**День 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Тех. карты | Прием пищи,  наименование  блюда | Масса  порции  7-10лет/  11/ 17 лет | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | В1  (мг) | С  (мг) | А  (мг) | Е (мг) | Mg  (мг) | Са  (мг) | Р (мг) | Fe  (мг) |
| Б | Ж | У |
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | 11. | 12. | 13. | 14. | 15. |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 39 | Кофейный напиток с сахаром | 200/200 | 3,6 | 1,6 | 35,7 | 174,7 | 0,06 | 0,6 | 0,01 | 0 | 23,4 | 75,2 | 76,2 | 0,38 |
| 32 | Каша манная молочная с маслом | 150/200 | 3,78 | 3,91 | 26,04 | 154,15 | 0,02 | 0,46 | 0,02 | 0 | 23,6 | 143,6 | 100 | 0,76 |
| 63 | Яйцо отварное | 40 | 2,1 | 2,6 | 0 | 34 | - | 0,03 | 0,1 | 100 | 0,1 | 8 | 26 | 0,4 |
|  | Кондитерские изделия |  | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 42 | 0,02 | 0,01 | 0 | 4 | 0,2 |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  | 404, 85 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Суп с рыбными консервами | 250/250 | 6,14 | 7,47 | 14,43 | 182,13 | 0,05 | 0,51 | 0,1 | 0 | 25,5 | 156 | 216 | 0,68 |
| 59 | Макаронные изделия отварные | 100/150 | 3,68 | 3,53 | 23,55 | 161 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 8,5 | 10,6 | 46 | 0,8 |
| 23 | Птица тушеная | 60/70 | 6,62 | 16,04 | 1,57 | 179 | 0,035 | 0,175 | 0,02 | 0 | 9,38 | 10,15 | 23,1 | 0,995 |
| 36 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 200/200 | 0,54 | 3,67 | 5,24 | 86 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 3,8 | 2 | 28,9 | 107 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 18,4 | 10,8 | 49 | 1,4 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | 773,13 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Тех. карты | Прием пищи,  наименование  блюда | Масса  порции  7-10лет/  11/ 17 лет | Пищевые вещества | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | В1  (мг) | | С  (мг) | А  (мг) | Е (мг) | | Mg  (мг) | Са  (мг) | | Р (мг) | | Fe  (мг) | |
| Б | | Ж | У | |
| 1. | 2. | 3. | 4. | | 5. | 6. | | 7. | 8. | | 9. | 10. | 11. | | 12. | 13. | | 14. | | 15. | |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Сыр порционный | 10/20 | 5,51 | 5,82 | | | 21,61 | 294 | | 0,37 | 72,5 | 0 | 0 | 25 | | | 150 | | 30 | | 0.6 |
| 32 | Каша рисовая молочная с маслом | 150/200 | 2,01 | 2,39 | | | 25,65 | 132 | | 0,02 | 0,46 | 0,02 | 0 | 23,6 | | | 143,6 | | 100 | | 0,76 |
| 37 | Чай с сахаром | 200/20 | 1,2 | 0,24 | | | 9,24 | 120 | | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 5,6 | | | 8 | | 26 | | 0,4 |
|  | Кондитерские иизделия |  | 3,8 | 2 | | | 28,9 | 107 | | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 18,4 | | | 10,8 | | 49 | | 1,4 |
|  | **Итого** |  |  |  | | |  | 653,0 | |  |  |  |  |  | | |  | |  | |  |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Борщ с капустой с мясом говядины | 250/300 | 2,09 | 6,33 | | | 10,62 | 138 | | 0,05 | 71,9 | 0 | 0 | 43 | | | 82,6 | | 116 | | 2,7 |
| 58 | Гуляш из говядины | 70/80 | 8,53 | 9,1 | | | 0,2 | 116,8 | | 0,06 | 2,2 | 0 | 0 | 21,6 | | | 30,6 | | 122 | | 0,8 |
| 21 | Рис отварной | 100/150 | 2,13 | 4,04 | | | 15.53 | 126 | | 0,2 | 25,8 | 0 | 0 | 29,6 | | | 36,7 | | 76,8 | | 1,2 |
| 41 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 200/200 | 1,36 | - | | | 29,02 | 156 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,9 | | | 0,9 | | 0 | | 0,07 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 3,8 | 2 | | | 28,9 | 107 | | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 18,4 | | | 10,8 | | 49 | | 1,4 |
|  | **Итого** |  |  |  | | |  | 763,80 | |  |  |  |  |  | | |  | |  | |  |

**День 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Тех. карты | Прием пищи,  наименование  блюда | Масса  порции7-10лет/  11/ 17 лет | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | В1  (мг) | С  (мг) | А  (мг) | Е (мг) | Mg  (мг) | Са  (мг) | Р (мг) | Fe  (мг) |
| Б | Ж | У |
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | 11. | 12. | 13. | 14. | 15. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | | Каша молочная пшенная с маслом сливочным | 150/200 | 5,82 | 3,62 | 30 | 295 | 0,01 | 0,61 | 0,02 | 0 | 80,9 | 80 | 154 | 2,4 |
| 37 | | Чай с сахаром | 200/200 | 0.2 | - | 15 | 58 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 0,03 | 0,3 | 0,06 | 0,04 |
|  | | Кондитерские изделия |  | 3,8 | 2 | 28,9 | 120 | 0,.06 | 0 | 0 | 0 | 18.4 | 10,8 | 49 | 1,4 |
|  | | **Итого** |  |  |  |  | 473,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Рассольник петербургский | | 250/300 | 2,45 | 4,89 | 13,91 | 109 | 0,02 | 14,02 | 0,01 | 0 | 46,2 | 20,3 | 129 | 2,8 |
| 27 | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | | 150/200 | 18,22 | 18,22 | 0,94 | 342 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 41 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | | 200/200 | 2,59 | 3,39 | 26,85 | 282 | 0 | 0 | 0 | 0 | 27 | 5 | 0 | 0,55 |
|  | Хлеб пшеничный | | 30/40 | 3,8 | 2 | 28,9 | 120 | 0.06 | 0 | 0 | 0 | 5,6 | 8 | 26 | 0,4 |
|  | **Итого** | |  |  |  |  | 981,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Тех. карты | Прием пищи,  наименование  блюда | Масса  порции7-10лет/  11/ 17 лет 11/ 17 лет | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | В1  (мг) | С  (мг) | А  (мг) | Е (мг) | Mg  (мг) | Са  (мг) | Р (мг) | Fe  (мг) |
| Б | Ж | У |
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | 11. | 12. | 13. | 14. | 15. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Сыр порционный | 150/200 | 3,6 | 1,6 | 35,7 | 174,7 | 0,06 | 0,6 | 0,01 | 0 | 23,4 | 75,2 | 76,2 | 0,38 |
| 32 | Каша рисовая молочная с маслом | 150/200 | 3,78 | 3,91 | 26,04 | 154,15 | 0,02 | 0,46 | 0,02 | 0 | 23,6 | 143,6 | 100 | 0,76 |
| 39 | Кофейный напиток с сахаром | 200/200 | 1,2 | 0,24 | 9.24 | 84 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 5,6 | 8 | 26 | 0.4 |
|  | Кондитерские изделия |  | 3,8 | 2 | 28,9 | 107 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 18,4 | 10,8 | 49 | 1,4 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | 519,85 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | обед | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Суп с макаронными изделиями и курицей | 250/300 | 2,06 | 5,70 | 10,62 | 100,0 | 0,02 | 21,8 | 0,01 | 0 | 28,5 | 18,7 | 97 | 1 |
| 61 | Ежики из говядины | 50/70 | 24,8 | 10,33 | 20,67 | 347,61 | 0,39 | 2,7 | 0, | 2,64 | 29,64 | 45,12 | 36,42 | 4,02 |
| 24 | Картофель тушеный | 100/150 | 1,36 | - | 29,02 | 156 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,9 | 0,9 | 0 | 0,07 |
| 36 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 200/200 | 1,2 | 0,24 | 9.24 | 60 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 5.6 | 8 | 26 | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 3,8 | 2 | 28,9 | 107 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 18,4 | 10,8 | 49 | 1,4 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | 877, 61 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Тех. карты | Прием пищи,  наименование  блюда | Масса  Порции  7-10лет/  11/ 17 лет | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | В1  (мг) | С  (мг) | А  (мг) | Е (мг) | Mg  (мг) | Са  (мг) | Р (мг) | Fe  (мг) |
| Б | Ж | У |
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | 11. | 12. | 13. | 14. | 15. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 63 | Яйцо отварное | 40/40 | 2,1 | 2,6 | 0 | 34 | - | 0,03 | 0,1 | 100 | 0,1 | 8 | 26 | 0.4 |
| 19 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200/250 | 3,78 | 3,91 | 26,04 | 154,15 | 0,02 | 0,46 | 0,02 | 0 | 23,6 | 143,6 | 100 | 0,76 |
| 37 | Чай с сахаром | 200/200 | 0,2 | - | 15 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0,3 | 0,06 | 0,04 |
|  | Кондитерские изделия  пшеничный. |  | 1,2 | 0,24 | 9.24 | 42, 4 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 5.6 | 8 | 26 | 0,4 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | 280,55 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | обед | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/300 | 6,44 | 7,47 | 14,43 | 121,64 | 0.05 | 0,51 | 0,1 | 0 | 25,5 | 156 | 216 | 0,68 |
| 31 | Капуста тушёная | 100/150 | 21,68 | 24,21 | 6,74 | 331,53 | 0,05 | 2,5 | 0,01 | 0 | 14.6 | 21,8 | 100 | 1,5 |
| 41 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 200/200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 148,69 | 0,02 | 0,05 | 0,02 | 0 | 8,5 | 7,4 | 90 | 0,6 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 3,8 | 2 | 28,9 | 107 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 18,4 | 10,8 | 49 | 1,4 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | 858,23 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Тех. карты | Прием пищи,  наименование  блюда | Масса  Порции  7-10лет/  11/ 17 лет | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | В1  (мг) | С  (мг) | А  (мг) | Е (мг) | Mg  (мг) | Са  (мг) | Р (мг) | Fe  (мг) |
| Б | Ж | У |
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | 11. | 12. | 13. | 14. | 15. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | Каша молочная пшенная с маслом сливочным | 150/200 | 5,82 | 3.62 | 30 | 375 | 0,01 | 0,61 | 0,02 | 0 | 23,2 | 73.2 | 45 | 0,34 |
| 41 | Чай с сахаром | 200/200 | 3,78 | 3,91 | 26,04 | 154,15 | 0,02 | 0,46 | 0,02 | 0 | 23,6 | 143,6 | 100 | 0,76 |
|  | Кондитерские изделия |  | 1,2 | 0,24 | 9.24 | 84 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 5,6 | 8 | 26 | 0.4 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | 613,15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | обед | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250/300 | 2.09 | 6,33 | 10,64 | 238 | 0,05 | 71,9 | 0 | 0 | 43 | 82,6 | 116 | 2,7 |
| 35 | Плов с курицей | 220/260 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 335 | 0,05 | 2,5 | 0,01 | 0 | 14,6 | 21,8 | 100 | 1,5 |
| 36 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 200/200 | 2.01 | 2.39 | 25.05 | 136 | 0.02 | 0,46 | 0.02 | 0 | 23.6 | 143.6 | 100 | 0.76 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 3,8 | 2 | 28,9 | 107 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 18,4 | 10,8 | 49 | 1,4 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | 858,40 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Тех. карты | Прием пищи,  наименование  блюда | Масса  порции7-10лет/  11/ 17 лет | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | В1  (мг) | С  (мг) | А  (мг) | Е (мг) | Mg  (мг) | Са  (мг) | Р (мг) | Fe  (мг) |
| Б | Ж | У |
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | 11. | 12. | 13. | 14. | 15. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 150/200 | 6,18 | 3,55 | 24.58 | 195 | 0,05 | 0 | 0.06 | 0 | 13,8 | 9.3 | 38,6 | 1 |
| 37 | Чай с сахаром | 200/200 | 1.2 | 0.24 | 9,24 | 215.6 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 5.6 | 8 | 26 | 0,4 |
|  | Кондитерские изделия |  | 3,8 | 2 | 28,9 | 107 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 18,4 | 10,8 | 49 | 1,4 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | 551,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | обед | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Суп картофельный с крупой | 250/300 | 9.76 | 6,82 | 19.01 | 275,01 | 0.02 | 21,8 | 0,01 | 0 | 28,5 | 18,7 | 97 | 1 |
| 61 | Котлеты из мяса говядины | 60/60 | 6,62 | 16,04 | 1,57 | 279 | 0,035 | 0,175 | 0,03 | 0 | 9,38 | 10,51 | 23,1 | 0,95 |
| 26 | Картофель тушеный | 100/150 | 2.59 | 3,39 | 26,58 | 192 | 0 | 0 | 0 | 0 | 27 | 5 | 0 | 0,55 |
| 36 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 200/200 | 1,2 | 0,24 | 9.24 | 42.4 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 5.6 | 8 | 26 | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 3,8 | 2 | 28,9 | 107 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 18,4 | 10,8 | 49 | 1,4 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | 1002,41 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Тех. карты | Прием пищи,  наименование  блюда | Масса  порции7-10лет/  11/ 17 лет | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | В1  (мг) | С  (мг) | А  (мг) | Е (мг) | Mg  (мг) | Са  (мг) | Р (мг) | Fe  (мг) |
| Б | Ж | У |
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | 11. | 12. | 13. | 14. | 15. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | Каша рисовая молочная с маслом | 150/200 | 0 | 13,7 | 2.0 | 162 | 0 | 80 | 0 | 0 | 20 | 40 | 0 | 0,4 |
| 39 | Кофейный напиток с сахаром | 200/200 | 39,8 | 6,3 | 31,6 | 148 | 0 | 1,45 | 0.03 | 0 | 21 | 186 | 138 | 0.15 |
|  | Кондитерские изделия |  | 3,8 | 2 | 28,9 | 107 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 18,4 | 10,8 | 49 | 1,4 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | 662,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | обед | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Суп рисовый с говядиной | 250/300 | 2,45 | 4,89 | 13,91 | 109 | 0,02 | 14,02 | 0,01 | 0 | 46.2 | 20,3 | 129 | 2,8 |
| 29 | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 150/200 | 2,59 | 3,39 | 26,85 | 162 | 0.06 | 0,6 | 0,01 | 0 | 23,4 | 75,2 | 6,2 | 0,38 |
| 25 | Пюре гороховое | 100/100 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 287 | 0,05 | 2,5 | 0,01 | 0 | 14,6 | 21,2 | 90 | 1,5 |
| 41 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 60/100 | 0,54 | 3,67 | 5,24 | 261,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 3,8 | 2 | 28,9 | 107 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 18,4 | 10,8 | 49 | 1,4 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | 976,50 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Тех. карты | Прием пищи,  наименование  блюда | Масса  Порции  7-10лет/  11/ 17 лет | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | В1  (мг) | С  (мг) | А  (мг) | Е (мг) | Mg  (мг) | Са  (мг) | Р (мг) | Fe  (мг) |
| Б | Ж | У |
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | 11. | 12. | 13. | 14. | 15. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | Каша молочная пшенная с маслом сливочным | 150/200 | 1,7 | 15,1 | 10,26 | 246,5 | 0,05 | 0 | 0.06 | 0 | 13,8 | 9,3 | 38,6 | 1 |
| 37 | Чай с сахаром | 200/200 | 3,78 | 3,91 | 26,04 | 154 | 0,02 | 0,46 | 0,02 | 0 | 23,6 | 143,6 | 100 | 0,76 |
|  | Кондитерские изделия |  | 3,8 | 2 | 28,9 | 107 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 18,4 | 10,8 | 49 | 1,4 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | 541,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | Суп- лапша с курицей | 250/300 | 2,06 | 5,70 | 10,62 | 199,90 | 0,2 | 21,5 | 0,03 | 0 | 28,2 | 18,5 | 62 | 1,1 |
| 65 | Котлеты из мяса говядины | 60/60 | 2,13 | 4,04 | 15,53 | 126 | 0,2 | 25,8 | 0 | 0 | 29,6 | 36,7 | 76,8 | 1,2 |
| 30 | Греча отварная рассыпчатая | 150/200 | 21,68 | 24,21 | 6,74 | 331,53 | 0,05 | 2,5 | 0,01 | 0 | 14,6 | 21,8 | 100 | 1,5 |
| 41 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 200/200 | 0,56 | - | 27.89 | 113 | 0 | 0.5 | 0 | 0 | 8,9 | 16,8 | 20 | 0,66 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 3,8 | 2 | 28,9 | 107 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 18,4 | 10,8 | 49 | 1,4 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | 984,43 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Тех. карты | Прием пищи,  наименование  блюда | Масса  Порции  7-10лет/  11/ 17 лет | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | В1  (мг) | С  (мг) | А  (мг) | Е (мг) | Mg  (мг) | Са  (мг) | Р (мг) | Fe  (мг) |
| Б | Ж | У |
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | 11. | 12. | 13. | 14. | 15. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 150/200 | 39,8 | 6,3 | 31,6 | 148 | 0 | 1,45 | 0,03 | 0 | 21 | 186 | 138 | 0,15 |
| 39 | Кофейный напиток с сахаром | 200/200 | 0 | 13,7 | 2,0 | 162 | 0 | 80 | 0 | 0 | 20 | 40 | 0 | 0,4 |
|  | Кондитерские изделия |  | 2,4 | 1,4 | 38,8 | 175 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 40 | 36 | 0,4 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | 485 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Суп картофельный с крупой | 250/300 | 6,22 | 8,21 | 18.39 | 172 | 0.2 | 21,5 | 0,03 | 0 | 28,2 | 18,5 | 62 | 1.1 |
| 21 | Макаронные изделия отварные | 100/150 | 2.59 | 3,39 | 26,58 | 192 | 0 | 0 | 0 | 0 | 27 | 5 | 0 | 0.55 |
| 58 | Гуляш из говядины | 100 | 6,62 | 16,04 | 1,57 | 279 | 0,035 | 0,175 | 0,03 | 0 | 9,38 | 10,51 | 23,1 | 0,95 |
| 41 | Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 60/100 | 1,1 | 10,16 | 4,60 | 113,92 | 0,03 | 16,2 | 0 | 0 | 13 | 9,1 | 16,9 | 0.5 |
|  | Хлеб пшеничный | 30/40 | 3,8 | 2 | 28,9 | 107 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 18,4 | 10,8 | 49 | 1,4 |
|  | **Итого** |  |  |  |  | 1019,92 |  |  |  |  |  |  |  |  |