Согласовано Утверждаю

Меню на январь месяц 2021г. для МКУ «Аракская СОШ им. Гюльмагомедова Г.Г.» Табасаранского района, согласно требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 “Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования”

День: 1-й понедельник Сезон: зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
| Б | Ж | | У | В\_1 | | | С | А | | Е | | Са | | Р | | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 | | | 9 | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | Хлеб пщеничный 1 сорт | | 60гр | 4,44 | | 1,32 | 31,8 | 147,6 | | 0,12 | 0 | | | 0 | | 0,04 | | 22,2 | | 0,92 | 21,0 | | 0,96 |
| 31 | Каша пшеничная с куриным котлетом | | 200 | 11,98 | | 5,97 | 25,6 | 171,4 | | 4 | 32,6 | | | 3,5 | | 3,3 | | 1,3 | | 1,2 | 3,7 | | 1,3 |
| 2 | Чай с сахаром | | 200 | 1,71 | | 0,2 | 18,0 | 79,6 | | 0,02 | 0,8 | | | 0 | | 1,0 | | 31,9 | | 29,1 | 20,5 | | 0,64 |
| 42 | Салат (винегрет) | | 60 | 1,3 | | 7,2 | 5,2 | 75,6 | | 0,01 | 5,46 | | |  | | 2,80 | | 26,39 | | 29,8 | 18,2 | | 0,9 |
| 338 | банан | | 100 | 1,5 | | 0,5 | 21 | 96,0 | | 0,6 | 15 | | | 0,18 | | 0,6 | | 12,1 | | 34,1 | 54,3 | | 0,39 |
|  | **Итого за день** | |  | **20,93** | | **15,19** | **101,6** | **570,2** | | 4,62 | 67,5 | | | 23 | | 3,7 | | 187,45 | | 148,79 | 139,1 | | 6,37 |

День: 2-й вторник Сезон: зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
| Б | Ж | | У | | В\_1 | | С | А | | Е | | Са | | Р | | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | Хлеб пщеничный 1 сорт | | 60гр | 4,44 | | 1,32 | | 31,8 | | 147,6 | | 0,12 | 0 | | 0 | | 0,04 | | 22,2 | | 0,92 | 21,0 | | 0,96 |
| 22 | Вермишель отварной с гуляшем из отварного мяса | | 180 | 7,46 | | 6,28 | | 21,2 | | 183,2 | | 0,01 |  | | 49,16 | | 8,78 | | 18,12 | | 52,9 | 9,8 | | 0,9 |
| 42 | Салат (свекольный) | | 60 | 1,0 | | 3,1 | | 6,2 | | 59,6 | | 0,01 | 5,46 | |  | | 2,80 | | 26,39 | | 29,8 | 18,2 | | 0,9 |
| 23 | Борщ на мясном бульоне | | 200 | 6,1 | | 6,13 | | 19,3 | | 142,7 | | 0,21 | 7,68 | | 32,50 | | 0,29 | | 36,04 | | 102,3 | 35,29 | | 2,01 |
| 1 | Сок натуральный | | 200 | 0,4 | | 0,2 | | 21,7 | | 98,0 | |  | 16 | |  | | 10,2 | | 42 | | 61 | 23,06 | | 2,1 |
|  | **Итого за день** | |  | **19,5** | | **17,21** | | **100,2** | | **631,1** | | 5,38 | 35,6 | | 39,5 | | 12,55 | | 129,84 | | 164,74 | 99,65 | | 6,03 |

День: 3-й среда Сезон: зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
| Б | Ж | | У | | В\_1 | | | С | А | | Е | | Са | | Р | | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | | 6 | | 7 | 8 | | | 9 | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | 15 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | Хлеб пщеничный 1 сорт | | 60гр | 4,44 | | 1,32 | | 31,8 | 147,6 | | 0,12 | 0 | | | 0 | | 0,04 | | 22,2 | | 0,92 | 21 | | 0,96 |
| 42 | Салат овошной | | 60 | 1,3 | | 2,2 | | 5,2 | 45,6 | | 0,01 | 5,46 | | |  | | 2,80 | | 26,39 | | 29,8 | 18,2 | | 0,9 |
| 31 | Плов с мясом куриным | | 200 | 13,1 | | 10,9 | | 30,8 | 178,8 | |  |  | | | 24 | | 0,06 | | 5,68 | | 24,4 | 0,28 | | 0,045 |
| 1 | Какао с молоком | | 200 | 3,52 | | 3,72 | | 25,49 | 145,2 | | 0,04 | 16 | | | 0,01 | | 10,2 | | 42 | | 61 | 23,06 | | 2,1 |
| 338 | банан | | 100 | 1,5 | | 0,5 | | 21 | 96,0 | | 0,6 | 15 | | | 0,18 | | 0,6 | | 12,1 | | 34,1 | 54,3 | | 0,39 |
|  | пирожное | | 30 | 1,2 | | 3,0 | | 14,7 | 90,0 | | 0,02 |  | | |  | | 0,72 | | 3,4 | | 12,3 | 2,6 | | 0,24 |
|  | **итого** | |  | **24,86** | | **21,6** | | **135,29** | **703,2** | | 0,24 | 31,58 | | | 45,3 | | 15,42 | | 139,47 | | 234,02 | 86,74 | | 7,6 |

День: 4-й четверг Сезон: зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
| Б | Ж | | У | | В\_1 | | С | А | | Е | | Са | | Р | | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | | 6 | | 7 | 8 | | 9 | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | Хлеб пщеничный 1 сорт | | 60гр | 4,44 | | 1,32 | | 31,8 | 147,6 | | 0,12 | 0 | | 0 | | 0,04 | | 22,2 | | 0,92 | 21,0 | | 0,96 |
| 17 | Гречневая каша со сливочным маслом | | 150 | 4,5 | | 7,56 | | 20,52 | 162,04 | | 0,19 |  | | 41,02 | | 0,32 | | 12,9 | | 12,8 | 75,1 | | 2,8 |
| 2 | Компот из сухофруктов | | 200 | 1,71 | | 0,2 | | 18,0 | 79,6 | | 0,02 | 0,8 | | 0 | | 1,0 | | 31,9 | | 29,1 | 20,5 | | 0,64 |
|  | Суп пщеничный с фасолью | | 200 | 2,8 | | 0,4 | | 8,4 | 42,2 | | 0,21 | 7,86 | | 32,45 | | 0,29 | | 36,04 | | 102,3 | 35,18 | | 2,01 |
| 11 | Рыба отварная (скубрия) | | 80 | 14,68 | | 8,74 | | 0,2 | 148,8 | | 0,1 | 0,74 | | 13,54 | | 0,03 | | 47,32 | | 239,23 | 41,38 | | 1,67 |
| 42 | Салат (винегрет) | | 60 | 1,3 | | 7,2 | | 5,2 | 75,6 | | 0,01 | 5,46 | |  | | 2,80 | | 26,39 | | 29,8 | 18,2 | | 0,9 |
| 64 | пряник | | 60 | 1,76 | | 1,38 | | 28,8 | 114,8 | | 0,03 |  | |  | | 0,96 | | 4,4 | | 19 | 3,6 | | 0,32 |
|  | **Итого за день** | |  | **32,13** | | **21,95** | | **82,64** | **655,8** | | 1,34 | 67,5 | | 23 | | 3,7 | | 167,45 | | 148,79 | 139,1 | | 6,37 |

День: 5-й пятница зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
| Б | Ж | | У | | В\_1 | | С | А | | Е | | Са | | Р | | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | | 6 | | 7 | 8 | | 9 | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | Хлеб пщеничный 1 сорт | | 60гр | 4,44 | | 1,32 | | 31, 8 | 147,6 | | 0,12 | 0 | | 0 | | 0,04 | | 22,2 | | 0,92 | 21,0 | | 0,96 |
| 23 | Пюре картофельное с сливочным маслом | | 200 | 2,12 | | 4,61 | | 21,5 | 140,19 | | 0,18 | 30 | | 0 | | 0,75 | | 56,1 | | 1,35 | 31,62 | | 1,22 |
| 27 | Котлеты мясные паровые в том.соусе | | 80 | 9,32 | | 10,6 | | 16,0 | 213,6 | | 0,06 | 0,13 | | 23 | | 0,36 | | 34,8 | | 95,4 | 13,5 | | 1,17 |
| 43 | Салат овощной | | 60 | 1,13 | | 7,01 | | 4,0 | 64,73 | | 0,42 | 26,1 | | 0 | | 0,26 | | 35,2 | | 0,42 | 16,36 | | 0,7 |
| 1 | Сок натуральный | | 200 | 0,4 | | 0,2 | | 21,7 | 98,0 | |  | 16 | |  | | 10,2 | | 42 | | 61 | 23,06 | | 2,1 |
|  | **Итого за день** | |  | **17,41** | | **23,56** | | **95,0** | **664,12** | | 1,8 | 38,7 | | 0 | | 3,6 | | 168,75 | | 148,79 | 139,1 | | 6,37 |

День: 6-й суббота Сезон: зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
| Б | Ж | | У | | В\_1 | | С | А | | Е | | Са | | Р | | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | | 6 | | 7 | 8 | | 9 | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | 15 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | Хлеб пщеничный 1 сорт | | 60гр | 4,44 | | 1,32 | | 31,8 | 147,6 | | 0,12 | 0 | | 0 | | 0,04 | | 22,2 | | 0,92 | 21 | | 0,96 |
| 27 | Суп рисовый на мясном бульоне | | 200 | 3,25 | | 4,75 | | 22,3 | 124,6 | | 0,05 | 8,94 | | 44,6 | | 0,12 | | 16,48 | | 25,43 | 11,38 | | 0,81 |
| 42 | Салат (винегрет) | | 60 | 1,3 | | 7,2 | | 5,2 | 75,6 | | 0,01 | 5,46 | |  | | 2,80 | | 26,39 | | 29,8 | 18,2 | | 0,9 |
| 22 | Вермишель отварная со сливочным маслом и с гуляшем из говяжего мяса | | 180 | 7,2 | | 5,3 | | 19,7 | 173,6 | | 0,087 |  | | 67,3 | | 2,5 | | 98,3 | | 96,49 | 18,96 | | 0,8 |
| 63 | Яблоко | | 100 | 0,4 | | 0,4 | | 9,8 | 47,0 | | 0,02 |  | |  | | 0,72 | | 3,4 | | 12,3 | 2,6 | | 0,24 |
|  | **итого** | |  | **16,59** | | **18,98** | | **88,8** | **568,4** | | 0,31 | 40,4 | | 112,2 | | 108,3 | | 224,77 | | 236,94 | 83,2 | | 8,01 |

День: 7-й понедельник Сезон: зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
| Б | Ж | | У | В\_1 | | | С | А | | Е | | Са | | Р | | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 | | | 9 | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | Хлеб пщеничный 1 сорт | | 60гр | 4,44 | | 1,32 | 31,8 | 147,6 | | 0,12 | 0 | | | 0 | | 0,04 | | 22,2 | | 0,92 | 21,0 | | 0,96 |
| 31 | Каша пшеничная с куриным котлетом | | 200 | 11,98 | | 5,97 | 25,6 | 171,4 | | 4 | 32,6 | | | 3,5 | | 3,3 | | 1,3 | | 1,2 | 3,7 | | 1,3 |
| 2 | Чай с сахаром | | 200 | 1,71 | | 0,2 | 18,0 | 79,6 | | 0,02 | 0,8 | | | 0 | | 1,0 | | 31,9 | | 29,1 | 20,5 | | 0,64 |
| 42 | Салат (винегрет) | | 60 | 1,3 | | 7,2 | 5,2 | 75,6 | | 0,01 | 5,46 | | |  | | 2,80 | | 26,39 | | 29,8 | 18,2 | | 0,9 |
| 338 | банан | | 100 | 1,5 | | 0,5 | 21 | 96,0 | | 0,6 | 15 | | | 0,18 | | 0,6 | | 12,1 | | 34,1 | 54,3 | | 0,39 |
|  | **Итого за день** | |  | **20,93** | | **15,19** | **101,6** | **570,2** | | 4,62 | 67,5 | | | 23 | | 3,7 | | 187,45 | | 148,79 | 139,1 | | 6,37 |

День: 8-й вторник Сезон: зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
| Б | Ж | | У | | В\_1 | | С | А | | Е | | Са | | Р | | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | Хлеб пщеничный 1 сорт | | 60гр | 4,44 | | 1,32 | | 31,8 | | 147,6 | | 0,12 | 0 | | 0 | | 0,04 | | 22,2 | | 0,92 | 21,0 | | 0,96 |
| 22 | Вермишель отварной с гуляшем из отварного мяса | | 180 | 7,46 | | 6,28 | | 21,2 | | 183,2 | | 0,01 |  | | 49,16 | | 8,78 | | 18,12 | | 52,9 | 9,8 | | 0,9 |
| 42 | Салат (свекольный) | | 60 | 1,0 | | 3,1 | | 6,2 | | 59,6 | | 0,01 | 5,46 | |  | | 2,80 | | 26,39 | | 29,8 | 18,2 | | 0,9 |
| 23 | Борщ на мясном бульоне | | 200 | 6,1 | | 6,13 | | 19,3 | | 142,7 | | 0,21 | 7,68 | | 32,50 | | 0,29 | | 36,04 | | 102,3 | 35,29 | | 2,01 |
| 1 | Сок натуральный | | 200 | 0,4 | | 0,2 | | 21,7 | | 98,0 | |  | 16 | |  | | 10,2 | | 42 | | 61 | 23,06 | | 2,1 |
|  | **Итого за день** | |  | **19,5** | | **17,21** | | **100,2** | | **631,1** | | 5,38 | 35,6 | | 39,5 | | 12,55 | | 129,84 | | 164,74 | 99,65 | | 6,03 |

День: 9-й среда Сезон: зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
| Б | Ж | | У | | В\_1 | | | С | А | | Е | | Са | | Р | | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | | 6 | | 7 | 8 | | | 9 | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | 15 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | Хлеб пщеничный 1 сорт | | 60гр | 4,44 | | 1,32 | | 31,8 | 147,6 | | 0,12 | 0 | | | 0 | | 0,04 | | 22,2 | | 0,92 | 21 | | 0,96 |
| 42 | Салат овошной | | 60 | 1,3 | | 2,2 | | 5,2 | 45,6 | | 0,01 | 5,46 | | |  | | 2,80 | | 26,39 | | 29,8 | 18,2 | | 0,9 |
| 31 | Плов с мясом куриным | | 200 | 13,1 | | 10,9 | | 30,8 | 178,8 | |  |  | | | 24 | | 0,06 | | 5,68 | | 24,4 | 0,28 | | 0,045 |
| 1 | Какао с молоком | | 200 | 3,52 | | 3,72 | | 25,49 | 145,2 | | 0,04 | 16 | | | 0,01 | | 10,2 | | 42 | | 61 | 23,06 | | 2,1 |
| 338 | банан | | 100 | 1,5 | | 0,5 | | 21 | 96,0 | | 0,6 | 15 | | | 0,18 | | 0,6 | | 12,1 | | 34,1 | 54,3 | | 0,39 |
|  | **итого** | |  | **23,86** | | **18,6** | | **114,29** | **613,2** | | 0,24 | 31,58 | | | 45,3 | | 15,42 | | 139,47 | | 234,02 | 86,74 | | 7,6 |

День: 10-й четверг Сезон: зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
| Б | Ж | | У | | В\_1 | | С | А | | Е | | Са | | Р | | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | | 6 | | 7 | 8 | | 9 | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | Хлеб пщеничный 1 сорт | | 60гр | 4,44 | | 1,32 | | 31,8 | 147,6 | | 0,12 | 0 | | 0 | | 0,04 | | 22,2 | | 0,92 | 21,0 | | 0,96 |
| 17 | Гречневая каша со сливочным маслом | | 150 | 4,5 | | 7,56 | | 20,52 | 162,04 | | 0,19 |  | | 41,02 | | 0,32 | | 12,9 | | 12,8 | 75,1 | | 2,8 |
| 2 | Компот из сухофруктов | | 200 | 1,71 | | 0,2 | | 18,0 | 79,6 | | 0,02 | 0,8 | | 0 | | 1,0 | | 31,9 | | 29,1 | 20,5 | | 0,64 |
|  | Суп пщеничный с фасолью | | 200 | 2,8 | | 0,4 | | 8,4 | 42,2 | | 0,21 | 7,86 | | 32,45 | | 0,29 | | 36,04 | | 102,3 | 35,18 | | 2,01 |
| 11 | Рыба отварная (скубрия) | | 80 | 14,68 | | 8,74 | | 0,2 | 148,8 | | 0,1 | 0,74 | | 13,54 | | 0,03 | | 47,32 | | 239,23 | 41,38 | | 1,67 |
| 42 | Салат (винегрет) | | 60 | 1,3 | | 7,2 | | 5,2 | 75,6 | | 0,01 | 5,46 | |  | | 2,80 | | 26,39 | | 29,8 | 18,2 | | 0,9 |
| 64 | пряник | | 60 | 1,76 | | 1,38 | | 28,8 | 114,8 | | 0,03 |  | |  | | 0,96 | | 4,4 | | 19 | 3,6 | | 0,32 |
|  | **Итого за день** | |  | **32,13** | | **21,95** | | **82,64** | **655,8** | | 1,34 | 67,5 | | 23 | | 3,7 | | 167,45 | | 148,79 | 139,1 | | 6,37 |

День: 11-й пятница зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
| Б | Ж | | У | | В\_1 | | С | А | | Е | | Са | | Р | | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | | 6 | | 7 | 8 | | 9 | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | Хлеб пщеничный 1 сорт | | 60гр | 4,44 | | 1,32 | | 31, 8 | 147,6 | | 0,12 | 0 | | 0 | | 0,04 | | 22,2 | | 0,92 | 21,0 | | 0,96 |
| 23 | Пюре картофельное с сливочным маслом | | 200 | 2,12 | | 4,61 | | 21,5 | 140,19 | | 0,18 | 30 | | 0 | | 0,75 | | 56,1 | | 1,35 | 31,62 | | 1,22 |
| 27 | Котлеты мясные паровые в том.соусе | | 80 | 9,32 | | 10,6 | | 16,0 | 213,6 | | 0,06 | 0,13 | | 23 | | 0,36 | | 34,8 | | 95,4 | 13,5 | | 1,17 |
| 43 | Салат овощной | | 60 | 1,13 | | 7,01 | | 4,0 | 64,73 | | 0,42 | 26,1 | | 0 | | 0,26 | | 35,2 | | 0,42 | 16,36 | | 0,7 |
| 1 | Сок натуральный | | 200 | 0,4 | | 0,2 | | 21,7 | 98,0 | |  | 16 | |  | | 10,2 | | 42 | | 61 | 23,06 | | 2,1 |
|  | **Итого за день** | |  | **17,41** | | **23,56** | | **95,0** | **664,12** | | 1,8 | 38,7 | | 0 | | 3,6 | | 168,75 | | 148,79 | 139,1 | | 6,37 |

День: 12-й суббота Сезон: зимний Возрастная категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
| Б | Ж | | У | | В\_1 | | С | А | | Е | | Са | | Р | | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | | 6 | | 7 | 8 | | 9 | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | 15 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | Хлеб пщеничный 1 сорт | | 60гр | 4,44 | | 1,32 | | 31,8 | 147,6 | | 0,12 | 0 | | 0 | | 0,04 | | 22,2 | | 0,92 | 21 | | 0,96 |
| 27 | Суп рисовый на мясном бульоне | | 200 | 3,25 | | 4,75 | | 22,3 | 124,6 | | 0,05 | 8,94 | | 44,6 | | 0,12 | | 16,48 | | 25,43 | 11,38 | | 0,81 |
| 42 | Салат (винегрет) | | 60 | 1,3 | | 7,2 | | 5,2 | 75,6 | | 0,01 | 5,46 | |  | | 2,80 | | 26,39 | | 29,8 | 18,2 | | 0,9 |
| 22 | Каша пшеничная со сливочным маслом и с гуляшем из говяжего мяса | | 180 | 7,2 | | 5,3 | | 19,7 | 173,6 | | 0,087 |  | | 67,3 | | 2,5 | | 98,3 | | 96,49 | 18,96 | | 0,8 |
| 63 | Яблоко | | 100 | 0,4 | | 0,4 | | 9,8 | 47,0 | | 0,02 |  | |  | | 0,72 | | 3,4 | | 12,3 | 2,6 | | 0,24 |
|  | **итого** | |  | **16,59** | | **18,98** | | **88,8** | **568,4** | | 0,31 | 40,4 | | 112,2 | | 108,3 | | 224,77 | | 236,94 | 83,2 | | 8,01 |