\

**День первый**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | 7-11  лет | 11 и старше | Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | MG | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Каша манная  молочная жидкая | 200 | 200 | 6,24 | 6,10 | 19,70 | 158,64 | 158,64 | 0,08 | 1,09 | 36,72 | 0 | 192,17 | 156,05 | 162,55 | 0,30 |
| 2. | Бутерброд с  маслом и сыром | 50 | 50 | 13,7  8 | 12,6  4 | 60,11 | 394,35 | 394,35 | 0 | 0 | 0,15 | 5,45 | 215,99 | 217,0 | 42,91 | 1,74 |
| 3. | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | - | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Огурец свежий | 60 | 100 | 0,3 | 0 | 0,9 | 4,9 | 4,9 | 0 | 3,5 | 0 | 0 | 8 | 4,9 | 14,7 | 0,3 |
| 2. | Суп  картофельный с бобовыми | 200 | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 134,75 | 0,23 | 5,81 | 0,00 | 0 | 38,08 | 87,18 | 35,30 | 2,03 |
| 3. | Биточки | 100 | 100 | 15,  55 | 11,5  5 | 15,70 | 228,75 | 228,75 | 0,10 | 0,15 | 28,75 | 0,00 | 43,75 | 166,38 | 32,13 | 1,50 |
| 4. | Пюре  картофельное | 150 | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 164,7  0 | 0,16 | 21,8  0 | 30,60 | 0 | 44,37 | 103,9  1 | 33,30 | 1,21 |
| 5. | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 |
| 6. | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,4 |
| 7. | Сок фруктовый | 200 | 200 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 64,5 | 0,02 | 3 | 0 | 0,15 | 10,5 | 10,5 | 6 | 2,1 |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Яблоко | 150 | 170 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День второй**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | 7-11  лет | 11 и старше | Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | MG | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Омлет натуральный с маслом  сливочным | 150 | 150 | 3,86 | 6,24 | 21,38 | 157,41 | 157,41 | 0,04 | 0,99 | 0,04 | 0,5 | 105,93 | 104,94 | 22,77 | 0,99 |
| 2. | Бутерброд с  маслом | 40 | 40 | 1,01 | 7,81 | 15,33 | 72,87 | 72,87 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,40 | 0 | 2,20 | 0,35 |
| 3. | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | - | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Помидор свежий | 60 | 100 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 7,2 | 7,2 | 0 | 7,5 | 0 | 0,1 | 4,2 | 4,9 | 6 | 0,3 |
| 2. | Щи из свежей капусты с  картофелем | 200 | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 84,75 | 0,06 | 18,4  6 | 0,00 | 0,00 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,80 |
| 3. | Гуляш | 100/75 | 100/75 | 23,8  0 | 19,5  2 | 5,74 | 203,00 | 203,00 | 0,21 | 1,54 | 0,00 | 0,00 | 29,40 | 234,98 | 31,39 | 2,80 |
| 4. | Каша  рассыпчатая(греч невая) | 150 | 180 | 8,95 | 6,73 | 43,00 | 276,53 | 276,53 | 0,22 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 15,57 | 250,2 | 81,00 | 4,73 |
| 5. | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 |
| 6. | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,4 |
| 7. | Компот из  смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 94,20 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0 | 6,40 | 3,6 | 0,00 | 0,18 |

**День третий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | 7-11  лет | 11 и старше | Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | MG | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Каша  рассыпчатая(греч невая) | 150 | 180 | 8,95 | 6,73 | 43,00 | 276,53 | 276,53 | 0,22 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 15,57 | 250,2 | 81,00 | 4,73 |
| 2. | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 |
| 3. | Бутерброд с маслом | 40 | 40 | 1,01 | 7,81 | 15,33 | 72,87 | 72,87 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,40 | 0,00 | 2,20 | 0,35 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Салат из  белокочанной капусты | 60 | 100 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 52,44 | 0,03 | 19,4  7 | 1,83 | 0,2 | 22,42 | 16,57 | 9,1 | 0,73 |
| 2. | Суп картофельный с макаронными  изделиями | 200 | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 104,75 | 0,11 | 8,25 | 0,00 | 0,00 | 24,60 | 66,65 | 27,00 | 1,09 |
| 3. | Плов | 150 | 180 | 2,38 | 4,43 | 19,46 | 143,17 | 143,17 | 0 | 0,02 | 0,05 | 0,78 | 39,55 | 12,43 | 0,34 | 0,34 |
| 4. | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 8,8 | 1,7 | 29,4 | 61,2 | 61,2 | 0 | 0 | 0 | 34 | 199 | 55 | 2,6 | 34 |
| 5. | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,4 |
| 6. | Кисель | 200 | 200 | 0 | 0 | 7,2 | 36 | 36 | 15 | 0,25 | 1,75 | 29,5 | 0 | 1 | 0 | 0 |

**День четвёртый**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | 7-11  лет | 11 и старше | Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | MG | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Каша овсяная  «Геркулес» жидкая | 200 | 200 | 5,1 | 7,5 | 18,9 | 163 | 163 | 0,1 | 1 | 0,04 | 0,2 | 117 | 146 | 41 | 2 |
| 2. | Бутерброд с  маслом и сыром | 50 | 50 | 13,7  8 | 12,6  4 | 60,11 | 394,35 | 394,35 | 0,17 | 0 | 0,15 | 5,45 | 215,99 | 217,0 | 42,91 | 1,74 |
| 3. | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,04 | 0 | 13,94 | 28,00 | 28,00 | 0 | 0 | 0 | 9,0 | 0 | 2,0 | 2,4 | 2,4 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Салат из свежих помидоров и  огурцов | 60 | 100 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 44,52 | 0,03 | 10,0  6 | 0,00 | - | 11,21 | 20,77 | 9,76 | 0,44 |
| 2. | Борщ с капустой  и картофелем | 200 | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 | 102,50 | 0,05 | 10,2  9 | 0,00 | 0,00 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 3. | Гуляш | 100/75 | 100/75 | 23,8  0 | 19,5  2 | 5,74 | 203,00 | 203,00 | 0,21 | 1,54 | 0,00 | 0,00 | 29,40 | 234,98 | 31,39 | 2,80 |
| 4. | Каша  рассыпчатая(греч невая) | 150 | 180 | 8,95 | 6,73 | 43,00 | 276,53 | 276,53 | 0,22 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 15,57 | 250,2 | 81,00 | 4,73 |
| 5. | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 |
| 6. | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,4 |
| 7. | Компот из  свежих плодов | 200 | 200 | 0 | 0 | 23,46 | 94,25 | 94,25 | 0,02 | 0 | 1,8 | 0 | 10 | 0 | 0 | 5 |

**День пятый**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | 7-11  лет | 11 и старше | Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | MG | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Запеканка из  творога | 150/20 | 150/20 | 27,8  4 | 18,0  0 | 32,40 | 279,60 | 279,60 | 0,09 | 0,74 | 0,33 | 0,00 | 226,4 | 344,91 | 48,92 | 0,84 |
| 2. | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,40 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Салат из свёклы с зелёным  горошком | 100 | 100 | 1,66 | 4,18 | 8,19 | 77,10 | 77,10 | 0,05 | 9,80 | 0,00 | 0,00 | 27,93 | 41,96 | 18,57 | 1,31 |
| 2. | Рассольник  петербургский | 200 | 250 | 2 | 5,11 | 16,93 | 121,75 | 121,75 | 0,1 | 7,54 | 0 | 0 | 24,95 | 63,30 | 26,4 | 0,94 |
| 3. | Рыба, тушённая в томатном соусе с  овощами | 120/7  5 | 120/75 | 18,0  3 | 10,2  1 | 8,49 | 195,00 | 195,0  0 | 0,13 | 4,36 | 0,01 | 0,00 | 67,74 | 310,0  0 | 77,70 | 1,25 |
| 4. | Пюре  картофельное | 150 | 180 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 | 137,2  5 | 0,14 | 18,1  7 | 25,5 | - | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| 5. | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 |
| 6. | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,4 |
| 7. | Компот из  смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 94,2 | 0 | 0 | 0 | 9,0 | 6,4 | 3,6 | 0,00 | 0,18 |

**День шестой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | 7-11  лет | 11 и старше | Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | MG | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Каша манная  молочная жидкая | 200 | 200 | 6,24 | 6,10 | 19,70 | 158,64 | 158,64 | 0,08 | 1,09 | 36,72 | 0 | 192,17 | 156,05 | 162,55 | 0,30 |
| 2. | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,04 | 0 | 13,94 | 56 | 56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,0 | 2,4 | 2,4 |
| 3. | Бутерброд с  маслом | 40 | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,4 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Салат из  белокочанной капусты | 60 | 100 | 14,2 | 5,4 | 7,2 | 178 | 178 | 0,02  8 | 7,7 | 0,052 | 0 | 237 | 151,8 | 52,4 | 1,52 |
| 2. | Суп  картофельный сбобовыми | 200 | 250 | 2 | 2,7 | 20,9 | 116 | 116 | 1,8 | 2,54 | 0 | 0 | 28,9 | 34,5 | 0,12 | 1,4 |
| 3. | Котлеты | 100 | 100 | 15,5  5 | 11,5  5 | 15,70 | 228,75 | 228,7  5 | 0,10 | 0,15 | 28,75 | 0,00 | 43,75 | 166,3  8 | 32,13 | 1,50 |
| 4. | Макаронные  изделия отварные | 150 | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 202,14 | 0,07 | 0,00 | 25,20 | 0,00 | 5,83 | 44,60 | 25,34 | 1,33 |
| 5. | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 8,8 | 1,7 | 29,4 | 168 | 155 | 0 | 0 | 0 | 34 | 199 | 55 | 2,6 | 34 |
| 6. | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,4 |
| 7. | Сок яблочный | 200 | 200 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 64,5 | 0,02 | 3 | 1,8 | 0 | 10,5 | 10,5 | 6 | 2,1 |

**День седьмой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | 7-11  лет | 11 и старше | Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | MG | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Суп молочный с макаронными  изделиями | 200 | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,20 | 145,20 | 0,09 | 0,91 | 30,60 | 0,00 | 161,62 | 137,98 | 24,14 | 0,51 |
| 2. | Бутерброд с  маслом и сыром | 50 | 50 | 4,43 | 6,16 | 13,94 | 122,75 | 122,75 | 0,46 | 0 | 0 | 0 | 17 | 78 | 18 | 0,11 |
| 3. | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,04 | 0 | 13,94 | 56 | 56 | 0 | 0 | 0 | 9,0 | 0 | 2,0 | 2,4 | 2,4 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Салат из свёклы | 60 | 100 | 0,76 | 6,09 | 2,38 | 56,34 | 43,9 | 0,02 | 9,50 | 0,00 | 15,7  6 | 35,15 | 20,90 | 40,97 | 1,33 |
| 2. | Щи из капусты с  картофелем | 200 | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 84,75 | 0,06 | 18,4  6 | 0,00 | 0,00 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,80 |
| 3. | Плов | 150 | 180 | 2,38 | 4,43 | 19,46 | 143,17 | 0,02 | 0 | 0,02 | 0,05 | 0,78 | 39,55 | 12,43 | 0,34 | 0,34 |
| 4. | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 61,2 | 0 | 0 | 0 | 34 | 199 | 55 | 2,6 | 34 |
| 5. | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,4 |
| 6. | Кисель | 200 | 200 | 0 | 0 | 7,2 | 36 | 36 | 15 | 0,25 | 1,75 | 29,5 | 0 | 1 | 0 | 0 |

**День восьмой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | 7-11  лет | 11 и старше | Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | MG | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Омлет натуральный с маслом  сливочным | 150 | 150 | 14,2  7 | 22,1  6 | 2,65 | 267,93 | 267,93 | 0,01 | 0,25 | 345 | 0 | 114,2 | 260,5 | 19,5 | 2,94 |
| 2. | Бутерброд с  маслом | 40 | 40 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 71 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 17 | 78 | 18 | 0,11 |
| 4. | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,02 | 0 | 14 | 28 | 28 | 0 | 0 | 0 | - | 0 | 2,0 | 0 | 0,4 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Помидор свежий | 60 | 100 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 7,2 | 7,2 | 0 | 7,5 | 0 | 0,1 | 4,2 | 7,8 | 6,0 | 0,3 |
| 2. | Суп картофельный с  крупой (рис) | 200 | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 | 90,75 | 0,10 | 8,25 | 0,00 | 0,00 | 23,05 | 62,55 | 25,00 | 0,89 |
| 3. | Макаронные  изделия отварные | 150 | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 202,14 | 0,07 | 0,00 | 25,20 | 0,00 | 5,83 | 44,60 | 25,34 | 1,33 |
| 4. | Биточки | 100 | 100 | 15,  55 | 11,5  5 | 15,70 | 228,75 | 228,75 | 0,10 | 0,15 | 28,75 | 0,00 | 43,75 | 166,38 | 32,13 | 1,50 |
| 5. | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 8,8 | 1,7 | 29,4 | 168 | 155 | 0 | 0 | 0 | 0 | 34 | 199 | 55 | 2,6 |
| 6. | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 71 | 71 | 0,01 | 0 | 0 | 0,33 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| 7. | Компот из смеси  сухофруктов | 200 | 200 | 0,45 | 0,08 | 23,78 | 98,25 | 98,25 | 0,02 | 0 | 0,01 | 0,38 | 15,75 | 17,25 | 12 | 0,53 |

**День девятый**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | 7-11  лет | 11 и старше | Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | MG | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Запеканка со  свежими плодами со сгущенным  молоком | 200/20 | 200/20 | 6,20 | 10,6  2 | 56,75 | 268,69 | 268,69 | 0,03 | 0,72 | 0,09 | 0,00 | 115 | 85,12 | 24,56 | 0,66 |
| 2. | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,02 | 0 | 14 | 28 | 28 | 0 | 0 | 0 | - | 0 | 2,0 | 0 | 0,4 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Салат из  белокочанной капусты | 60 | 100 | 1,62 | 10,0  8 | 9,55 | 136,44 | 0,03 | 26,7 | 0 | 1,88 | 45,7  2 | 31,46 | 17,33 | 0,61 | 0,61 |
| 2. | Суп картофельный с макаронными  изделиями | 200 | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 104,75 | 0,11 | 8,25 | 0,00 | 0,00 | 24,60 | 66,65 | 27,00 | 1,09 |
| 3. | Гуляш | 100/75 | 100/75 | 23,8  0 | 19,5  2 | 5,74 | 203,00 | 203,00 | 0,21 | 1,54 | 0,00 | 0,00 | 29,40 | 234,98 | 31,39 | 2,80 |
| 4. | Пюре  картофельное | 150 | 180 | 11,1 | 5,3 | 34,81 | 236,58 | 217,4  5 | 0,1 | 13,7  1 | 0,02 | 0,5 | 9,35 | 51,96 | 19,14 | 0 |
| 5. | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 8,8 | 1,7 | 29,4 | 168 | 155 | 0 | 0 | 0 | 0 | 34 | 199 | 55 | 2,6 |
| 6. | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,4 |
| 7. | Компот из  свежих плодов | 200 | 200 | 0 | 0 | 23,46 | 94,25 | 94,25 | 0,02 | 0 | 1,8 | 0 | 10 | 0 | 0 | 5 |

**День десятый**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Прием пищи, Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества | | | |
|  | 7-11  лет | 11 и старше | Б | Ж | У | В | С | А | Е | Са | Р | MG | Fe |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Каша  рассыпчатая(греч невая) | 150 | 180 | 8,95 | 6,73 | 43,00 | 276,53 | 276,53 | 0,22 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 15,57 | 250,2 | 81,00 | 4,73 |
| 2. | Бутерброд с  маслом | 40/15 | 40/15 | 4,43 | 6,16 | 13,94 | 122,75 | 122,75 | 0,46 | 0 | 0 | 0 | 17 | 78 | 18 | 0,11 |
| 3. | Чай с сахаром | 200 | 200 | 2,18 | 1,88 | 18,6 | 100,5 | 100,5 | 0,03 | 0,75 | 0,01 | 0 | 90,75 | 67,5 | 10,5 | 0,75 |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Винегрет  овощной | 60 | 100 | 1,7 | 10,3 | 8,2 | 130,1 | 130,1 | 0,07 | 6 | 0,00 | 4,6 | 21,2 | 20,90 | 20,3 | 0,8 |
| 2. | Рассольник  петербургский | 200 | 250 | 1,3 | 1,7 | 8,8 | 53,3 | 53,3 | 4,24 | 5,1 | 0,11 | 0,6 | 11 | 14,08 | 13,7 | 0,5 |
| 3. | Рыба, тушённая в томатном соусе с  овощами | 120/7  5 | 120/75 | 18,0  3 | 10,2  1 | 8,49 | 195,00 | 195,0  0 | 0,13 | 4,36 | 0,01 | 0,00 | 67,74 | 310,0  0 | 77,70 | 1,25 |
| 4. | Хлеб ржаной | 30 | 30 | 8,8 | 1,7 | 29,4 | 168 | 155 | 0 | 0 | 0 | 34 | 199 | 55 | 2,6 | 34 |
| 5. | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,4 |
| 6. | Компот из смеси  сухофруктов | 200 | 200 | 0,45 | 0,08 | 23,78 | 98,25 | 98,25 | 0,02 | 0 | 0,01 | 0,38 | 15,75 | 17,25 | 12 | 0,53 |
| 7. | Фрукты | 100 | 100 | 0,6 | 0,2 | 8,4 | 38,4 | 38,4 | 0 | 4 | 0 | 0 | 3,2 | 11,2 | 16,8 | 0,2 |

Список литературы:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2010. – 628 с.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: Госторгиздат, 1955
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Голунова. - Издательство «ПРОФИКС» Санкт-Петербург, 2003 г.
6. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2002 – 236 с.
7. Химический состав пищевых продуктов/Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева, - М.: ВО «Агрохимиздат», 1987., Т.
8. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт- Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.