 11,3 | 0,02 | 0,69 | 59,3 | 46,64 | 24,13 | 0,84 |
| 118 | Кисель плодов-ягод + вит. «С» | 200 | 200 | 0 | 0 | 9,8 | 40 | 0,3 | 15 | 0,25 | 3,25 | 4,5 | 0 | 1 | 0 |
| 81 | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 24,32 | 9,6 | 0 | 184,0 | 0,32 | 0 | 0 | 0 | 23,2 | 0 | 0 | 0,72 |
| 90 | Хлеб ржаной  (ржано- пшеничный) | 30 | 30 | 25,3 | 10,0 | 2,6 | 375,0 | 0,16 |  | 0,01 | 0,01 | 25,9 | 0 | 0 | 0,31 |
| 47 | Гренки для супа | 20 | 20 | 15,2 | 1,6 | 97,2 | 476 | 0,22 | 0 | 0 | 1,84 | 40 | 130 | 28 | 2,2 |
| 5а | Фрукты груша | 100/120 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,8 | 40 | 0 | 4,3 | 0 | 0 | 16,2 | 13,6 | 10,2 | 1,7 |
|  | Итого за шестой день: | 795/320 | 785/230 | 117,36 | 86,22 | 236,97 | 1936,82 | 1,61 | 35,48 | 1,39 | 7,11 | 1181,18 | 843,44 | 91,93 | 19,78 |

День : среда

Неделя : вторая

Сезон : осенне – зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Прием пищи,  наименование блюда | 1- 4  класс | 5-11 классы | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  Ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные  Вещества (мг) | | | |
| Масса  порции (мл или гр) | Масса  порции (мл или гр) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | рр | Са | Р | Мg | Fе |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Нарезка из свежих помидоров | 60 | 60 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 0,06 | 25 | 0 | 0,5 | 14 | 26 | 20 | 0,9 |
| 28 | Борщ на м/б со сметаной | 200/250/10 | 250/300/10 | 1,54 | 0,87 | 2,71 | 32,49 | 0,03 | 4,99 | 0,01 | 0,44 | 29,57 | 63,61 | 12,39 | 0,44 |
| 84 | Котлета рыбная  (Изд.форм. пром.произ-ва) | 80 | 100 | 29,75 | 0,76 | 0 | 124,62 | 0 | 0 | 0 | 2,65 | 48,33 | 335,65 | 22,44 | 0 |
| 75 | Вермишель с маслом | 150/200 | 180/230 | 3,9 | 4,1 | 20,84 | 138,25 | 0,04 | 0 | 0,03 | 0,36 | 4,21 | 25,1 | 5,55 | 0,54 |
| 132 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 1,32 | 1,41 | 20,3 | 99,0 | 0,0003 | 3,0 | 0 | 0,02 | 5,8 | 2,47 | 2,25 | 0,27 |
| 81 | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 24,32 | 9,6 | 0 | 184,0 | 0,32 | 0 | 0 | 0 | 23,2 | 0 | 0 | 0,72 |
| 90 | Хлеб ржаной  (ржано- пшеничный) | 30 | 30 | 25,3 | 10,0 | 2,6 | 375,0 | 0,16 |  | 0,01 | 0,01 | 25,9 | 0 | 0 | 0,31 |
| 47 | Гренки для супа | 20 | 20 | 15,2 | 1,6 | 97,2 | 476 | 0,22 | 0 | 0 | 1,84 | 40 | 130 | 28 | 2,2 |
| 10а | Фрукты яблоко | 100/120 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,3 | 40 | 0 | 8,5 | 0 | 0,5 | 13,6 | 9,4 | 6,8 | 1,9 |
|  | Итого за шестой день: | 860/570/10 | 860/530/10 | 102,73 | 28,84 | 155,75 | 1493,36 | 0,8303 | 41,49 | 0,05 | 6,32 | 204,61 | 592,23 | 97,43 | 7,28 |

День : четверг

Неделя : вторая

Сезон : осенне – зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Прием пищи,  наименование блюда | 1- 4  класс | 5-11 классы | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  Ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные  Вещества (мг) | | | |
| Масса  порции (мл или гр) | Масса  порции (мл или гр) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | рр | Са | Р | Мg | Fе |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 77 | Омлет натуральный | 140 | 160 | 7,85 | 9,06 | 3,21 | 124,93 | 0,05 | 0,05 | 0,13 |  | 95,41 | 100,6 | 23,18 | 0,45 |
| 42 | Суп с рыбными консервами | 200/250 | 250/300 | 4,07 | 1,04 | 6,66 | 60,34 | 0,04 | 3,21 | 0,003 | 1,11 | 43,17 | 65,61 | 21,76 | 0,52 |
| 120 | Плов с курицей | 150/200 | 180/230 | 9,48 | 11,28 | 19,57 | 209,42 | 0,25 | 2,3 | 1,0 | 1,13 | 481 | 315,2 | 56,0 | 1,6 |
| 33 | Сок виноградный | 200 | 200 | 0,3 | 0,2 | 16,3 | 68,0 | 0,02 | 2,0 | 0 | 0 | 20,0 | 0 | 0 | 0,4 |
| 81 | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 24,32 | 9,6 | 0 | 184,0 | 0,32 | 0 | 0 | 0 | 23,2 | 0 | 0 | 0,72 |
| 90 | Хлеб ржаной  (ржано- пшеничный) | 30 | 30 | 25,3 | 10,0 | 2,6 | 375,0 | 0,16 |  | 0,01 | 0,01 | 25,9 | 0 | 0 | 0,31 |
| 47 | Гренки для супа | 20 | 20 | 15,2 | 1,6 | 97,2 | 476 | 0,22 | 0 | 0 | 1,84 | 40 | 130 | 28 | 2,2 |
|  | Кон.из-я вафли | 100/120 | 0 | 0,3 | 0,3 | 8,3 | 40 | 0 | 8,5 | 0 | 0,5 | 13,6 | 9,4 | 6,8 | 1,9 |
|  | Итого за шестой день: | 860/750 | 860/530 | 86,82 | 43,08 | 153,84 | 1537,69 | 1,06 | 16,06 | 1,143 | 4,59 | 742,28 | 620,81 | 135,74 | 8,1 |

День : пятница

Неделя : вторая

Сезон : осенне – зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Прием пищи,  наименование блюда | 1- 4  класс | 5-11 классы | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  Ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные  Вещества (мг) | | | |
| Масса  порции (мл или гр) | Масса  порции (мл или гр) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | рр | Са | Р | Мg | Fе |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Масло сливочное  порционное | 30 | 30 | 1,0 | 82,05 | 1,4 | 662,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Суп овощной на курином бульоне | 200/250 | 250/300 | 1,72 | 0,25 | 4,18 | 30,6 | 0,08 | 7,17 | 0 | 0 | 16,55 | 152,97 | 17,21 | 0,44 |
| 106 | Тефтели мясо- крупяные | 80 | 100 | 12,64 | 9,49 | 6,47 | 168,73 | 0,05 | 0,8 | 0,01 | 3,17 | 9,03 | 136,75 | 18,22 | 1,99 |
| 65 | Каша гречневая  рассыпчатая | 150/200 | 180/230 | 5,7 | 4,82 | 27,45 | 180,34 | 0,05 | 0,45 | 0,13 | 0,47 | 92,24 | 97,63 | 30,21 | 0,75 |
| 117 | Какао напиток с молоком | 200 | 200 | 3,1 | 3,2 | 11,18 | 84,91 | 0,02 | 0,54 | 0,14 | 0 | 110,57 | 92,71 | 15,89 | 0,35 |
| 81 | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 24,32 | 9,6 | 0 | 184,0 | 0,32 | 0 | 0 | 0 | 23,2 | 0 | 0 | 0,72 |
| 90 | Хлеб ржаной  (ржано- пшеничный) | 30 | 30 | 25,3 | 10,0 | 2,6 | 375,0 | 0,16 |  | 0,01 | 0,01 | 25,9 | 0 | 0 | 0,31 |
| 47 | Гренки для супа | 20 | 20 | 15,2 | 1,6 | 97,2 | 476 | 0,22 | 0 | 0 | 1,84 | 40 | 130 | 28 | 2,2 |
|  | Кон.из-я зефир | 100/120 | 0 | 0,5 | 0,1 | 75,0 | 1240 | 0 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Итого за шестой день: | 830/570 | 830/530 | 89,48 | 121,11 | 225,48 | 3401,58 | 0,9 | 8,96 | 0,29 | 5,49 | 317,49 | 610,06 | 109,53 | 6,76 |