**Возрастная категория: 7-10 лет**

**День первый – понедельник.**

**Неделя первая**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энерг.ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fе |
| 1 | Щи с рыбными консервами  | 200/10 | 6,76 | 13,14 | 20,46 | 228,71 | 0,06 | 19,74 | 0,02 | 0,72 | 58,8 | 43,12 | 21,6 | 0,62 |
| 2 | Отварные макароны  | 150/7 | 4,05 | 5,51 | 27,29 | 181,07 | 0,06 | 0 | 0,04 | 0,54 | 6,31 | 37,65 | 8,32 | 0,81 |
| 3 | Сосиска молочная  | 50 | 5,5 | 11,9 | 0,8 | 133 | 0 | 21,5 | 0 | 0 | 8,15 | 0 | 0 | 0,04 |
| 4 | Чай  | 200/ 20/3  | 0,22 | - | 17,28 | 68,43 | 0 | 0,06 | 0 | 0,06 | 15,16 | 7,14 | 5,6 | 0,58 |
| 5 | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,4 | 0,9 | 14,1 | 78,6 | 0,007 | - | - | 0,2 | 2,05 | 9,01 | 1,37 | 0,23 |
| 6 | Хлеб ржаной  | 40 | 2,8 | 0,5 | 13,2 | 72,4 |  | **-** |  |  | 18,8 |  | 19,6 | 1,56 |
| 7 | Фрукт | 200 | 1,74 | 0,74 | 26,0 | 124 | 5,0 | 53,2 | 0,12 | 3,0 | 38,76 | 6 | 5,74 | 2,0 |
|  | **Итого:** | **870** | **25,21** | **27,67** | **111,01** | **812,34** | **6,2** | **84,74** | **0,18** | **4,68** | **148,36** | **296,6** | **65,41** | **6,1** |

**Возрастная категория: 7-10 лет**

**День второй- вторник**

**Неделя первая**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fе |
| 1 | Сырники из творога с повидлом  | 150/20 | 27,46 | 18,79 | 31,2 | 453,66 | 0,12 | 0,46 | 0,16 | 1,02 | 292,5 | 437,1 | 43,24 | 1,54 |
| 2 | Сыр  | 20 | 4,6 | 5,8 | - | 72 | 0,006 | 0,56 | 0,04 | 0,04 | 208 | 108 | 10 | 0,24 |
| 3 | Кефир2,5% | 200/10 | 5,6 | 0,1 | 16,4 | 91,00 | 0,06 | 0,56 | 0,00 | 0,00 | 222,02 | 165,30 | 26,10 | 0,20 |
| 4 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |  | **-** |  |  | 8,8 |  | 2 | 0,4 |
| 5 | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,4 | 0,9 | 14,1 | 78,6 | 0,007 | - | - | 0,2 | 2,05 | 9,01 | 1,37 | 0,23 |
|  | **Итого:** | **440** | **45,16** | **30,19** | **62,0** | **758,26** | **0,193** | **1,58** | **0,2** | **1,26** | **733,37** | **719,41** | **82,71** | **2,61** |

**Возрастная категория: 7-10 лет**

**День третий - среда**

**Неделя первая**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fе |
| 1 |  Суп гороховый с мясом сметаной  | 200/30/10 | 11,82 | 10,75 | 20,67 | 233,58 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Рис отварной  | 150 | 2,55 | 8,34 | 18,23 | 179,3 |  | **-** |  |  | 18 |  | 24 | 0,12 |
| 3 | Рыба отварная  | 80 | 15,74 | 6,86 | 4,2 | 142,52 |  |  |  |  | 29,44 |  | 19,84 | 0,52 |
| 4 | Сок | 200 | 3,21 | 3,05 | 25,87 | 139,1 | 0,04 | 0,9 | 0,22 | 0,16 | 184,6 | 136,5 | 21,7 | 0,18 |
| 5 |  Хлеб пшеничный  | 30 | 2,4 | 0,9 | 14,1 | 78,6 | 0,007 | - | - | 0,2 | 2,05 | 9,01 | 1,37 | 0,23 |
| 6 | Хлеб ржаной  | 40 | 2,8 | 0,5 | 13,2 | 72,4 |  | **-** |  |  | 18,8 |  | 19,6 | 1,56 |
|  | **Итого:** | **700** | **38,52** | **30,4** | **96,27** | **845,5** | **0,11** | **0,9** | **0,22** | **0,36** | **253** | **145,5** | **86,51** | **2,61** |

**Возрастная категория: 7-10 лет**

**День четвёртый – четверг.**

**Неделя первая**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fе |
| 1 | Каша гречневая  | 150 | 9,06 | 7,77 | 45,38 | 288 | 0,21 |  | 0,03 |  | 14,23 |  | 135,27 | 4,545 |
| 2 | Курица отварная  | 100 | 29,14 | 29.33 | 2,05 | 388 | 0,12 | 1,34 | 19,8 |  | 16,9 | 4.57 | 18,3 | 1,235 |
| 3 | Кисель из яблок  | 200 | 0,15 | 0,14 | 29,53 | 117,2 |  | 10,8 |  |  | 24 |  | 8 | 0,16 |
| 4 | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,4 | 0,9 | 14,1 | 78,6 | 0,007 | - | - | 0,2 | 2,05 | 9,01 | 1,37 | 0,23 |
| 5 |  Винегрет  | 100 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | 129,26 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **580** | **42,01** | **48,28** | **99,38** | **1001,06** | **0.337** | **12,14** | **19,83** | **0,2** | **57,18** | **13,58** | **162,94** | **6,17** |

**Возрастная категория: 7-10 лет**

**День пятый – пятница**

**Неделя первая**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fе |
| 1 | Борщ с мясом/сметаной | 200/30/10 | 8,5 | 8,12 | 12,34 | 156,84 | 0,06 | 9,98 | 0,02 | 0,88 | 59,14 | 127,2 | 24,78 | 0,88 |
| 23 | Картофель тушёный в молоке Сосиска отварная  | 15050 | 3,195,5 | 10,7511,9 | 24,010,8 | 208,91133 | 0 | 21,5 | 0 | 0 | 8,15 | 0 | 0 | 0,04 |
| 4 | Компот из сухофруктов  | 200 | 0,22 | - | 24,8 | 95,7 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0,6 | 41,14 | 29,2 | 20,96 | 0,68 |
| 5 | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,4 | 0,9 | 14,1 | 78,6 | 0,007 | - | - | 0,2 | 2,05 | 9,01 | 1,37 | 0,23 |
| 6 | Хлеб ржаной  | 40 | 2,8 | 0,5 | 13,2 | 72,4 |  | **-** |  |  | 18,8 |  | 19,6 | 1,56 |
|  | **Итого:** | **710** | **22,61** | **32,17** | **89,25** | **745,45** | **0,087** | **32,28** | **0,02** | **1,68** | **129,2** | **165,1** | **66,7** | **3,39** |

**Возрастная категория: 7-10 лет**

**День шестой – понедельник**

**Неделя вторая**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fе |
| 1 | Суп фасолевый с мясом сметаной  | 200/30/10 | 6,82 | 8,71 | 6,19 | 132,33 | 0,16 | 6,78 | 0 | 1,18 | 65,04 | 160,7 | 47,04 | 2,1 |
| 2 | Вермишель отварная  | 180 | 5,08 | 7,8 | 34,13 | 233,6 | 0,06 | 0 | 0,04 | 0,54 | 6,31 | 37,65 | 8,32 | 0,81 |
| 3 | Котлета рыбная  | 80 | 10,59 | 6,02 | 11,7 | 145,89 | 0,03 | 0,62 | 0,04 | 2,23 | 61,2 | 261,2 | 28,66 | 0,59 |
| 4 | Кофейный напиток на молоке  | 200 | 3,21 | 3,05 | 25,87 | 139,1 | 0,04 | 0,9 | 0,22 | 0,16 | 184,9 | 136,5 | 21,7 | 0,18 |
| 5 | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,4 | 0,9 | 14,1 | 78,6 | 0,007 | - | - | 0,2 | 2,05 | 9,01 | 1,37 | 0,23 |
| 6 | Хлеб ржаной  | 40 | 2,8 | 0,5 | 13,2 | 72,4 |  | **-** |  |  | 18,8 |  | 19,6 | 1,56 |
|  | **Итого:** | **770** | **30,9** | **28,08** | **105,19** | **801,92** | **0,297** | **8,29** | **0,3** | **4,31** | **338,3** | **930** | **126,6** | **5,47** |

**Возрастная категория: 7-10 лет**

**День седьмой- вторник**

**Неделя вторая**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fе |
| 1 | Каша пшённая жидкая молочная.  | 200 | 9,98 | 13,6 | 44,53 | 341,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Какао со сгущ молоком | 200 | 2,93 | 3,02 | 15,21 | 92,3 | 0,04 | 1,08 | 0,28 | 0,24 | 221,1 | 185,4 | 31,78 | 0,7 |
| 3 | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,4 | 0,9 | 14,1 | 78,6 | 0,007 | - | - | 0,2 | 2,05 | 9,01 | 1,37 | 0,23 |
| 4 | Яйцо варёное  | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |  | **-** |  |  | 8,8 |  | 2 | 0,4 |
| 5 |  Винегрет  | 100 | 1,26 | 10,14 | 8,32 | 129,26 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** | **570** | **21,67** | **32,26** | **82,46** | **704,96** | **0,047** | **1,08** | **0,28** | **0,44** | **231,9** | **194,4** | **35** | **1,3** |

**Возрастная категория: 7-10 лет**

**День восьмой - среда**

**Неделя вторая**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fе |
| 1 |  Суп из овощей с мясом и сметаной  | 200/30/10 | 8,74 | 8,91 | 13,6 | 175,88 | 0,16 | 14,34 | 0 | 1,74 | 33,1 | 305,9 | 34,42 | 0,88 |
| 2 | Картофельное пюре  | 75 | 1,68 | 3,18 | 11,12 | 81,66 | 0,14 | 4,18 | 0,12 | 1,28 | 73,44 | 109,3 | 31,12 | 0,98 |
| 3 | Котлета из говядины  | 80 | 13,38 | 14,98 | 11,51 | 235,45 | 0,06 | 0 | 0 | 3,27 | 13,6 | 125,6 | 20,62 | 1,02 |
| 4 | Молочный напитокМолоко витаминизированное | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  Хлеб пшеничный  | 30 | 2,4 | 0,9 | 14,1 | 78,6 | 0,007 | - | - | 0,2 | 2,05 | 9,01 | 1,37 | 0,23 |
| 6 | Хлеб ржаной  | 40 | 2,8 | 0,5 | 13,2 | 72,4 |  | **-** |  |  | 18,8 |  | 19,6 | 1,56 |
|  | **Итого:** | **665** | **35** | **34,87** | **62,93** | **763,99** | 0,4 | **18,5** | **0,12** | **27,1** | **380,9** | **549,8** | **135,1** | **4,87** |

**Возрастная категория: 7-10 лет**

**День девятый – четверг.**

**Неделя вторая**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fе |
| 1 | Каша манная на молоке | 200 | 8,22 | 12,65 | 39,2 | 303,02 |  | **-** |  |  | 52 |  | 20 | 0,8 |
| 2 | Кефир2,5% | 200/10 | 5,6 | 0,1 | 16,4 | 91,00 | 0,06 | 0,56 | 0,00 | 0,00 | 222,02 | 165,30 | 26,10 | 0,20 |
| 3 | Сыр  | 10 | 2,3 | 2,9 | - | 36 | 0,003 | 0,28 | 0,02 | 0,02 | 104 | 54 | 5 | 0,12 |
| 4 | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,4 | 0,9 | 14,1 | 78,6 | 0,007 | - | - | 0,2 | 2,05 | 9,01 | 1,37 | 0,23 |
| 5 | Фрукт | 200 | 1,74 | 0,74 | 26,0 | 124 | 5,0 | 53,2 | 0,12 | 3,0 | 38,76 | 6 | 5,74 | 2,0 |
|  | **Итого:** | **650** | **20,26** | **17,29** | **95,7** | **632,62** | **5,07** | **54,04** | **0,14** | **3,22** | **418,83** | **234,31** | **58,21** | **2,45** |

**Возрастная категория: 7-10 лет**

**День десятый – пятница**

**Неделя вторая**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fе |
| 1 | Борщ сибирский мясом/сметаной  | 200/30/10 | 8,5 | 8,12 | 12,34 | 156,84 | 0,06 | 9,98 | 0,02 | 0,88 | 59,14 | 127,2 | 24,78 | 0,88 |
| 2 | Блины со сгущёнкой  | 180/20 | 11 | 8,2 | 79,1 | 434,8 |  |  |  |  | 28 |  | 100 | 5,6 |
| 3 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,22 | - | 24,8 | 95,7 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0,6 | 41,14 | 29,2 | 20,96 | 0,68 |
| 4 | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,4 | 0,9 | 14,1 | 78,6 | 0,007 | - | - | 0,2 | 2,05 | 9,01 | 1,37 | 0,23 |
| 5 | Хлеб ржаной  | 40 | 2,8 | 0,5 | 13,2 | 72,4 |  | **-** |  |  | 18,8 |  | 19,6 | 1,56 |
|  |  | **710** | **24,92** | **17,72** | **143,5** | **838,34** | **0,087** | **10,78** | **0,02** | **1,68** | **149,13** | **165,41** | **166,71** | **8,95** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Итого за 10 дней:** | **6565** | **306,26** | **298,93** | **947,69** | **7904,44** | **12,491** | **224,33** | **21,31** | **44,93** | **2840,17** | **3414,11** | **985,89** | **43,92** |
| **Среднее за 1 день** | **656,5** | **30,626** | **29,893** | **94,769** | **790,444** | **1,2491** | **22,433** | **2,131** | **4,493** | **284,017** | **341,411** | **98,589** | **4,392** |