

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***День:*** понедельник ***Неделя:*** первая  ***Сезон***: осеннее – зимний  ***Возрастная категория***: дети с 7 лет до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | | | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса порции, (г)** | | **Пищевые вещества, (г)** | | | | | | Эн. цен.,  ккал | | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества, (мг)** | | | | | | | |
| Белки | | Жиры | | Угл. | | A,  мкг | | B1,  мг | | C,  мг | | Ca | | Mg | | P | Fe | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 379 | | | Напиток кофейный с молоком | | 200 | | 3,17 | | 2,68 | | 15,9 | | 101 | | 20 | | 0,044 | | 0 | | 125,8 | | 14 | | 90 | 0,13 | | |
| 173 | | | Каша вязкая молочная из пшённой крупы | | 150/7 | | 6,46 | | 8,29 | | 33,13 | | 233,26 | | 40,96 | | 0,10 | | 1,47 | | 109,72 | | 33,14 | | 165,44 | 1,75 | | |
| ПР | | | Хлеб пшеничный | | 40 | | 3,16 | | 0,4 | | 19,32 | | 94 | | - | | 0,04 | | - | | 9,2 | | 13,2 | | 34,8 | 0,44 | | |
| 15 | | | Сыр порциями | | 15 | | 3,48 | | 4,43 | | - | | 54 | | 39,0 | | 0,005 | | 0,11 | | 132 | | 5,25 | | 75 | 0,15 | | |
| 338 | | | Яблоки свежие | | 100 | | 0,4 | | 0,4 | | 9,8 | | 47 | | - | | 0,03 | | 10,0 | | 16,0 | | 9,0 | | 11,0 | 2,2 | | |
|  | | | ***Норма от*** | |  | | ***15,4*** | | ***15,8*** | | ***67*** | | ***470*** | | ***140*** | | ***0,24*** | | ***12*** | | ***220*** | | ***50*** | | ***330*** | ***2,4*** | | |
|  | | | ***до*** | |  | | ***19,25*** | | ***19,75*** | | ***83,75*** | | ***588*** | | ***175*** | | ***0,3*** | | ***15*** | | ***275*** | | ***62,5*** | | ***412,5*** | ***3*** | | |
|  | | | **Итого за завтрак** | | 512 | | 16,67 | | 16,2 | | 78,15 | | 529,26 | | 99,96 | | 0,219 | | 13,02 | | 392,7 | | 74,59 | | 376,24 | 4,67 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | | | Овощи солёные, огурцы | | 60 | | 0,48 | | 0,06 | | 1,02 | | 6 | | - | | 0,012 | | 2,1 | | 13,8 | | 8,4 | | 14,4 | 0,36 | | |
| 111 | | | Суп с макаронными изделиями | | 200 | | 1,9 | | 4,06 | | 10,4 | | 93,6 | | - | | 0,04 | | 0,8 | | 21,8 | | 12,2 | | 29,4 | 0,58 | | |
| 252 | | | Сосиски отварные | | 80 | | 5,97 | | 13,94 | | 2,89 | | 167 | | 32 | | 0,064 | | 0,59 | | 23,45 | | 10,99 | | 81,2 | 1,11 | | |
| 366 | | | Соус томатный | | 50 | | 0,57 | | 2,1 | | 4,0 | | 37 | | 12,02 | | 0,01 | |  | | 7,95 | | 5,78 | | 11,14 | 0,23 | | |
| 302 | | | Каша гречневая рассыпчатая | | 150 | | 8,60 | | 6,09 | | 38,64 | | 244 | | - | | 0,21 | | - | | 14,8 | | 135,8 | | 204 | 4,56 | | |
| ПР | | | Хлеб пшеничный | | 40 | | 3,16 | | 0,4 | | 19,32 | | 94 | | - | | 0,04 | | - | | 9,2 | | 13,2 | | 34,8 | 0,44 | | |
| ПР | | | Хлеб ржано - пшеничный | | 40 | | 2,24 | | 0,44 | | 19,76 | | 92 | | - | | 0,04 | | - | | 9,2 | | 42,4 | | 10,0 | 1,24 | | |
| 376 | | | Чай с сахаром | | 200/15 | | 0,07 | | 0,02 | | 15 | | 60 | | - | | - | | 0,03 | | 11,1 | | 1,4 | | 2,8 | 0,28 | | |
|  | | | ***Норма от*** | |  | | ***23,1*** | | ***23,7*** | | ***100,5*** | | ***705*** | | ***210*** | | ***0,36*** | | ***18*** | | ***330*** | | ***75*** | | ***495*** | ***3,6*** | | |
|  | | | ***до*** | |  | | ***26,95*** | | ***27,65*** | | ***117,25*** | | ***822,5*** | | ***245*** | | ***0,42*** | | ***21*** | | ***385*** | | ***87,5*** | | ***577,5*** | ***4,2*** | | |
|  | | | **Итого за обед** | | 835 | | 22,99 | | 27,11 | | 111,03 | | 793,6 | | 44,02 | | 0,42 | | 3,52 | | 111,3 | | 230,17 | | 387,58 | 8,8 | | |
|  | | | **Всего за день** | |  | | **39,66** | | **43,31** | | **189,18** | | **1322,8** | | **143,98** | | **0,639** | | **16,54** | | **504** | | **304,76** | | **763,82** | **13,47** | | |
|  | | | ***Норма от*** | |  | | ***38,5*** | | ***39,5*** | | ***167,5*** | | ***1175*** | | ***350*** | | ***0,6*** | | ***30*** | | ***550*** | | ***125*** | | ***825*** | ***6*** | | |
|  | | | ***до*** | |  | | ***46,2*** | | ***47,4*** | | ***201*** | | ***1410*** | | ***420*** | | ***0,72*** | | ***36*** | | ***660*** | | ***150*** | | ***990*** | ***7,2*** | | |
| **отклонение от нормы** | | | | |  | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | -206 | | 0 | | -13,46 | | -46 | | +154,7 | | -61,18 | +7,47 | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***День:*** вторник ***Неделя:*** первая ***Сезон***: осеннее – зимний  ***Возрастная категория***: дети с 7 лет до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса порции, (г)** | | **Пищевые вещества, (г)** | | | | | | Эн. цен. ,  ккал | | **Витамины (мг)** | | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | | | |
| Белки | | Жиры | | Угл. | | A,  мкг | | B1,  мг | | C,  мг | | Ca | | Mg | | P | | | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 382 | Какао с молоком | | 200 | | 4,08 | | 3,54 | | 17,58 | | 119 | | 24,4 | | 0,056 | | 1,59 | | 152,2 | | 21,34 | | 124,6 | | | 0,48 |
| 210 | Омлет натуральный | | 116 | | 10,78 | | 19,2 | | 2,04 | | 224 | | 251 | | 0,08 | | 0,2 | | 79,72 | | 12,48 | | 174,6 | | | 2,04 |
| 252 | Колбаса отварная | | 80 | | 4,7 | | 7,5 | | 0,4 | | 88 | | 0 | | 0,09 | | 0 | | 18,5 | | 10,99 | | 81,2 | | | 0,9 |
| ПР | Икра кабачковая | | 60 | | 0,72 | | 2,84 | | 4,62 | | 47 | | - | | 0,015 | | 4,5 | | 24 | | 9 | | 22,5 | | | 0,42 |
| ПР | Хлеб пшеничный | | 40 | | 3,16 | | 0,4 | | 19,32 | | 94 | | - | | 0,04 | | - | | 9,2 | | 13,2 | | 34,8 | | | 0,44 |
| 338 | Апельсины | | 100 | | 0,89 | | 0,2 | | 8,13 | | 43 | | - | | 0,04 | | 60,0 | | 34,55 | | 13,0 | | 11,5 | | | 0,26 |
|  | ***Норма от*** | |  | | ***15,4*** | | ***15,8*** | | ***67*** | | ***470*** | | ***140*** | | ***0,24*** | | ***12*** | | ***220*** | | ***50*** | | ***330*** | | | ***2,4*** |
|  | ***до*** | |  | | ***19,25*** | | ***19,75*** | | ***83,75*** | | ***588*** | | ***175*** | | ***0,3*** | | ***15*** | | ***275*** | | ***62,5*** | | ***412,5*** | | | ***3*** |
|  | **Итого за завтрак** | | 596 | | 24,33 | | 33,68 | | 52,09 | | 615 | | 275,4 | | 0,321 | | 66,29 | | 299,67 | | 80,01 | | 449,2 | | | 3,64 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи солёные, помидоры | | 60 | | 0,67 | | 0,6 | | 2,1 | | 12 | | - | | 0,012 | | 6,3 | | 6 | | 9 | | 21 | | | 0,48 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | | 200 | | 1,41 | | 3,96 | | 6,32 | | 72 | | - | | 0,05 | | 12,6 | | 39,4 | | 17,7 | | 39,2 | | | 0,66 |
| 292 | Птица, тушенная с овощами | | 225 | | 20,01 | | 15,56 | | 19,35 | | 297 | | 56,3 | | 0,21 | | 13,1 | | 88,56 | | 50,19 | | 209,9 | | | 4,56 |
| ПР | Хлеб пшеничный | | 40 | | 3,16 | | 0,4 | | 19,32 | | 94 | | - | | 0,04 | | - | | 9,2 | | 13,2 | | 34,8 | | | 0,44 |
| ПР | Хлеб ржано - пшеничный | | 40 | | 2,24 | | 0,44 | | 19,76 | | 92 | | - | | 0,04 | | - | | 9,2 | | 42,4 | | 10,0 | | | 1,24 |
| 349 | Компот из смеси с/фруктов | | 200 | | 0,66 | | 0,09 | | 32,01 | | 133 | | 0 | | 0,016 | | 0,73 | | 32,5 | | 17,5 | | 23,4 | | | 0,7 |
|  | ***Норма от*** | |  | | ***23,1*** | | ***23,7*** | | ***100,5*** | | ***705*** | | ***210*** | | ***0,36*** | | ***18*** | | ***330*** | | ***75*** | | ***495*** | | | ***3,6*** |
|  | ***до*** | |  | | ***26,95*** | | ***27,65*** | | ***117,25*** | | ***822,5*** | | ***245*** | | ***0,42*** | | ***21*** | | ***385*** | | ***87,5*** | | ***577,5*** | | | ***4,2*** |
|  | **Итого за обед** | | 765 | | 28,15 | | 21,86 | | 98,86 | | 700 | | 56,3 | | 0,368 | | 32,73 | | 184,86 | | 149,99 | | 338,3 | | | 8,08 |
|  | **Всего за день** | |  | | **52,48** | | **55,54** | | **150,95** | | **1315** | | **331,7** | | **0,689** | | **99,02** | | **503,03** | | **230** | | **787,5** | | | **12,62** |
|  | ***Норма от*** | |  | | ***38,5*** | | ***39,5*** | | ***167,5*** | | ***1175*** | | ***350*** | | ***0,6*** | | ***30*** | | ***550*** | | ***125*** | | ***825*** | | | ***6*** |
|  | ***до*** | |  | | ***46,2*** | | ***47,4*** | | ***201*** | | ***1410*** | | ***420*** | | ***0,72*** | | ***36*** | | ***660*** | | ***150*** | | ***990*** | | | ***7,2*** |
| **отклонение от нормы** | | |  | | +6,28 | | +8,14 | | -16,55 | | 0 | | -18,3 | | 0 | | +63,02 | | -76,47 | | +80 | | -37,5 | | | +5,42 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***День:*** среда ***Неделя:*** первая ***Сезон***: осеннее – зимний  ***Возрастная категория***: дети с 7 лет до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, (г)** | **Пищевые вещества, (г)** | | | Эн. цен. ,  ккал | **Витамины (мг)** | | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | | |
| Белки | Жиры | Углев. | A,  мкг | | B1,  мг | | C,  мг | | Ca | | Mg | | P | | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 59 | | 0,04 | | 0,11 | | 139,2 | | 9,45 | | 96 | | 0,49 |
| 173 | Каша вязкая гречневая на молоке с маслом | 150/7 | 4,69 | 6,68 | 20,9 | 162 | 30 | | 0,113 | | - | | 9,97 | | 73,5 | | 111,9 | | 2,48 |
| 338 | Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | - | | 0,04 | | 10,0 | | 8,0 | | 42,0 | | 28,0 | | 0,6 |
| 378 | Чай с молоком | 150/50/15 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 80 | 10 | | 0,04 | | 1,33 | | 126,6 | | 15,4 | | 92,8 | | 0,41 |
|  | ***Норма от*** |  | ***15,4*** | ***15,8*** | ***67*** | ***470*** | ***140*** | | ***0,24*** | | ***12*** | | ***220*** | | ***50*** | | ***330*** | | ***2,4*** |
|  | ***до*** |  | ***19,25*** | ***19,75*** | ***83,75*** | ***588*** | ***175*** | | ***0,3*** | | ***15*** | | ***275*** | | ***62,5*** | | ***412,5*** | | ***3*** |
|  | Итого за завтрак | 522 | 13,51 | 16,83 | 72,63 | 495 | 99 | | 0,233 | | 11,44 | | 283,77 | | 140,35 | | 328,7 | | 3,98 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы | 60 | 0,84 | 3,61 | 4,96 | 56 | - | 0,01 | | 3,99 | | 21,3 | | 12,4 | | 24,4 | | 0,79 | |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,2 | 119 | - | 0,18 | | 4,66 | | 34,1 | | 28,5 | | 70,5 | | 1,64 | |
| 279 | Тефтели с рисом в соусе 331 | 80/50 | 10,15 | 10,84 | 12,5 | 188 | 39,59 | 0,06 | | 0,73 | | 32,39 | | 22,81 | | 112,9 | | 1,07 | |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168 | - | 0,056 | | - | | 4,86 | | 21,1 | | 37,2 | | 1,11 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | - | 0,04 | | - | | 9,2 | | 13,2 | | 34,8 | | 0,44 | |
| ПР | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92 | - | 0,04 | | - | | 9,2 | | 42,4 | | 10,0 | | 1,24 | |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 115 | 0 | 0,012 | | 0,9 | | 14,0 | | 5,14 | | 4,4 | | 0,95 | |
|  | ***Норма от*** |  | ***23,1*** | ***23,7*** | ***100,5*** | ***705*** | ***210*** | ***0,36*** | | ***18*** | | ***330*** | | ***75*** | | ***495*** | | ***3,6*** | |
|  | ***до*** |  | ***26,95*** | ***27,65*** | ***117,25*** | ***822,5*** | ***245*** | ***0,42*** | | ***21*** | | ***385*** | | ***87,5*** | | ***577,5*** | | ***4,2*** | |
|  | Итого за обед | 820 | 26,46 | 24,19 | 123,8 | 832 | 35,59 | 0,398 | | 10,28 | | 125,05 | | 145,55 | | 294,2 | | 7,24 | |
|  | **Всего за день** |  | **39,97** | **41,02** | **173,13** | **1327** | **134,59** | **0,631** | | **21,72** | | **408,82** | | **285,9** | | **622,9** | | **11,22** | |
|  | ***Норма от*** |  | ***38,5*** | ***39,5*** | ***167,5*** | ***1175*** | ***350*** | ***0,6*** | | ***30*** | | ***550*** | | ***125*** | | ***825*** | | ***6*** | |
|  | ***до*** |  | ***46,2*** | ***47,4*** | ***201*** | ***1410*** | ***420*** | ***0,72*** | | ***36*** | | ***660*** | | ***150*** | | ***990*** | | ***7,2*** | |
| **отклонение от нормы** | |  | 0 | 0 | 0 | 0 | -215,4 | 0 | | -8,28 | | -141,2 | | +135,9 | | -202,1 | | +4,02 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.*** | | | | | | | | | | | | | |
| ***День:*** четверг ***Неделя:*** первая ***Сезон***: осеннее – зимний  ***Возрастная категория***: дети с 7 лет до 11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, (г)** | **Пищевые вещества, (г)** | | | Эн. цен,  ккал | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| Белки | Жиры | Угл. | A,  мкг | B1,  мг | C,  мг | Ca | Mg | P | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 40 | 0,03 | - | 8,4 | 4,2 | 22,5 | 0,4 |
| 174 | Каша вязкая молочная рисовая с маслом | 150/7 | 4,5 | 8,14 | 32,21 | 220 | 41,1 | 0,045 | 0,72 | 98,02 | 27,34 | 118,0 | 0,45 |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | - | 0,03 | 10,0 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 2,2 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | - | - | 0,03 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
|  | ***Норма от*** |  | ***15,4*** | ***15,8*** | ***67*** | ***470*** | ***140*** | ***0,24*** | ***12*** | ***220*** | ***50*** | ***330*** | ***2,4*** |
|  | ***до*** |  | ***19,25*** | ***19,75*** | ***83,75*** | ***588*** | ***175*** | ***0,3*** | ***15*** | ***275*** | ***62,5*** | ***412,5*** | ***3*** |
|  | **Итого за завтрак** | 512 | 7,33 | 16,05 | 71,9 | 463 | 81,1 | 0,105 | 10,75 | 133,52 | 41,94 | 154,3 | 3,33 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Капуста солёная | 60 | 1,02 | 3 | 5,08 | 52 | - | 0,012 | 11,89 | 31,34 | 9,6 | 20,38 | 0,40 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 14,0 | 95 | - | 0,09 | 6,6 | 23,4 | 21,8 | 54,1 | 0,9 |
| 229 | Рыба, тушённая с овощами | 100 | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105 | 5,82 | 0,05 | 3,73 | 39,07 | 48,53 | 162,2 | 0,85 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137 | - | 0,14 | 18,16 | 37 | 27,75 | 86,6 | 1,01 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | - | 0,04 | - | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 |
| ПР | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92 | - | 0,04 | - | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,24 |
| 348 | Кисель из п/я концентратов | 200 | 0,0 | - | 30,6 | 118 | - | 0,002 | 0,12 | 14 | 3,4 | 7,56 | 0,31 |
|  | ***Норма от*** |  | ***23,1*** | ***23,7*** | ***100,5*** | ***705*** | ***210*** | ***0,36*** | ***18*** | ***330*** | ***75*** | ***495*** | ***3,6*** |
|  | ***до*** |  | ***26,95*** | ***27,65*** | ***117,25*** | ***822,5*** | ***245*** | ***0,42*** | ***21*** | ***385*** | ***87,5*** | ***577,5*** | ***4,2*** |
|  | **Итого за обед** | 790 | 21,38 | 15,86 | 95,0 | 693 | 5,82 | 0,374 | 40,94 | 163,21 | 166,68 | 375,64 | 5,25 |
|  | **Всего за день** |  | **28,71** | **31,91** | **166,9** | **1156** | **86,92** | **0,479** | **51,69** | **296,73** | **208,62** | **529,94** | **8,58** |
|  | ***Норма от*** |  | ***38,5*** | ***39,5*** | ***167,5*** | ***1175*** | ***350*** | ***0,6*** | ***30*** | ***550*** | ***125*** | ***825*** | ***6*** |
|  | ***до*** |  | ***46,2*** | ***47,4*** | ***201*** | ***1410*** | ***420*** | ***0,72*** | ***36*** | ***660*** | ***150*** | ***990*** | ***7,2*** |  |
| **отклонение от нормы** | |  | -9,79 | -7,59 | -0,6 | -19 | -263,1 | -0,121 | +15,69 | -253,3 | +58,62 | -295,1 | +1,38 |  |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.*** | | | | | | | | | | | | | |
| ***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.***  ***День:*** пятница ***Неделя:*** первая ***Сезон***: осеннее – зимний  ***Возрастная категория***: дети с 7 лет до 11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, (г)** | **Пищевые вещества, (г)** | | | Эн. цен.,  ккал | **Витамины, (мг)** | | | **Минеральные вещества, (мг)** | | | |
| Белки | Жиры | Угл. | A,  мкг | B1,  мг | C,  мг | Ca | Mg | P | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 119 | 24,4 | 0,056 | 1,59 | 152,2 | 21,34 | 124,6 | 0,48 |
| 219 | Сырники из творога | 80/50 | 16,07 | 14,25 | 13,21 | 245 | 59,94 | 0,064 | 0,37 | 159,6 | 23,16 | 206,4 | 0,64 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 59 | 0,04 | 0,11 | 139,2 | 9,45 | 96 | 0,49 |
| 338 | Апельсины | 100 | 0,89 | 0,2 | 8,13 | 43 | - | 0,04 | 60,0 | 34,6 | 13,0 | 11,5 | 0,26 |
|  | ***Норма от*** |  | ***15,4*** | ***15,8*** | ***67*** | ***470*** | ***140*** | ***0,24*** | ***12*** | ***220*** | ***50*** | ***330*** | ***2,4*** |
|  | ***до*** |  | ***19,25*** | ***19,75*** | ***83,75*** | ***588*** | ***175*** | ***0,3*** | ***15*** | ***275*** | ***62,5*** | ***412,5*** | ***3*** |
|  | **Итого за завтрак** | 480 | 26,84 | 26,29 | 53,75 | 564 | 143,34 | 0,2 | 62,07 | 485,6 | 66,95 | 438,5 | 1,87 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи солёные, помидоры | 60 | 0,67 | 0,6 | 2,1 | 12 | - | 0,012 | 6,3 | 6 | 9 | 21 | 0,48 |
| 96 | Рассольник Ленинградский | 200 | 1,61 | 4,07 | 9,58 | 86 | - | 0,07 | 6,7 | 23,32 | 19,4 | 45,4 | 0,74 |
| 290 | Птица, тушенная в соусе | 50/50 | 11,09 | 11,3 | 3,51 | 160 | 29,3 | 0,04 | 0,66 | 29,8 | 15,6 | 75,3 | 1,04 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 210 | - | 0,026 | - | 1,37 | 16,3 | 60,9 | 0,53 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | - | 0,04 | - | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 |
| ПР | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92 | - | 0,04 | - | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,24 |
| 349 | Компот из смеси с/фруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133 | 0 | 0,016 | 0,73 | 32,5 | 17,5 | 23,4 | 0,7 |
|  | ***Норма от*** |  | ***23,1*** | ***23,7*** | ***100,5*** | ***705*** | ***210*** | ***0,36*** | ***18*** | ***330*** | ***75*** | ***495*** | ***3,6*** |
|  | ***до*** |  | ***26,95*** | ***27,65*** | ***117,25*** | ***822,5*** | ***245*** | ***0,42*** | ***21*** | ***385*** | ***87,5*** | ***577,5*** | ***4,2*** |
|  | **Итого за обед** | 790 | 23,08 | 22,27 | 122,96 | 787 | 29,3 | 0,244 | 14,39 | 111,39 | 133,4 | 270,8 | 5,17 |
|  | **Всего за день** |  | **49,92** | **48,56** | **176,71** | **1351** | **172,64** | **0,444** | **76,46** | **596,99** | **200,35** | **709,3** | **7,04** |
|  | ***Норма от*** |  | ***38,5*** | ***39,5*** | ***167,5*** | ***1175*** | ***350*** | ***0,6*** | ***30*** | ***550*** | ***125*** | ***825*** | ***6*** |
|  | ***до*** |  | ***46,2*** | ***47,4*** | ***201*** | ***1410*** | ***420*** | ***0,72*** | ***36*** | ***660*** | ***150*** | ***990*** | ***7,2*** |
| **отклонение от нормы** | |  | +3,72 | +1,16 | 0 | 0 | -177,4 | -0,156 | +40,46 | 0 | +50,35 | -115,2 | 0 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.*** | | | | | | | | | | | | | |
| ***День:*** понедельник ***Неделя:*** вторая ***Сезон***: осеннее – зимний  ***Возрастная категория***: дети с 7 лет до 11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, (г)** | **Пищевые вещества, (г)** | | | Эн. цен.,  ккал | **Витамины** | | | **Минеральные вещества, (мг)** | | | |
| Белки | Жиры | Угл. | A,  мкг | B1,  мг | C,  мг | Ca | Mg | P | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная манная с маслом | 150/7 | 3,6 | 6,15 | 22,8 | 167 | 41,1 | 0,045 | 0,72 | 98,02 | 27,34 | 118,0 | 0,45 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0 | 0,04 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 |
| 15 | Сыр порциями | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54 | 39,0 | 0,005 | 0,11 | 132 | 5,25 | 75 | 0,15 |
| 698 | Снежок | 160 | 4,48 | 4,32 | 16,32 | 130 | 0,96 | 0,04 | 0,96 | 192,0 | 22,4 | 152,0 | 0,16 |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | - | 0,03 | 10,0 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 2,2 |
|  | **Норма от** |  | **15,4** | **15,8** | **67** | **470** | **140** | **0,24** | **12** | **220** | **50** | **330** | **2,4** |
|  | **до** |  | **19,25** | **19,75** | **83,75** | **588** | **175** | **0,3** | **15** | **275** | **62,5** | **412,5** | **3** |
|  | **Итого за завтрак** |  | 15,12 | 15,7 | 68,24 | 492 | 81,06 | 0,16 | 11,79 | 447,4 | 77,15 | 390,8 | 3,4 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи солёные, огурцы | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 | - | 0,012 | 2,1 | 13,8 | 8,4 | 14,4 | 0,36 |
| 101 | Суп картофельный с пшеном | 200 | 1,58 | 2,17 | 9,7 | 69 | - | 0,07 | 6,6 | 21,4 | 18,2 | 44,8 | 0,7 |
| 291 | Плов из птицы | 200 | 18,01 | 8,95 | 36,45 | 299 | 28 | 0,15 | 6,53 | 36,1 | 53,9 | 189 | 1,87 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | - | 0,04 | - | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 |
| ПР | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92 | - | 0,04 | - | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,24 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | - | - | 0,03 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
|  | ***Норма от*** |  | ***23,1*** | ***23,7*** | ***100,5*** | ***705*** | ***210*** | ***0,36*** | ***18*** | ***330*** | ***75*** | ***495*** | ***3,6*** |
|  | ***до*** |  | ***26,95*** | ***27,65*** | ***117,25*** | ***822,5*** | ***245*** | ***0,42*** | ***21*** | ***385*** | ***87,5*** | ***577,5*** | ***4,2*** |
|  | **Итого за обед** | 755 | 25,54 | 12,04 | 101,25 | 620 | 28 | 0,31 | 15,26 | 100,8 | 137,5 | 295,8 | 4,89 |
|  | **Всего за день** |  | **40,66** | **27,74** | **169,49** | **1112** | **109,06** | **0,47** | **27,05** | **548,2** | **214,65** | **686,6** | **8,29** |
|  | ***Норма от*** |  | ***38,5*** | ***39,5*** | ***167,5*** | ***1175*** | ***350*** | ***0,6*** | ***30*** | ***550*** | ***125*** | ***825*** | ***6*** |
|  | ***до*** |  | ***46,2*** | ***47,4*** | ***201*** | ***1410*** | ***420*** | ***0,72*** | ***36*** | ***660*** | ***150*** | ***990*** | ***7,2*** |
| **отклонение от нормы** | |  | 0 | -11,76 | 0 | -63 | -240,9 | -0,128 | -2,95 | -1,8 | +64,6 | -138,4 | +1,09 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.*** | | | | | | | | | | | | | | |
| ***День:*** вторник ***Неделя:*** вторая ***Сезон***: осеннее – зимний  ***Возрастная категория***: дети с 7 лет до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, (г)** | | **Пищевые вещества, (г)** | | | Эн. цен,  ккал | **Витамины** | | | **Минеральные вещества, (мг)** | | | |
| Белки | Жиры | Угл. | A,  мкг | B1,  мг | C,  мг | Ca | Mg | P | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | - | - | 0,03 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
| 175 | Каша молочная из риса и пшена с маслом | | 150/7 | 4,56 | 8,39 | 25,1 | 195 | 41,1 | 0,074 | 0,7 | 100,1 | 27,9 | 117,5 | 0,61 |
| ПР | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | - | 0,04 | - | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 |
| 15 | Сыр порциями | | 15 | 3,48 | 4,43 | - | 54 | 39,0 | 0,005 | 0,11 | 132 | 5,25 | 75 | 0,15 |
| 338 | Бананы | | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | - | 0,04 | 10,0 | 8,0 | 42,0 | 28,0 | 0,6 |
|  | ***Норма от*** | |  | ***15,4*** | ***15,8*** | ***67*** | ***470*** | ***140*** | ***0,24*** | ***12*** | ***220*** | ***50*** | ***330*** | ***2,4*** |
|  | ***до*** | |  | ***19,25*** | ***19,75*** | ***83,75*** | ***588*** | ***175*** | ***0,3*** | ***15*** | ***275*** | ***62,5*** | ***412,5*** | ***3*** |
|  | **Итого за завтрак** | | 517 | 12,77 | 13,74 | 80,42 | 499 | 80,1 | 0,159 | 10,84 | 260,4 | 89,75 | 258,1 | 2,08 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи солёные, помидоры | | 60 | 0,67 | 0,6 | 2,1 | 12 | - | 0,012 | 6,3 | 6 | 9 | 21 | 0,48 |
| 82 | Борщ из капусты с картофелем | | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,75 | 83 | - | 0,04 | 8,5 | 39,8 | 20,9 | 43,7 | 0,98 |
| 498 | Котлеты, рубленные из птицы | | 80 | 12,88 | 12,08 | 12,08 | 210 | 4,67 | 0,08 | 0,27 | 34,53 | 26,67 | 140,0 | 1,87 |
| 366 | Соус томатный | | 50 | 0,57 | 2,1 | 4,0 | 37 | 12,02 | 0,01 | 1,19 | 7,95 | 5,78 | 11,14 | 0,23 |
| 312 | Пюре картофельное | | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137 | - | 0,14 | 18,16 | 37 | 27,75 | 86,6 | 1,01 |
| ПР | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | - | 0,04 | - | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 |
| ПР | Хлеб ржано - пшеничный | | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92 | - | 0,04 | - | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,24 |
| 349 | Компот из смеси с/фруктов | | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133 | 0 | 0,016 | 0,73 | 32,5 | 17,5 | 23,4 | 0,7 |
|  | ***Норма от*** | |  | ***23,1*** | ***23,7*** | ***100,5*** | ***705*** | ***210*** | ***0,36*** | ***18*** | ***330*** | ***75*** | ***495*** | ***3,6*** |
|  | ***до*** | |  | ***26,95*** | ***27,65*** | ***117,25*** | ***822,5*** | ***245*** | ***0,42*** | ***21*** | ***385*** | ***87,5*** | ***577,5*** | ***4,2*** |
|  | **Итого за обед** | | 820 | 24,67 | 33,22 | 118,46 | 661 | 51,37 | 0378 | 35,15 | 175,98 | 163,2 | 370,64 | 5,94 |
|  | **Всего за день** | |  | **37,44** | **46,96** | **198,88** | **1160** | **131,47** | **0,537** | **45,99** | **436,38** | **252,95** | **628,7** | **8,02** |
|  | ***Норма от*** | |  | ***38,5*** | ***39,5*** | ***167,5*** | ***1175*** | ***350*** | ***0,6*** | ***30*** | ***550*** | ***125*** | ***825*** | ***6*** |
|  | ***до*** | |  | ***46,2*** | ***47,4*** | ***201*** | ***1410*** | ***420*** | ***0,72*** | ***36*** | ***660*** | ***150*** | ***990*** | ***7,2*** |
| **отклонение от нормы** | | |  | -1,06 | 0 | 0 | -15 | -218,5 | -0,063 | +9,9 | -113,6 | 102,95 | -196,3 | +0,82 |
| ***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.*** | | | | | | | | | | | | | | |
| ***День:*** среда ***Неделя:*** вторая ***Сезон***: осеннее – зимний  ***Возрастная категория***: дети с 7 лет до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, (г)** | | **Пищевые вещества, (г)** | | | Эн. цен.,  ккал | **Витамины** | | | **Минеральные вещества, (мг)** | | | |
| Белки | Жиры | Угл. | A,  мкг | B1,  мг | C,  мг | Ca | Mg | P | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | | 0,12 | 0,02 | 13,69 | 55,86 | 0 | 0 | 2,55 | 12,79 | 2,16 | 3,96 | 0,32 |
| 14 | Масло порциями | 10 | | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 40 | 0 | 0 | 2,4 | 0 | 3 | 0,02 |
| 209 | Яйцо отварное | 40 | | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,1 | 0,03 | 0 | 22 | 4,8 | 76,8 | 1 |
| ПР | Икра кабачковая | 50 | | 1,37 | 3,59 | 7,27 | 66,9 | 0 | 0,02 | 2,34 | 45,47 | 9,05 | 27,9 | 0,37 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0 | 0,04 | 0 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | - | 0,03 | 10,0 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 2,2 |
|  | ***Норма от*** |  | | ***15,4*** | ***15,8*** | ***67*** | ***470*** | ***140*** | ***0,24*** | ***12*** | ***220*** | ***50*** | ***330*** | ***2,4*** |
|  | ***до*** |  | | ***19,25*** | ***19,75*** | ***83,75*** | ***588*** | ***175*** | ***0,3*** | ***15*** | ***275*** | ***62,5*** | ***412,5*** | ***3*** |
|  | **Итого за завтрак** | 462 | | 9,85 | 16,26 | 50,49 | 392,28 | 40,1 | 0,12 | 14,89 | 107,86 | 38,21 | 157,46 | 4,35 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы | 60 | | 0,84 | 3,61 | 4,96 | 56 | - | 0,01 | 3,99 | 21,3 | 12,4 | 24,4 | 0,79 |
| 102 | Суп картофел. с бобовыми (фасоль) | 200 | | 4,39 | 4,22 | 13,2 | 119 | - | 0,18 | 4,66 | 34,1 | 28,5 | 70,5 | 1,64 |
| 260 | Гуляш из говядины | 50/50 | | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 | - | 0,03 | 0,92 | 21,81 | 22,03 | 154,15 | 3,06 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 244 | - | 0,21 | - | 14,8 | 135,8 | 204 | 4,56 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | - | 0,04 | - | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 |
| ПР | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92 | - | 0,04 | - | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,24 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 115 | 0 | 0,012 | 0,9 | 14,0 | 5,14 | 4,4 | 0,95 |
|  | ***Норма от*** |  | | ***23,1*** | ***23,7*** | ***100,5*** | ***705*** | ***210*** | ***0,36*** | ***18*** | ***330*** | ***75*** | ***495*** | ***3,6*** |
|  | ***до*** |  | | ***26,95*** | ***27,65*** | ***117,25*** | ***822,5*** | ***245*** | ***0,42*** | ***21*** | ***385*** | ***87,5*** | ***577,5*** | ***4,2*** |
|  | **Итого за обед** | 790 | | 33,94 | 31,71 | 126,65 | 831 | 52,13 | 0,52 | 10,47 | 124,41 | 259,47 | 502,25 | 12,68 |
|  | **Всего за день** |  | | **43,79** | **47,97** | **177,14** | **1223** | **92,23** | **0,64** | **25,36** | **232,27** | **297,68** | **659,71** | **17,03** |
|  | ***Норма от*** |  | | ***38,5*** | ***39,5*** | ***167,5*** | ***1175*** | ***350*** | ***0,6*** | ***30*** | ***550*** | ***125*** | ***825*** | ***6*** |
|  | ***до*** |  | | ***46,2*** | ***47,4*** | ***201*** | ***1410*** | ***420*** | ***0,72*** | ***36*** | ***660*** | ***150*** | ***990*** | ***7,2*** |
| **отклонение от нормы** | |  | | 0 | +0,57 | 0 | 0 | 257,77 | 0 | -4,64 | -317,7 | +147,6 | -165,2 | +9,83 |
| ***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.*** | | | | | | | | | | | | | | |
| ***День:*** четверг ***Неделя:*** вторая ***Сезон***: осеннее – зимний  ***Возрастная категория***: дети с 7 лет до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, (г)** | | **Пищевые вещества, (г)** | | | Эн. цен.,  ккал | **Витамины** | | | **Минеральные вещества, (мг)** | | | |
| Белки | Жиры | Угл. | A,  мкг | B1,  мг | C,  мг | Ca | Mg | P | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | Ряженка | 125 | | 3,63 | 3,13 | 5,25 | 63,75 | 25 | 0,03 | 0,38 | 155 | 21,7 | 115 | 0,13 |
| 399 | Блинчики со сгущённым молоком | 100/30 | | 6,52 | 3,71 | 40,47 | 221 | 24,8 | 0,12 | 0,10 | 83,50 | 25,37 | 106,74 | 1,11 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | - | 0,04 | - | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 |
| 15 | Сыр порциями | 15 | | 3,48 | 4,43 | - | 54 | 39,0 | 0,005 | 0,11 | 132 | 5,25 | 75 | 0,15 |
| 338 | Бананы | 100 | | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | - | 0,04 | 10,0 | 8,0 | 42,0 | 28,0 | 0,6 |
|  | ***Норма от*** |  | | ***15,4*** | ***15,8*** | ***67*** | ***470*** | ***140*** | ***0,24*** | ***12*** | ***220*** | ***50*** | ***330*** | ***2,4*** |
|  | ***до*** |  | | ***19,25*** | ***19,75*** | ***83,75*** | ***588*** | ***175*** | ***0,3*** | ***15*** | ***275*** | ***62,5*** | ***412,5*** | ***3*** |
|  | **Итого за завтрак** | 410 | | 18,29 | 12,17 | 86,04 | 528,75 | 88,8 | 0,235 | 10,59 | 387,7 | 107,52 | 359,54 | 2,43 |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Капуста солёная | 60 | | 1,02 | 3 | 5,08 | 52 | - | 0,012 | 11,89 | 31,34 | 9,6 | 20,38 | 0,40 |
| 102 | Суп картофельный с рисом | 200 | | 1,58 | 2,17 | 9,7 | 69 | - | 0,07 | 6,6 | 21,4 | 18,2 | 44,8 | 0,7 |
| 312 | Пюре гороховое с маслом | 150/7 | | 16,36 | 8,23 | 42,03 | 306 | 36,0 | 0,59 | - | 113,6 | 74,03 | 255,8 | 5,63 |
| 268 | Котлеты домашние | 80 | | 11,6 | 12,22 | 8,14 | 164 | - | 0,048 | - | 30,01 | 30,41 | 102,68 | 0,55 |
| 366 | Соус томатный | 50 | | 0,57 | 2,1 | 4,0 | 37 | 12,02 | 0,01 | 1,19 | 7,95 | 5,78 | 11,14 | 0,23 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | - | 0,04 | - | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 |
| ПР | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92 | - | 0,04 | - | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,24 |
| 349 | Компот из смеси с/фруктов | 200 | | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133 | 0 | 0,016 | 0,73 | 32,5 | 17,5 | 23,4 | 0,7 |
|  | ***Норма от*** |  | | ***23,1*** | ***23,7*** | ***100,5*** | ***705*** | ***210*** | ***0,36*** | ***18*** | ***330*** | ***75*** | ***495*** | ***3,6*** |
|  | ***до*** |  | | ***26,95*** | ***27,65*** | ***117,25*** | ***822,5*** | ***245*** | ***0,42*** | ***21*** | ***385*** | ***87,5*** | ***577,5*** | ***4,2*** |
|  | **Итого за обед** | 827 | | 37,19 | 28,65 | 145,18 | 947 | 48,02 | 0,826 | 20,41 | 255,2 | 211,12 | 503 | 9,89 |
|  | **Всего за день** |  | | **55,48** | **40,82** | **231,22** | **1475** | **136,82** | **1,061** | **31** | **642,9** | **318,64** | **862,54** | **12,32** |
|  | ***Норма от*** |  | | ***38,5*** | ***39,5*** | ***167,5*** | ***1175*** | ***350*** | ***0,6*** | ***30*** | ***550*** | ***125*** | ***825*** | ***6*** |
|  | ***до*** |  | | ***46,2*** | ***47,4*** | ***201*** | ***1410*** | ***420*** | ***0,72*** | ***36*** | ***660*** | ***150*** | ***990*** | ***7,2*** |
| **отклонение от нормы** | |  | | +9,28 | 0 | +30,22 | +65 | -213 | +341 | 0 | 0 | +168 | 0 | +5,12 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД.*** | | | | | | | | | | | | | |
| ***День:*** пятница ***Неделя:*** вторая ***Сезон***: осеннее – зимний  ***Возрастная категория***: дети с 7 лет до 11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| **№** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, (г)** | **Пищевые вещества, (г)** | | | Эн. цен.,  ккал | **Витамины** | | | **Минеральные вещества, (мг)** | | | |
| Белки | Жиры | Угл. | A,  мкг | B1,  мг | C,  мг | Ca | Mg | P | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 699 | Компот из апельсинов | 200 | 0,45 | 0,1 | 33,99 | 141 | - | 0,02 | 12 | 23,02 | 7,63 | 11,5 | 0,24 |
| 223 | Запеканка из творога со сгущённым молоком | 130/40 | 25,7 | 19,1 | 44,3 | 452 | 113,3 | 0,10 | 0,76 | 326,9 | 44,25 | 365,2 | 1,15 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 40 | 0,03 | - | 8,4 | 4,2 | 22,5 | 0,4 |
| 338 | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | - | 0,03 | 10,0 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 2,2 |
|  | ***Норма от*** |  | ***15,4*** | ***15,8*** | ***67*** | ***470*** | ***140*** | ***0,24*** | ***12*** | ***220*** | ***50*** | ***330*** | ***2,4*** |
|  | ***до*** |  | ***19,25*** | ***19,75*** | ***83,75*** | ***588*** | ***175*** | ***0,3*** | ***15*** | ***275*** | ***62,5*** | ***412,5*** | ***3*** |
|  | **Итого за завтрак** | 510 | 28,91 | 27,09 | 102,98 | 746 | 153,3 | 0,186 | 22,76 | 374,32 | 65,08 | 410,2 | 3,99 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи солёные, помидоры | 60 | 0,67 | 0,6 | 2,1 | 12 | - | 0,012 | 6,3 | 6 | 9 | 21 | 0,48 |
| 99 | Суп овощной | 200 | 1,27 | 4,0 | 7,3 | 76 | - | 0,06 | 8,3 | 27,9 | 16,6 | 39,4 | 0,62 |
| 280 | Фрикадельки в соусе | 80/50 | 12,42 | 15,45 | 14,52 | 251 | 19,11 | 0,07 | 0,67 | 45,06 | 20,25 | 121,3 | 7,62 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168 | - | 0,056 | - | 4,86 | 21,1 | 37,2 | 1,11 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | - | 0,04 | - | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 |
| ПР | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92 | - | 0,04 | - | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,24 |
| 348 | Кисель из п/я концентратов | 200 | 0,0 | - | 30,6 | 118 | - | 0,002 | 0,12 | 14 | 3,4 | 7,56 | 0,31 |
|  | ***Норма от*** |  | ***23,1*** | ***23,7*** | ***100,5*** | ***705*** | ***210*** | ***0,36*** | ***18*** | ***330*** | ***75*** | ***495*** | ***3,6*** |
|  | ***до*** |  | ***26,95*** | ***27,65*** | ***117,25*** | ***822,5*** | ***245*** | ***0,42*** | ***21*** | ***385*** | ***87,5*** | ***577,5*** | ***4,2*** |
|  | **Итого за обед** | 820 | 25,28 | 25,41 | 120,05 | 809 | 19,11 | 0,488 | 15,39 | 116,22 | 125,95 | 271,26 | 11,82 |
|  | **Всего за день** |  | **54,19** | **52,5** | **223,03** | **1555** | **172,41** | **0,674** | **38,15** | **490,54** | **191,03** | **681,46** | **15,81** |
|  | ***Норма от*** |  | ***38,5*** | ***39,5*** | ***167,5*** | ***1175*** | ***350*** | ***0,6*** | ***30*** | ***550*** | ***125*** | ***825*** | ***6*** |
|  | ***до*** |  | ***46,2*** | ***47,4*** | ***201*** | ***1410*** | ***420*** | ***0,72*** | ***36*** | ***660*** | ***150*** | ***990*** | ***7,2*** |
| **отклонение от нормы** | |  | +7,99 | +5,1 | +22,03 | +145 | -177,6 | 0 | +2,15 | -59,46 | +41,03 | -143,5 | +8,61 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средняя сбалансированность 10 дней по химическому составу, энергетической ценности | | | | | | | | | | | | |
| дети с 7 лет до 11 лет | Химический состав | | | Энергетическая ценность (ккал) | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | |
| Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы(г) |
| A мг. | B1 мг. | C мг. | | Ca мг. | Mg мг. | P мг. | Fe мг. |
| Всего за 1день | 39,66 | 43,31 | 189,18 | 1322,8 | 143,98 | 0,639 | 16,54 | | 504 | 304,76 | 763,82 | 13,47 |
| Всего за 2 день | 52,48 | 55,54 | 150,95 | 1315 | 331,7 | 0,689 | 99,02 | | 503,03 | 230 | 787,5 | 12,62 |
| Всего за 3 день | 39,97 | 41,02 | 173,13 | 1327 | 134,59 | 0,631 | 21,72 | | 408,82 | 285,9 | 622,9 | 11,22 |
| Всего за 4 день | 28,71 | 31,91 | 166,9 | 1156 | 86,92 | 0,479 | 51,69 | | 296,73 | 208,62 | 529,94 | 8,58 |
| Всего за 5 день | 49,92 | 48,56 | 176,71 | 1351 | 172,64 | 0,444 | 76,46 | | 596,99 | 200,35 | 709,3 | 7,04 |
| Всего за 6 день | 40,66 | 27,74 | 169,49 | 1112 | 109,06 | 0,47 | 27,05 | | 548,2 | 214,65 | 686,6 | 8,29 |
| Всего за 7 день | 37,44 | 46,96 | 198,88 | 1160 | 131,47 | 0,537 | 45,99 | | 436,38 | 252,95 | 628,7 | 8,02 |
| Всего за 8 день | 43,79 | 47,97 | 177,14 | 1223 | 92,23 | 0,64 | 25,36 | | 232,27 | 297,68 | 659,71 | 17,03 |
| Всего за 9 день | 55,48 | 40,82 | 231,22 | 1475 | 136,82 | 1,061 | 31 | | 642,9 | 318,64 | 862,54 | 12,32 |
| Всего за 10день | 54,19 | 52,5 | 223,03 | 1555 | 172,41 | 0,674 | 38,15 | | 490,54 | 191,03 | 681,46 | 15,81 |
| ***Норма ЗА 10 ДНЕЙ от*** | ***385*** | ***395*** | ***1675*** | ***11750*** | ***3500*** | ***6,0*** | ***300*** | | ***5500*** | ***1250*** | ***8250*** | ***60*** |
| ***до*** | ***462*** | ***474*** | ***2010*** | ***14100*** | ***4200*** | ***7,2*** | ***360*** | | ***6600*** | ***1500*** | ***9900*** | ***72*** |
| **Всего за 10 дней** | **442,3** | **436,33** | **1856,63** | **12996,8** | **1511,82** | **6,264** | **432,98** | | **4659,86** | **2504,58** | **6932,47** | **114,4** |
| **сбалансированность** | **0** | **0** | **0** | **0** | **-1988,18** | **0** | **+72,98** | | **-840,14** | **+1004,58** | **-1317,53** | **+42,4** |