

Согласовано:

Директор
С. В. Васильева (ИМД)
 Дата: 11.01.2022 г.

Подтверждаю:

Иванова Д.Н.
 11.01.2022 г.

		Возрастная категория: с 7 – 11 лет. Осенне- зимний сезон.													
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	День 1 (Понедельник)												
			Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак			25	71,56	4,64	5,9	0	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
173	Каша молоч.пшеница с маслом	150/5	222,8	6,17	7,9	4,85	0,105	0,72	41,1	0	110,08	165,9	33,2	2,34	
379	Кофейный напиток с молоком	200	155,2	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4	
	Хлеб пшеничный	20	53	1,41	0,3	0,3	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
338	Мандарины со порциями	100	46,6	1,06	0,18	10,18	0,06	107,15	0	0,35	60,72	41,06	23,72	0,53	
	Итого	500	559,26	16,88	16,95	44,53	0,225	109,48	93,1	0,71	510,07	456,36	99,35	5,69	
Обед															
71	Огурцы свежие порциями	60	12	0,48	0,12	3,12	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25	
102	Суп картофельный с горохом	200	118	4,71	3,73	15,96	0,182	4,66	0	0	34,14	70,4	28,4	1,64	
269	Котлеты рублинные с соусом	50/50/100	165	9,08	15,2	9,2	0,09	0,4	12,1	0	13,75	94,04	18,91	1,4	
309	Макаронные отварные	150	211	5,32	4,89	35,52	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75	
	Чай с фруктовым соком	15/150/50	95	0,34	0,02	24,53	0	1,04	0	0,05	6,13	7,21	3,98	0,58	
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	91,96	2,24	0,44	19,78	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	Итого	765	692,96	22,17	24,4	108,11	0,392	8,55	12,1	2,41	83,72	263,55	75,79	5,86	
Ужин															
Завтрак															
173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	10/200/21	208,24	6,1	4	36,96	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1	
382	Какао с молоком	15/200/21	125,11	3,78	0,67	26	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2	
2	Бутерброд с повидлом	55	156	2,4	3,87	27,83	0,04	0,1	20	0	10	22,8	5,6	0,6	
	Хлеб пшеничный	20	63	1,41	0,3	0,3	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
	Итого	500	552,35	13,69	8,84	91,09	0,3	3,51	52	1,12	369,53	466,71	117,36	4,92	
Обед															
43	Салат из белоочной капусты	50	49	0,54	4,3	1,9	0,02	10,3	17,76	1,74	19,9	29,8	9,02	0,51	
82	Борщ с капустой картофелем со смет.	200	118	4,71	3,73	15,96	0,04	8,54	0	0	39,7	43,68	20,9	0,98	
279	Тефтели рублинные с соусом	60/50/110	197	8,56	14,11	9,07	0,05	0,41	33	0	23,65	83,14	16,5	0,68	

№ по СП	Наименование блюда	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества						
		Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	231,86	8,9	4,1	39,84	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	116	0,44	0	28,88	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,56
40	Хлеб ржано-пшеничный	40	91,96	2,24	0,44	19,78	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого		780	803,82	25,39	26,68	115,43	0,37	20,05	50,76	2,3	112,89	455,02	229,42	9,38
День 3 (Среда)														
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
14	Масло сливочное порц.	10	65,72	0,1	7,2	0,13	0	0	0	40	0,1	2,4	3	0
223	Запеканка творожная с молоком, лушанным	130/20	405	21,9	16,59	42	0,06	1,96	1,96	69,5	0	153,2	208,8	29,5
377	Чай с лимоном	200/15/7	41,6	0,53	0	9,87	0	2,13	0	0	0	15,33	23,2	2,13
	Хлеб пшеничный	40	63	3,41	0,3	0,3	0,04	0	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2
338	Яблоки св.порциями	100	33,3	0,3	0,3	7,35	0,05	15	0	0	0,3	24	16,5	13,5
Итого		522	608,62	24,24	24,39	59,65	0,15	19,09	109,5	0,92	204,13	286,3	68,47	6,88
Обед														
47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	60	51,42	1,02	3	5,07	0,01	11,8	0	9,24	9,6	20,3	9,6	0,4
103	Суп картофельный с макарон.изделиями	200	117	2,26	4,3	16,68	1,14	6,6	0	0	23,26	54,06	21,82	0,9
227	Рыба припущенная с соусом	50/50/100	139	13,81	5,76	2,73	0,04	0,47	24,5	0	7,73	97,84	22,92	0,45
312	Пюре картофельное	150	155	3,22	5,56	22	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
348	Компот из яблок	200	122	0,02	0,07	29	0,01	0	0	0	20,3	19,36	8,12	0,45
	Хлеб ржано-пшеничный	40	91,96	2,24	0,44	19,78	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого		770	676,38	22,57	19,13	95,26	2,4	22,57	57,65	9,75	108,34	310,91	99,16	4,3
День 4 (Четверг)														
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
3	Бульбод с сыром	50	157	5,8	8,3	14,83	0,04	0,11	59	0	139,2	96	9,45	0,49
175	Каша из риса и пшена с маслом	10/200/21	260	6,08	11,18	6,79	0,1	0,96	54,8	0	133,38	156,7	37,22	0,81
376	Чай с сахаром	200	40	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	40	63	3,41	0,3	0,3	0,04	0	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2
Итого		500	520	13,82	19,78	31,39	0,18	1,34	113,8	0,52	295,38	309,63	71,6	3,87
Обед														
57	Салат из свеклы	60	103	0,76	9,04	4,59	0,01	3,99	0	1,62	21,2	24,3	12,4	0,79
88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	200/5	79	1,46	4,75	6,22	0,04	12,62	0	0	39,4	39,2	17,7	0,66
269	Биточки рубленые с соусом	50/50/100	165	9,08	9,46	10,66	0,09	0,4	12,1	0	13,75	94,04	18,91	1,4
309	Макарони отварные	150	211	5,32	4,89	35,52	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
348	Компот из чернослива	200	136	0,57	0	34,41	0,01	0,45	0	0	20,32	12,46	17,12	0,45
	Хлеб ржано-пшеничный	40	91,96	2,24	0,44	19,78	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого		755	785,96	19,43	28,58	111,18	0,25	17,46	12,1	3,93	115,87	246,9	83,63	5,29
День 5 (Пятница)														
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	271	8,76	6,62	43,08	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
173	Сыр порциями	25	71,66	4,64	5,9	0	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
382	Какао с молоком	200	125,11	3,78	0,67	26	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2

№ по СР	Наименование блюда	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
		Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
338	Мандарины св. порцелами	100	46,6	1,06	0,18	10,18	0,06	307,15	0	0,35	60,72	41,06	23,22	0,53
	Хлеб пшеничный	20	63	1,41	0,3	0,3	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Итого		500	577,37	19,65	13,67	79,56	0,31	108,62	52	0,71	389,25	479,57	202,38	7,96
Обед														
67	Винегрет овощной	60	75,06	0,84	6,02	2,46	0,02	5,78	0	0	18,74	25,9	11,7	0,49
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	205	113	1,88	5,1	13,92	0,07	6,86	0	0	23,9	46,5	19,8	0,75
260	Гуляш из говядины	50/50/100	191	14,75	13,14	3,3	0,03	0,92	0	0	21,81	154,15	22,03	3,06
310	Картофель отварной	150	159	3,03	4,93	24,49	0,15	21,75	0	0,15	18	81	33	1,2
342	Компот из св.яблок	200	109	0,15	0,16	27,87	0,08	0,9	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	40	91,96	2,24	0,44	19,78	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого		775	739,02	22,9	29,79	91,82	0,39	36,21	1,8	0,51	98,05	354,35	100,13	6,92
Завтрак														
182	Каша ячневая молочная с маслом	10/200/21	286	7,31	10,98	39,2	0,14	1,17	58	0	162,26	241,5	36,5	0,94
209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
379	Кофейный напиток с молоком	15/200/21	155,2	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
	Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого		505	567,04	17,4	18,55	68,98	0,24	2,64	158	0,76	352,13	485,1	83,83	4,78
Обед														
45	Салат из белокачанной капусты	60	164,2	3,02	6,36	23,7	0,02	10,3	17,76	1,74	19,9	29,8	9,02	0,51
98	Суп крестьянский с круглой	200	106	1,51	3,32	9,24	0,04	8	0	0	39,4	178	21,2	0,62
280	Фрикадельки из говядины	105/55/50	140	8,83	8,63	7,54	0,04	0,27	16,31	0	24,25	9,59	14,19	5,29
321	Капуста тушенная	150	115	3,6	4,52	15,3	0,06	32,4	0	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45
348	Компот из яблок	200	128	0,36	0	33,16	0,01	0	0	0	20,3	19,36	8,12	0,45
	Хлеб ржано-пшеничный	40	91,96	2,24	0,44	19,78	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Итого		775	745,16	19,56	23,27	108,72	0,21	50,97	34,07	3,75	226,75	368,4	105,43	11,56
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром	50	157	5,8	8,3	14,83	0,04	0,11	59	0	139,2	96	9,45	0,49
174	Каша молочная с маслом	150/5	220,5	4,5	8,13	5,12	0,04	0,7	40,4	0	96,4	116,2	26,9	0,44
382	Какао с молоком	200	125,11	3,78	0,67	26	0,02	3,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
	Хлеб пшеничный	20	42	0,94	0,2	0,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	5,6	0,22
338	Яблоки св.порцелами	100	33,3	0,3	0,3	7,35	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого		525	577,91	15,32	17,6	53,5	0,17	17,14	99,4	0,56	397,53	357,21	82,01	6,45
Обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	49	0,54	4,3	1,9	0,02	4,95	0	0,23	11,4	20,3	9,62	0,44
102	Суп картофельный с горохом	200	118	4,71	3,73	15,96	0,18	4,66	0	0	34,14	70,48	28,46	1,64
269	Биточки рублинные с соусом	50/50/100	165	9,08	9,46	10,66	0,09	0,4	12,1	0	13,75	94,04	18,91	1,4
309	Макарон отварные	150	211	5,32	4,89	35,52	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
348	Компот из кураги	200	123	1,04	0	30,96	0,03	0,5	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	91,96	2,24	0,44	19,78	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	Итого	770	757,96	22,93	22,82	114,78	0,42	10,61	12,1	2,54	112,81	283,62	92,05	5,95	
			День 8 (Вторник)												
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
330/2/3	Запеканка творожная со сметан.соус.	130/20	277,5	19,2	13,1	20,7	0,06	1,96	0	69,5	0	153,2	208,8	29,5	1,01
	376 Чай с сахаром	200/15	40	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	
	2 Бутерброд с повидлом	55	156	2,4	3,87	27,83	0,04	0,1	20	0	10	22,8	5,6	0,6	
	Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1	
	Итого :	500	599,34	28,62	21,87	58,58	0,17	2,33	189,5	0,76	208	365,33	64,83	5,18	
			День 9 (Среда)												
71	Огурцы свежие порциями	60	12	0,48	0,12	3,12	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25	
82	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	200/5	89	1,47	4,67	7,31	0,04	8,54	0	0	39,7	43,68	20,9	0,98	
294	Котлеты из птицы рубленные с соусом	50/50/100	157	10,88	7,6	1,86	0,05	0,44	56,4	0	29,74	40,95	10,5	0,87	
	304 Рис отварной	150	228	3,81	6,11	38,61	0,03	0	0	0	1,3	60,9	16,3	0,53	
349	Компот из сухофруктов	200	196,38	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	91,96	2,24	0,44	19,78	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	Итого	755	774,34	20,04	19,24	117,94	0,2	12,23	56,4	0,61	94,28	248,93	97,7	4,83	
			День 9 (Среда)												
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
14	Масло сл. порциями	10	65,72	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	
173	Каша молочная с маслом	150/5	234	6,41	8,3	5,09	0,105	0,72	41,1	0	110,08	165,9	33,2	2,34	
	Чай с фруктовым соком	15/50/150	95	0,34	0,02	24,53	0	1,04	0	0,05	6,13	7,21	3,98	0,58	
	Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
			День 9 (Среда)												
338	Груша св. порциями	100	34,13	0,3	0,23	7,73	0,02	3,75	0	0,3	14,25	12	9	1,73	
	Итого	520	491,85	8,56	16,05	37,78	0,165	5,51	81,1	0,97	142,06	222,91	59,38	5,09	
			День 10 (Четверг)												
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
47	Салат из квашеной капусты с раст. маслом	60	51,42	1,02	3	5,07	0,01	11,8	0	9,24	9,6	20,3	9,6	0,4	
111	Суп с макаронными изд.	200	100,13	2,98	2,83	15,7	0,04	0,95	0	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55	
234	Котлеты рыбные с соусом	50/50/100	155	9,04	8,22	10,71	0,04	0,17	12,7	0	29,93	88,67	20,71	0,78	
312	Пюре картофельное	150	155	3,22	5,56	22	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	
348	Компот из чернослив	200	109	0,16	0,16	27,87	0,01	0,45	0	0	20,32	12,46	17,12	0,45	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	91,96	2,24	0,44	19,78	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
	Итого	775	662,51	18,66	20,21	101,13	1,3	17,12	45,85	10,08	141,8	444,03	99,88	4,28	
			День 10 (Четверг)												
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества							
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	65,72	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	
204	Макаронные отварные с сыром	100/20/5	209	8,46	9,95	21,32	0,05	0,14	72	0	184,5	126,3	12,7	0,77	

	268	Шницель рубленый с соусом	50/50/100	165	9,08	9,46	10,66	0,19	2,54	10,1	0	13,32	84,39	18,89	1,1
Обед	312	Пюре картофельное	150	155	3,22	5,56	22	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
	348	Компот из чернослива	200	136	0,57	0	34,41	0,01	0,45	0	0	20,32	12,46	17,12	0,45
		Хлеб ржано-пшеничный	40	91,96	2,24	0,44	19,78	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
		Итого	770	756,96	17,38	27,82	100,68	1,45	18,73	43,25	2,13	141,69	418,5	106,31	5,06