|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мп)** | **Минеральные вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **У** |

 |

|  |
| --- |
| **В1** |

 |

|  |
| --- |
| **С** |

 |

|  |
| --- |
| **А** |

 |

|  |
| --- |
| **Е** |

 | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  |
|  **ГОРЯЧИЙ ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 131 | свекольник | 200 | 1,8 | 2,9 | 9,6 | 77,6 | 0,05 | 7,34 | 0,03 | 0,2 | 30,2 | 55,4 | 24,8 | 1,22 |
| 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 |
| 414 | Рис отварной | 200 | 4,9 | 8,1 | 45,1 | 272,8 | 0,04 | 0,0 | 0,05 | 0,38 | 6,8 | 94,4 | 30,4 | 0,7 |
| 338 | Рыба запеченная в сметанном соусе | 100 | 10,7 | 9,3 | 11,2 | 137,1 | 0,9 | 1,2 | 0,03 | 10 | 65 | 160 | 30 | 0,9 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 0,01 | 0,5 | 0,00 | 0,0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
|  | Хлеб | 50 | 2,7 | 0,3 | 22,8 | 106,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 10,4 | 37,8 | 14,9 | 0 |
|  | **Итого:** |  | **22,2** | **30,7** | **125,3** | **840,1** | **1,14** | **36,84** | **0,11** | **15,08** | **184,4** | **398,6** | **124,1** | **4,92** |

# МЕНЮ

# ЛЕТО-ОСЕНЬ : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11ЛЕТ

1 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мп)** | **Минеральные вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **У** |

 |

|  |
| --- |
| **В1** |

 |

|  |
| --- |
| **С** |

 |

|  |
| --- |
| **А** |

 |

|  |
| --- |
| **Е** |

 | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **ГОРЯЧИЙ ОБЕД** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 146 | Суп картофельный с клецками | 200 | 3,8 | 8,3 | 28,1 | 202,4 | 0,05 | 4,6 | 0,00 | 0,96 | 8,6 | 32,2 | 13,4 | 0,48 |
| 22 | Салат из свежих помидор | 100 | 1,0 | 10,2 | 3,5 | 110 | 0,04 | 16,5 | 0,00 | 5,0 | 13 | 24 | 18 | 0,8 |
| 690 | Тефтели с рисом | 100 | 9,5 | 15,3 | 11,4 | 211 | 0,05 | 0,8 | 0,11 | 0,5 | 21 | 108 | 16 | 1,5 |
| 417 | Пюре из гороха | 200 | 19,5 | 1,9 | 38,7 | 232,8 | 0,4 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 111,6 | 312,6 | 104,8 | 6,6 |
| 493 | Чай с сахаром  | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
|  | Хлеб | 50 | 2,7 | 0,3 | 22,8 | 106,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 10,4 | 37,8 | 14,9 | 0 |
|  | **Итого:** |  | **36,6** | **36** | **119,5** | **922,8** | **0,64** | **21,9** | **0,11** | **6,46** | **175,6** | **517,6** | **168,1** | **9,68** |

# МЕНЮ

# ЛЕТО-ОСЕНЬ : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11ЛЕТ

2 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мп)** | **Минеральные вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **У** |

 |

|  |
| --- |
| **В1** |

 |

|  |
| --- |
| **С** |

 |

|  |
| --- |
| **А** |

 |

|  |
| --- |
| **Е** |

 | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **ГОРЯЧИЙ ОБЕД** |
| 128 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,4 | 4 | 8,6 | 76 | 0,04 | 8,24 | 0,00 | 1,92 | 27,6 | 42,4 | 21 | 0,96 |
| 17 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,7 | 10,1 | 2,0 | 102 | 0,03 | 5,0 | 0,00 | 4,5 | 18 | 33 | 13 | 0,5 |
| 291 | Макаронные изделия | 200 | 7,5 | 0,9 | 38,7 | 193,6 | 1,9 | 0,02 | 0,00 | 1,06 | 7,6 | 47,6 | 10,8 | 1,04 |
| 381 | Котлета  | 100 | 17,8 | 17,5 | 14,3 | 286 | 0,09 | 0,0 | 0,04 | 0,5 | 39 | 185 | 26 | 2,8 |
| 503 | Кисель | 200 | 1,4 | 0,0 | 29 | 112 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 1 | 0 | 0 | 0,1 |
|  | Хлеб | 50 | 2,7 | 0,3 | 22,8 | 106,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 10,4 | 37,8 | 14,9 | 0 |
|  | **Итого:** |  | **31,5** | **18,7** | **115,4** | **876,2** | **2,16** | **13,3** | **0,04** | **7,98** | **103,6** | **345,8** | **85,7** | **5,4** |

# МЕНЮ

# ЛЕТО-ОСЕНЬ : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11ЛЕТ

3 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мп)** | **Минеральные вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **У** |

 |

|  |
| --- |
| **В1** |

 |

|  |
| --- |
| **С** |

 |

|  |
| --- |
| **А** |

 |

|  |
| --- |
| **Е** |

 | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **ГОРЯЧИЙ ОБЕД** |
| 156 | Суп- лапша домашняя | 200 | 8,2 | 17,8 | 44,5 | 355,2 | 0,03 | 0,3 | 0,01 | 2 | 7,2 | 23,8 | 3,6 | 0,32 |
| 19 | Салат из свежих огурцов и помидор | 100 | 0,9 | 5,1 | 3,6 | 64 | 0,04 | 14,1 | 0,00 | 2,6 | 17 | 32 | 16 | 0,7 |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,4 | 10,5 | 49,4 | 337,4 | 0,28 | 0,0 | 0,05 | 0,82 | 19 | 270,2 | 180,4 | 6,06 |
| 405 | Курица томат. соусе | 100 | 10,9 | 10,8 | 3,3 | 153,6 | 0,02 | 1,84 | 0,02 | 0,4 | 27,2 | 88,2 | 12,8 | 0,8 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 0,01 | 0,5 | 0,00 | 0,0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
|  | Хлеб | 50 | 2,7 | 0,3 | 22,8 | 106,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 10,4 | 37,8 | 14,9 | 0 |
|  | **Итого:** |  | **34,6** | **44,5** | **150,6** | **1126,8** | **0,48** | **16,7** | **0,08** | **5,82** | **108,8** | **471** | **234,7** | **9,38** |

# МЕНЮ

# ЛЕТО-ОСЕНЬ : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11ЛЕТ

4 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мп)** | **Минеральные вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **У** |

 |

|  |
| --- |
| **В1** |

 |

|  |
| --- |
| **С** |

 |

|  |
| --- |
| **А** |

 |

|  |
| --- |
| **Е** |

 | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **ГОРЯЧИЙ ОБЕД** |
| 149 | Суп картофельны с мясными фрикадельками | 200 | 7,0 | 9,4 | 47,0 | 301,6 | 0,10 | 8,86 | 0,00 | 1,02 | 13 | 56,8 | 23,4 | 0,88 |
| 24 | Салат из свежих овощей | 100 | 1,1 | 7,2 | 3,5 | 83 | 0,04 | 12,6 | 0,00 | 3,5 | 31 | 34 | 21 | 0,7 |
| 429 | Пюре картофельное | 200 | 4,2 | 8,8 | 21,8 | 184 | 0,18 | 6,8 | 0,06 | 0,2 | 52 | 114 | 38 | 1,4 |
| 372 | Голубцы ленивые | 100 | 8,5 | 8,3 | 4 | 125 | 0,04 | 12,4 | 0,02 | 0,3 | 34 | 103 | 21 | 1,5 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
|  | Хлеб | 50 | 2,7 | 0,3 | 22,8 | 106,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 10,4 | 37,8 | 14,9 | 0 |
|  | **Итого:** |  | **23,6** | **34** | **114,1** | **860,2** | **0,46** | **40,7** | **0,0,8** | **5,12** | **151,4** | **348,6** | **119,3** | **4,48** |

# МЕНЮ

# ЛЕТО-ОСЕНЬ : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11ЛЕТ

5 день

# МЕНЮ

# ЛЕТО-ОСЕНЬ : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11ЛЕТ

6 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мп)** | **Минеральные вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **У** |

 |

|  |
| --- |
| **В1** |

 |

|  |
| --- |
| **С** |

 |

|  |
| --- |
| **А** |

 |

|  |
| --- |
| **Е** |

 | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **ГОРЯЧИЙ ОБЕД** |
| 131 | Рассольник лениградский | 200 | 1,7 | 4,2 | 10,2 | 85 | 0,08 | 10 | 0,00 | 1,9 | 21 | 51,8 | 22,2 | 0,82 |
| 28 | Салат овощной с яблоками | 100 | 1,2 | 0,2 | 7,3 | 36 | 0,03 | 16,1 | 0,00 | 0,2 | 33 | 30 | 18 | 1,3 |
| 414 | Рис отварной | 200 | 4,9 | 8,1 | 45,1 | 272,8 | 0,04 | 0,0 | 0,05 | 0,38 | 6,8 | 94,4 | 30,4 | 0,7 |
| 345 | Котлета рыбная( пар.) | 100 | 13,9 | 2,1 | 9,6 | 113 | 0,07 | 0,4 | 0,02 | 1,0 | 35 | 160 | 23 | 0,6 |
| 503 | Кисель | 200 | 1,4 | 0,0 | 29 | 112 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 1 | 0 | 0 | 0,1 |
|  | Хлеб | 50 | 2,7 | 0,3 | 22,8 | 106,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 10,4 | 37,8 | 14,9 | 0 |
|  | **Итого:** |  | **25,8** | **14,9** | **124** | **725,4** | **0,32** | **26,5** | **0,07** | **3,48** | **107,2** | **374** | **108,5** | **3,52** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мп)** | **Минеральные вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **У** |

 |

|  |
| --- |
| **В1** |

 |

|  |
| --- |
| **С** |

 |

|  |
| --- |
| **А** |

 |

|  |
| --- |
| **Е** |

 | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **ГОРЯЧИЙ ОБЕД** |
| 144 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1,8 | 3,4 | 12,1 | 86,4 | 0,16 | 6,94 | 0,03 | 0,18 | 15,2 | 52,6 | 20,4 | 0,74 |
| 7 | Салат капуста белок.,морковь ,яблоко | 100 | 1,1 | 10,1 | 10,6 | 138 | 0,04 | 15,4 | 0,00 | 4,6 | 30 | 29 | 18 | 0,9 |
| 429 | Пюре картофельное | 200 | 4,2 | 8,8 | 21,8 | 184 | 0,18 | 6,8 | 0,06 | 0,2 | 52 | 114 | 38 | 1,4 |
| 365 | Говядина, тушенная с капустой | 200 | 19,4 | 46,7 | 11,6 | 544,7 | 0,06 | 26,8 | 0,47 | 1,4 | 76 | 202 | 46,6 | 2,83 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 0,01 | 0,5 | 0,00 | 0,0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
|  | Хлеб | 50 | 2,7 | 0,3 | 22,8 | 106,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 10,4 | 37,8 | 14,9 | 0 |
|  | **Итого:** |  | **29,7** | **69,3** | **105,9** | **1169,7** | **0,55** | **56,4** | **0,56** | **6,48** | **181,6** | **454,4** | **144,9** | **7,37** |

# МЕНЮ

# ЛЕТО-ОСЕНЬ : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11ЛЕТ

7 день

#  МЕНЮ

#

# ЛЕТО-ОСЕНЬ : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11ЛЕТ

8 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мп)** | **Минеральные вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **У** |

 |

|  |
| --- |
| **В1** |

 |

|  |
| --- |
| **С** |

 |

|  |
| --- |
| **А** |

 |

|  |
| --- |
| **Е** |

 | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **ГОРЯЧИЙ ОБЕД** |
| 140 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,8 | 2,9 | 9,6 | 77,6 | 0,03 | 14,7 | 0,00 | 1,9 | 32,2 | 29 | 14 | 0,5 |
| 17 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,7 | 10,1 | 2,0 | 102 | 0,03 | 5,0 | 0,00 | 4,5 | 18 | 33 | 13 | 0,5 |
| 381 | Биточик | 100 | 17,8 | 17,5 | 14,3 | 286 | 0,09 | 0,0 | 0,04 | 0,5 | 39 | 185 | 26 | 2,8 |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,4 | 10,5 | 49,4 | 337,4 | 0,28 | 0,0 | 0,05 | 0,82 | 19 | 270,2 | 180,4 | 6,06 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
|  | Хлеб | 50 | 2,7 | 0,3 | 22,8 | 106,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 10,4 | 37,8 | 14,9 | 0 |
|  | **Итого:** |  | **34,5** | **41,3** | **113,10** | **969,6** | **0,44** | **19,7** | **0,09** | **7,72** | **129,6** | **558** | **249,3** | **10,16** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мп)** | **Минеральные вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **У** |

 |

|  |
| --- |
| **В1** |

 |

|  |
| --- |
| **С** |

 |

|  |
| --- |
| **А** |

 |

|  |
| --- |
| **Е** |

 | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **ГОРЯЧИЙ ОБЕД** |
| 155 | Суп с крупой | 200 | 1,28 | 4,06 | 13,6 | 96,2 | 0,02 | 0,6 | 0,00 | 1,88 | 6 | 33,2 | 12,2 | 0,28 |
| 22 | Салат из свежих помидор | 100 | 1,0 | 10,2 | 3,5 | 110 | 0,04 | 16,5 | 0,00 | 5,0 | 13 | 24 | 18 | 0,8 |
| 242 | Каша перловая рассыпчетая | 200 | 6,12 | 8,98 | 42 | 279 | 0,06 | 0,0 | 0,06 | 0,84 | 26 | 212,6 | 26 | 1,2 |
| 405 | Курица в том. соусе | 100 | 11,3 | 11,3 | 3,4 | 153,6 | 0,9 | 1,2 | 0,03 | 10 | 65 | 160 | 30 | 0,9 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 0,01 | 0,5 | 0,00 | 0,0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
|  | Хлеб | 50 | 2,7 | 0,3 | 22,8 | 106,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 10,4 | 37,8 | 14,9 | 0 |
|  | **Итого:** |  | **22,9** | **34,8** | **112,3** | **855,4** | **1,14** | **18,8** | **0,09** | **17,7** | **148,4** | **486,6** | **108,1** | **4,68** |

# МЕНЮ

# ЛЕТО-ОСЕНЬ : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11ЛЕТ

9 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мп)** | **Минеральные вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **У** |

 |

|  |
| --- |
| **В1** |

 |

|  |
| --- |
| **С** |

 |

|  |
| --- |
| **А** |

 |

|  |
| --- |
| **Е** |

 | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **ГОРЯЧИЙ ОБЕД** |
| 131 | Рассольник лениградский | 200 | 1,7 | 4,2 | 10,2 | 85 | 0,08 | 10 | 0,00 | 1,9 | 21 | 51,8 | 22,2 | 0,82 |
| 19 | Салат из свежих огурцов и помидор | 100 | 0,9 | 5,1 | 3,6 | 64 | 0,04 | 14,1 | 0,00 | 2,6 | 17 | 32 | 16 | 0,7 |
| 291 | Макаронные изделия | 200 | 7,5 | 0,9 | 38,7 | 193,6 | 1,9 | 0,02 | 0,00 | 1,06 | 7,6 | 47,6 | 10,8 | 1,04 |
| 591 | Гуляш из говядины | 100 | 17,2 | 18,3 | 3,5 | 247,5 | 0,06 | 1,1 | 0,03 | 0,58 | 14,2 | 179,2 | 25 | 2,7 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 0,01 | 0,5 | 0,00 | 0,0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
|  | Хлеб | 50 | 2,7 | 0,3 | 22,8 | 106,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 10,4 | 37,8 | 14,9 | 0 |
|  | **Итого:** |  | **30,5** | **28,8** | **105,8** | **806,7** | **2,2** | **25,72** | **0,03** | **6,14** | **98,2** | **367,4** | **95,9** | **6,76** |

# МЕНЮ

# ЛЕТО-ОСЕНЬ : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11ЛЕТ

10 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мп)** | **Минеральные вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **У** |

 |

|  |
| --- |
| **В1** |

 |

|  |
| --- |
| **С** |

 |

|  |
| --- |
| **А** |

 |

|  |
| --- |
| **Е** |

 | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **ГОРЯЧИЙ ОБЕД** |
| 131 | свекольник | 200 | 1,8 | 2,9 | 9,6 | 77,6 | 0,05 | 7,34 | 0,03 | 0,2 | 30,2 | 55,4 | 24,8 | 1,22 |
| 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 |
| 414 | Рис отварной | 200 | 4,9 | 8,1 | 45,1 | 272,8 | 0,04 | 0,0 | 0,05 | 0,38 | 6,8 | 94,4 | 30,4 | 0,7 |
| 338 | Рыба запеченная в сметанном соусе | 100 | 10,7 | 9,3 | 11,2 | 137,1 | 0,9 | 1,2 | 0,03 | 10 | 65 | 160 | 30 | 0,9 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 0,01 | 0,5 | 0,00 | 0,0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
|  | Хлеб | 50 | 2,7 | 0,3 | 22,8 | 106,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 10,4 | 37,8 | 14,9 | 0 |
|  | **Итого:** |  | **22,2** | **30,7** | **125,3** | **840,1** | **1,14** | **36,84** | **0,11** | **15,08** | **184,4** | **368,6** | **124,1** | **4,92** |

# МЕНЮ

# ЗИМА-ВЕСНА : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11ЛЕТ

1 день

# МЕНЮ

# ЗИМА-ВЕСНА : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11ЛЕТ

2 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мп)** | **Минеральные вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **У** |

 |

|  |
| --- |
| **В1** |

 |

|  |
| --- |
| **С** |

 |

|  |
| --- |
| **А** |

 |

|  |
| --- |
| **Е** |

 | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **ГОРЯЧИЙ ОБЕД** |
| 146 | Суп картофельный с клецками | 200 | 3,8 | 8,3 | 28,1 | 202,4 | 0,05 | 4,6 | 0,00 | 0,96 | 8,6 | 32,2 | 13,4 | 0,48 |
| 61 | Салат из моркови с зеленным горошком | 100 | 1,9 | 10,1 | 5,9 | 122 | 0,07 | 4,6 | 0,00 | 4,7 | 22 | 53 | 27 | 0,60 |
| 690 | Тефтели с рисом | 100 | 9,5 | 15,3 | 11,4 | 211 | 0,05 | 0,8 | 0,11 | 0,5 | 21 | 108 | 16 | 1,5 |
| 417 | Пюре из гороха | 200 | 19,5 | 1,9 | 38,7 | 232,8 | 0,4 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 111,6 | 312,6 | 104,8 | 6,6 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
|  | Хлеб | 50 | 2,7 | 0,3 | 22,8 | 106,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 10,4 | 37,8 | 14,9 | 0 |
|  | **Итого:** |  | **37,5** | **35,9** | **121,9** | **934,8** | **0,67** | **10** | **0,11** | **5,96** | **184,6** | **546,6** | **177,1** | **9,48** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мп)** | **Минеральные вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **У** |

 |

|  |
| --- |
| **В1** |

 |

|  |
| --- |
| **С** |

 |

|  |
| --- |
| **А** |

 |

|  |
| --- |
| **Е** |

 | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **ГОРЯЧИЙ ОБЕД** |
| 128 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,4 | 4 | 8,6 | 76 | 0,04 | 8,24 | 0,00 | 1,92 | 27,6 | 42,4 | 21 | 0,96 |
| 66 | Салат с катофелем,огурцом соленым и кваш. Капус | 100 | 1,7 | 5,3 | 10,5 | 154 | 0,08 | 13,1 | 0,00 | 2,4 | 19 | 49 | 21 | 0,7 |
| 291 | Макаронные изделия | 200 | 7,5 | 0,9 | 38,7 | 193,6 | 1,9 | 0,02 | 0,00 | 1,06 | 7,6 | 47,6 | 10,8 | 1,04 |
| 381 | Котлета  | 100 | 17,8 | 17,5 | 14,3 | 286 | 0,09 | 0,0 | 0,04 | 0,5 | 39 | 185 | 26 | 2,8 |
| 503 | Кисель | 200 | 1,4 | 0,0 | 29 | 112 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 1 | 0 | 0 | 0,1 |
|  | Хлеб | 50 | 2,7 | 0,3 | 22,8 | 106,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 10,4 | 37,8 | 14,9 | 0 |
|  | **Итого:** |  | **32,2** | **28** | **124,1** | **928,2** | **2,21** | **21,36** | **0,04** | **5,88** | **104,6** | **361,8** | **93,7** | **5,6** |

# МЕНЮ

# ЗИМА-ВЕСНА : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11ЛЕТ

3 день

# МЕНЮ

# ЗИМА-ВЕСНА : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11ЛЕТ

4 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мп)** | **Минеральные вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **У** |

 |

|  |
| --- |
| **В1** |

 |

|  |
| --- |
| **С** |

 |

|  |
| --- |
| **А** |

 |

|  |
| --- |
| **Е** |

 | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **ГОРЯЧИЙ ОБЕД** |
| 156 | Суп- лапша домашняя | 200 | 8,2 | 17,8 | 44,5 | 355,2 | 0,03 | 0,3 | 0,01 | 2 | 7,2 | 23,8 | 3,6 | 0,32 |
| 62 | Салат из моркови и кураги | 100 | 1,6 | 10,1 | 3 | 109 | 0,06 | 3,6 | 0,00 | 0,4 | 43 | 57 | 40 | 0,8 |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,4 | 10,5 | 49,4 | 337,4 | 0,28 | 0,0 | 0,05 | 0,82 | 19 | 270,2 | 180,4 | 0,06 |
| 405 | Курица томат. соусе | 100 | 10,9 | 10,8 | 3,3 | 153,6 | 0,02 | 1,84 | 0,02 | 0,4 | 27,2 | 88,2 | 12,8 | 0,8 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 0,01 | 0,5 | 0,00 | 0,0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
|  | Хлеб | 50 | 2,7 | 0,3 | 22,8 | 106,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 10,4 | 37,8 | 14,9 | 0 |
|  | **Итого:** |  | **35,3** | **49,5** | **150** | **1171,8** | **0,5** | **6,21** | **0,08** | **3,62** | **134,8** | **466** | **258,7** | **3,48** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мп)** | **Минеральные вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **У** |

 |

|  |
| --- |
| **В1** |

 |

|  |
| --- |
| **С** |

 |

|  |
| --- |
| **А** |

 |

|  |
| --- |
| **Е** |

 | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **ГОРЯЧИЙ ОБЕД** |
| 55 | Салат из свеклы с чесноком | 100 | 4,9 | 9,3 | 5,4 | 133 | 0,03 | 10,1 | 0,02 | 2,3 | 165 | 142 | 24 | 1,4 |
| 149 | Суп картофельны с мясными фрикадельками | 250 | 8,8 | 11,8 | 58,8 | 377 | 0,13 | 11,1 | 0,00 | 1,28 | 20,1 | 71 | 29,3 | 1,1 |
| 429 | Пюре картофельное | 250 | 5,3 | 11 | 27,3 | 230 | 0,23 | 8,5 | 0,08 | 0,3 | 65 | 142,5 | 47,5 | 1,8 |
| 372 | Голубцы ленивые | 100 | 8,5 | 8,3 | 4 | 125 | 0,04 | 12,4 | 0,02 | 0,3 | 34 | 103 | 21 | 1,5 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
|  | Хлеб | 50 | 2,7 | 0,3 | 22,8 | 106,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 10,4 | 37,8 | 14,9 | 0 |
|  | **Итого:** |  | **30,3** | **40,7** | **133,3** | **1031,6** | **0,53** | **42,1** | **0,12** | **4,18** | **305,5** | **499,3** | **137,7** | **6,1** |

# МЕНЮ

# ЗИМА-ВЕСНА : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11ЛЕТ

5 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мп)** | **Минеральные вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **У** |

 |

|  |
| --- |
| **В1** |

 |

|  |
| --- |
| **С** |

 |

|  |
| --- |
| **А** |

 |

|  |
| --- |
| **Е** |

 | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **ГОРЯЧИЙ ОБЕД** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 131 | Рассольник лениградский | 200 | 1,7 | 4,2 | 10,2 | 85 | 0,08 | 10 | 0,00 | 1,9 | 21 | 51,8 | 22,2 | 0,82 |
| 48 | Салат из квашеной капусты с луком | 100 | 1,6 | 10,1 | 3 | 127 | 0,02 | 18,9 | 0,00 | 4,5 | 43 | 32 | 15 | 0,6 |
| 414 | Рис отварной | 200 | 4,9 | 8,1 | 45,1 | 272,8 | 0,04 | 0,0 | 0,05 | 0,38 | 6,8 | 94,4 | 30,4 | 0,7 |
| 345 | Котлета рыбная( пар.) | 100 | 13,9 | 2,1 | 9,6 | 113 | 0,07 | 0,4 | 0,02 | 1,0 | 35 | 160 | 23 | 0,6 |
| 503 | Кисель | 200 | 1,4 | 0,0 | 29 | 112 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 1 | 0 | 0 | 0,1 |
|  | Хлеб | 50 | 2,7 | 0,3 | 22,8 | 106,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 10,4 | 37,8 | 14,9 | 0 |
|  | **Итого:** |  | **28,9** | **24,8** | **119,7** | **798,4** | **0,31** | **29,3** | **0,07** | **7,78** | **117,2** | **376** | **105,5** | **2,82** |

# МЕНЮ

# ЗИМА-ВЕСНА : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11ЛЕТ

6 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мп)** | **Минеральные вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **У** |

 |

|  |
| --- |
| **В1** |

 |

|  |
| --- |
| **С** |

 |

|  |
| --- |
| **А** |

 |

|  |
| --- |
| **Е** |

 | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **ГОРЯЧИЙ ОБЕД** |
| 144 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1,8 | 3,4 | 12,1 | 86,4 | 0,16 | 6,94 | 0,03 | 0,18 | 15,2 | 52,6 | 20,4 | 0,74 |
| 61 | Салат из моркови зеленым горошком | 100 | 1,9 | 10,1 | 5,9 | 122 | 0,07 | 4,6 | 0,00 | 4,7 | 22 | 53 | 27 | 0,6 |
| 429 | Пюре картофельное | 200 | 4,2 | 8,8 | 21,8 | 184 | 0,18 | 6,8 | 0,06 | 0,2 | 52 | 114 | 38 | 1,4 |
| 365 | Говядина, тушенная с капустой | 200 | 19,4 | 46,7 | 11,6 | 544,7 | 0,06 | 26,8 | 0,47 | 1,4 | 76 | 202 | 46,6 | 2,83 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 0,01 | 0,5 | 0,00 | 0,0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
|  | Хлеб | 50 | 2,7 | 0,3 | 22,8 | 106,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 10,4 | 37,8 | 14,9 | 0 |
|  | **Итого:** |  | **30,3** | **69,3** | **101,2** | **1153,7** | **0,58** | **45,64** | **0,47** | **6,48** | **203,6** | **478,4** | **153,9** | **7,07** |

# МЕНЮ

# ЗИМА-ВЕСНА : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11ЛЕТ

7 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мп)** | **Минеральные вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **У** |

 |

|  |
| --- |
| **В1** |

 |

|  |
| --- |
| **С** |

 |

|  |
| --- |
| **А** |

 |

|  |
| --- |
| **Е** |

 | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **ГОРЯЧИЙ ОБЕД** |
| 140 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,8 | 2,9 | 9,6 | 77,6 | 0,03 | 14,7 | 0,00 | 1,9 | 32,2 | 29 | 14 | 0,5 |
| 55 | Салат из свеклы с чесноком | 100 | 4,9 | 9,3 | 5,4 | 133 | 0,03 | 10,1 | 0,02 | 2,3 | 165 | 142 | 24 | 1,4 |
| 381 | Биточик | 100 | 17,8 | 17,5 | 14,3 | 286 | 0,09 | 0,0 | 0,04 | 0,5 | 39 | 185 | 26 | 2,8 |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,4 | 10,5 | 49,4 | 337,4 | 0,28 | 0,0 | 0,05 | 0,82 | 19 | 270,2 | 180,4 | 6,06 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
|  | Хлеб | 50 | 2,7 | 0,3 | 22,8 | 106,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 10,4 | 37,8 | 14,9 | 0 |
|  | **Итого:** |  | **38,7** | **40,5** | **116,5** | **1000,6** | **0,53** | **24,8** | **0,11** | **5,52** | **276,6** | **667** | **260,3** | **11,06** |

# МЕНЮ

# ЗИМА-ВЕСНА : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11ЛЕТ

8 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мп)** | **Минеральные вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **У** |

 |

|  |
| --- |
| **В1** |

 |

|  |
| --- |
| **С** |

 |

|  |
| --- |
| **А** |

 |

|  |
| --- |
| **Е** |

 | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **ГОРЯЧИЙ ОБЕД** |
| 155 | Суп с крупой | 200 | 1,28 | 4,06 | 13,6 | 96,2 | 0,02 | 0,6 | 0,00 | 1,88 | 6 | 33,2 | 12,2 | 0,28 |
| 62 | Салат из моркови и курагой | 100 | 1,6 | 0,1 | 15,1 | 68 | 0,06 | 3,6 | 0,00 | 0,4 | 43 | 57 | 40 | 0,8 |
| 242 | Каша перловая рассыпчетая | 200 | 6,12 | 8,98 | 42 | 279 | 0,02 | 0,0 | 0,06 | 0,84 | 26 | 212,6 | 26 | 1,2 |
| 405 | Курица в том. соусе | 100 | 11,3 | 11,3 | 3,4 | 153,6 | 0,9 | 1,2 | 0,03 | 10 | 65 | 160 | 30 | 0,9 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 0,01 | 0,5 | 0,00 | 0,0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
|  | Хлеб | 50 | 2,7 | 0,3 | 22,8 | 106,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 10,4 | 37,8 | 14,9 | 0 |
|  | **Итого:** |  | **23,5** | **24,74** | **123,9** | **813,4** | **1,15** | **5,9** | **17,3** | **13,12** | **178,4** | **519,6** | **130,1** | **4,68** |

# МЕНЮ

# ЗИМА-ВЕСНА : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11ЛЕТ

9 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге-тическая ценность (ккал)** | **Витамины (мп)** | **Минеральные вещества (мп)** |
| **Б** | **Ж** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **У** |

 |

|  |
| --- |
| **В1** |

 |

|  |
| --- |
| **С** |

 |

|  |
| --- |
| **А** |

 |

|  |
| --- |
| **Е** |

 | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  |
| 131 | Рассольник лениградский | 200 | 1,7 | 4,2 | 10,2 | 85 | 0,08 | 10 | 0,00 | 1,9 | 21 | 51,8 | 22,2 | 0,82 |
| 66 | Салат с катофелем,огруцом соленым и кваш. Капус | 100 | 1,7 | 5,3 | 10,5 | 154 | 0,08 | 13,1 | 0,00 | 2,4 | 19 | 49 | 21 | 0,7 |
| 291 | Макаронные изделия | 200 | 7,5 | 0,9 | 38,7 | 193,6 | 1,9 | 0,02 | 0,00 | 1,06 | 7,6 | 47,6 | 10,8 | 1,04 |
| 591 | Гуляш из говядины | 100 | 17,2 | 18,3 | 3,5 | 247,5 | 0,06 | 1,1 | 0,03 | 0,58 | 14,2 | 179,2 | 25 | 2,7 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 0,01 | 0,5 | 0,00 | 0,0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
|  | Хлеб | 50 | 2,7 | 0,3 | 22,8 | 106,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 10,4 | 37,8 | 14,9 | 0 |
|  | **Итого:** |  | **31,3** | **29** | **112,7** | **896,7** | **2,23** | **24,72** | **0,03** | **5,94** | **100,2** | **384,4** | **100,9** | **6,76** |

# МЕНЮ

# ЗИМА-ВЕСНА : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11ЛЕТ

10 день

 **«УТВЕРЖДАЮ»**

 **Директор**

 **Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

 **«Большеербинская средняя общеобразовательная школа»**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.П. Тиникова/**

 **«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ г.**

**Примерное меню**

**МБОУ «Большеербинская СОШ»**

# ЛЕТО-ОСЕНЬ

# ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11ЛЕТ

 **на 10 дней**

 **«УТВЕРЖДАЮ»**

 **Директор**

 **Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

 **«Большеербинская средняя общеобразовательная школа»**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.П. Тиникова/**

 **«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ г.**

**Примерное меню**

**МБОУ «Большеербинская СОШ»**

# ЗИМА-ВЕСНА

# ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11ЛЕТ

 **на 10 дней**