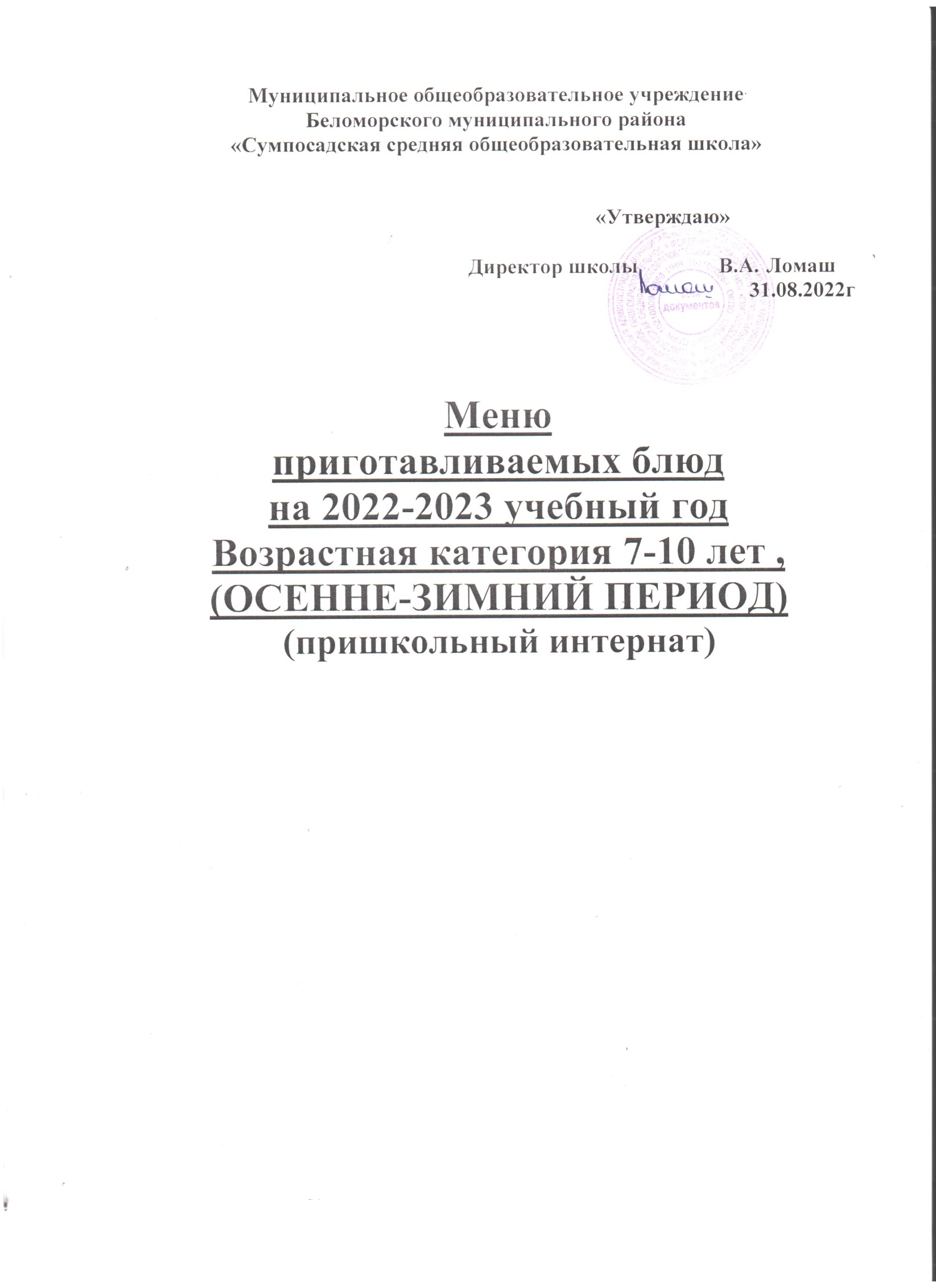
****

**Неделя: первая**

**День: понедельник**

**Возраст: 7-11 лет Сезонность: осеннее -зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Прием пищи,  Наименование блюда  **Завтрак** | № технологической карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая  ценность (ккал) |
|  | 7-10 лет | брутто | нетто | Б | Ж | У |
| **1** | **Каша овсяная из геркулеса жидкая** | **109** | **200/5** |  |  | **6,3** | **8,9** | **25,5** | **207,4** |
|  | крупа геркулес |  |  | 30 | 30 |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | 100 | 100 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
|  | масло сливоч. |  |  | 5 | **5** |  |  |  |  |
| **2** | **Бутерброд с маслом и сыром** | **377** | **8/12/100** |  |  | **5,1** | **9,9** | **23,7** | **213,8** |
|  | масло сливоч. |  |  | 8,3 | 8,0 |  |  |  |  |
|  | сыр |  |  | 12,5 | 12 |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшенич. |  |  | 100 | 100 |  |  |  |  |
| 3 | **Кофейный напиток на молоке** | **286** | **200** |  |  | **2,7** | **3,7** | **19,7** | **118,7** |
|  | кофейный напиток |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | 100 | 100 |  |  |  |  |
| **4** | **фрукт яблоко** |  | **160** | **184** | **160** | **0,64** | **0** | **15,7** | **70,4** |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **14,74** | **21,9** | **84,6** | **610,3** |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **Суп крестьянский с крупой** | **200** |  |  |  | **1,8** | **6,1** | **12,34** | **112,5** |
|  | картофель |  |  | 27,5 | 20 |  |  |  |  |
|  | капуста свежая |  |  | 30,15 | 24 |  |  |  |  |
|  | морковь |  |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
|  | лук репчатый |  |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
|  | крупа |  |  | 8 | 8 |  |  |  |  |
|  | масло растит. |  |  | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |
|  | мясо куры |  |  | 44 | 35 |  |  |  |  |
|  | сметана |  |  | 8 | 8 |  |  |  |  |
| **2** | **Пудинг из говядины** | **194** | **80** |  |  | **18,4** | **15,9** | **1,9** | **224,55** |
|  | мясо |  |  | 117 | 86,0 |  |  |  |  |
|  | яйцо |  |  | 1/4 | 10 |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
|  | масло слив. |  |  | 3,2 | 3,2 |  |  |  |  |
| 3 | **Капуста тушеная** | **235** | **180** |  |  | **4,7** | **5,8** | **24,2** | **156,9** |
|  | капуста свеж. |  |  | 236,3 | 189 |  |  |  |  |
|  | морковь |  |  | 9 | 7 |  |  |  |  |
|  | лук |  |  | 12,7 | 10 |  |  |  |  |
|  | мука пшенич. |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
|  | масло сливоч. |  |  | 8 | 8 |  |  |  |  |
|  | томат паста |  |  | 14 | 14 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4** | **Салат из свежих огурцов** | **16** | **80** |  |  | **0,5** | **8,0** | **2,4** | **82,9** |
|  | огурцы свеж. |  |  | 91,2 | 72,8 |  |  |  |  |
|  | масло растит. |  |  | 7 | 7 |  |  |  |  |
| **5** | **Компот из сухофруктов** | **283** | **200** |  |  | **0,5** | **0** | **27,89** | **113,8** |
|  | сухофрукты |  |  | 30 | 30 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| **6** | **Хлеб ржано- пшенич.** |  | **40** | **40** | **40** | **2,4** | **0,4** | **16** | **82,4** |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **Бутерброд с повидлом** | **382** | **90** |  |  | **3,5** | **0,4** | **45,4** | **136,2** |
|  | батон |  |  | 45 | 45 |  |  |  |  |
|  | повидло |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| **2** | **Сок** |  | **200** | **200** | **200** | **1,0** | **0** | **18** | **76** |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **4,5** | **0,4** | **63,4** | **212,2** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **Колбаса вареная** | **363** | **75** | **80** | **75** | **10** | **20** | **0** | **350** |
| **2** | **Картофельное пюре** | **241** | **180** |  |  | **3,8** | **7,3** | **28,0** | **192,6** |
|  | картофель |  |  | 203,5 | 151,5 |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | 29 | 29 |  |  |  |  |
|  | масло слив. |  |  | 8,2 | 8,2 |  |  |  |  |
| **3** | **Чай сладкий** | **300** | **200** |  |  | **0,12** | **0** | **12,0** | **48,64** |
|  | чай |  |  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| **4** | **Хлеб ржано-пшен.** |  | **40** | **40** | **40** | **2,4** | **0,4** | **16** | **82,4** |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **16,32** | **27,7** | **56** | **673,64** |
| **5** | **Вечерний кефир** | **272** | **150** | **150** | **150** | **4,2** | **4,78** | **6,13** | **84,4** |
|  | **Итого за день** |  |  |  |  | **68,06** | **90,9** | **294,86** | **2353,59** |

**Неделя:первая**

**День: вторник**

**Возраст: 7-11 лет Сезонность: осеннее-зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Прием пищи,  Наименование блюда  **Завтрак** | № технологической карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая  ценность (ккал) |
|  | 7лет и старше | Брутто | Нетто | Б | Ж | У |
| 1 | **Каша пшенная молочная жидкая** | **112** | **200/5** |  |  | **6,0** | **7,2** | **34,3** | **227,16** |
|  | пшено |  |  | 38 | 36,6 |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | 100 | 100 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| **2** | **Бутерброд с маслом и сыром** | **377** | **8/12/100** |  |  | **5,1** | **9,9** | **23,7** | **213,8** |
|  | масло сливоч. |  |  | 8,3 | 8,0 |  |  |  |  |
|  | сыр |  |  | 12,5 | 12 |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшенич. |  |  | 100 | 100 |  |  |  |  |
| **3** | **Какао с молоком** | **269** | **200** |  |  | **3,7** | **3,9** | **25,95** | **153,93** |
|  | какао |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | 150 | 150 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| **4** | **Фрукты банан** |  | **160** | **300** | **160** | **2,0** | **0** | **33,6** | **152** |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **16,8** | **21** | **117,5** | **746,82** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | **Борщ со сметаной** | 37 | **200** |  |  | **1,5** | **5,3** | **8,65** | **88,89** |
|  | **свекла** |  |  | **40** | **32** |  |  |  |  |
|  | **капуста** |  |  | **20** | **16** |  |  |  |  |
|  | **морковь** |  |  | **10** | **8** |  |  |  |  |
|  | **лук** |  |  | **5,3** | **4** |  |  |  |  |
|  | **масло сливоч.** |  |  | **2** | **2** |  |  |  |  |
|  | **сахар** |  |  | **2** | **2** |  |  |  |  |
|  | **Мясо куры** |  |  | **40** | **23** |  |  |  |  |
|  | **сметана** |  |  | **8** | **8** |  |  |  |  |
| 2 | **Запеканка капустная с говядиной в сметанном соусе** | **182** | **240/30** |  |  | **24,1** | **27,3** | **12,94** | **393,71** |
|  | мясо говядина |  | 30 | 152 | 112 |  |  |  |  |
|  | крупа манная |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
|  | яйцо |  |  | 1/4 | 10 |  |  |  |  |
|  | капуста |  |  | 207 | 162 |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | 30 | 30 |  |  |  |  |
|  | сливоч. масло |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |
|  | **Соус** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | сметана |  |  | 6 | 6 |  |  |  |  |
|  | мука |  |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| 3 | **Компот из сухофруктов** | **283** | **200** |  |  | **0,5** | **0** | **27,89** | **113,8** |
|  | сухофрукты |  |  | 30 | 30 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| 4 | **Салат картофельный с зеленым горошком** | **31** | **80** |  |  | **2,4** | **9,1** | **18,6** | **125,6** |
|  | картофель |  |  | 58 | 44 |  |  |  |  |
|  | лук |  |  | 8,8 | 6,5 |  |  |  |  |
|  | горошек зеленый |  |  | 24 | 16 |  |  |  |  |
|  | масло растит. |  |  | 8 | 8 |  |  |  |  |
|  | яйцо |  |  | 1/3 | 14 |  |  |  |  |
| 5 | **Хлеб ржано-пшенич.** |  | **80** |  | **80** | **4,8** | **0,8** | **3,2** | **164,8** |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **33,36** | **42,5** | **90,08** | **886,8** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Бутерброд с повидлом** | **382** | **90** |  |  | **3,5** | **0,4** | **45,4** | **136,2** |
|  | батон |  |  | 45 | 45 |  |  |  |  |
|  | повидло |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
|  | **Сок** |  | **200** | **200** | **200** | **1,0** | **0** | **18** | **76** |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **4,5** | **0,4** | **63,4** | **212,2** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | **Котлета мясная** | 189 | **80/5** | **80/5** | **80/5** | **12,2** | **13,3** | **6,56** | **182** |
|  | мясо говядины |  |  | 92 | 68 |  |  |  |  |
|  | яйцо |  |  | 1/3 | 13 |  |  |  |  |
|  | масло сливоч. |  |  | 5,6 | 5,6 |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | 18 | 18 |  |  |  |  |
|  | хлеб пшенич. |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| **2** | **Макароны отварные** | **227** | **150** |  |  | **5,5** | **5,2** | **35,25** | **211** |
|  | макароны |  |  | 60 | 60 |  |  |  |  |
|  | масло сливоч. |  |  | 9 | 9 |  |  |  |  |
| **3** | **Чай с сахаром** | 300 | **200** |  | **200** | **0,12** | **0** | **12,04** | **48,64** |
|  | чай |  |  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| **4** | **Вафли** |  | **20** |  | **20** | **0,6** | **0,8** | **59,3** | **130,8** |
| **5** | **Вечерний кефир** | **272** | **150** | **150** | **150** | **4,2** | **4,78** | **6,13** | **84,4** |
|  | **Итого за день** |  |  |  |  | **77,28** | **87,98** | **390,26** | **2502,65** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Неделя: первая**

**День: среда**

**Возраст: 7-11 лет Сезонность: осеннее- зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Прием пищи,  Наименование блюда  **Завтрак** | № технологической карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая  ценность (ккал) |
|  | 7лет и старше | Брутто | нетто | Б | Ж | У |  |
| **1** | **Каша манная молочная** | **107** | **200/5** |  |  | **6,2** | **8,0** | **31,09** | **222,02** |
|  | манка |  |  | 31 | 30 |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | 100 | 100 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
|  | масло сливоч. |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| **2** | **Бутерброд с маслом** | **380** | **100/15** |  |  | **4,2** | **12,3** | **24,04** | **249,2** |
|  | хлеб пшенич. |  |  | 100 | 100 |  |  |  |  |
|  | масло сливоч. |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| **3** | **Кофейный напиток на молоке** | **286** | **200** |  |  | **2,7** | **3,7** | **19,7** | **118,7** |
|  | кофейный напиток |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | 100 | 100 |  |  |  |  |
| **4** | **Апельсин** |  | **160** | **230** | **160** | **1,4** | **0** | **13,44** | **57,6** |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **14,5** | **23,4** | **89,17** | **647,52** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | **Винегрет** | **1** | **80** |  |  | **1,0** | **8** | **6,6** | **103,3** |
|  | картофель |  |  | 23 | 17,6 |  |  |  |  |
|  | свекла |  |  | 16 | 12 |  |  |  |  |
|  | морковь |  |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
|  | огурцы солен |  |  | 26 | 24 |  |  |  |  |
|  | лук |  |  | 16 | 12 |  |  |  |  |
|  | Масло растит. |  |  | 6 | 6 |  |  |  |  |
| **2** | **Свекольник** | **43** | **200** |  |  | **1,54** | **5,07** | **8,0** | **83,3** |
|  | **свекла** |  |  | **64** | **52** |  |  |  |  |
|  | картофель |  |  | 46 | 34,5 |  |  |  |  |
|  | морковь |  |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
|  | лук |  |  | 11 | 9 |  |  |  |  |
|  | томат паста |  |  | 2,6 | 2,6 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 1,0 | 1,0 |  |  |  |  |
|  | масло сливоч. |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
|  | мясо куры |  |  | 40 | 30 |  |  |  |  |
|  | сметана |  |  | 8 | 8 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3** | **Печень по -Строгановски** | **192** | **80/20** |  |  | **16,9** | **21,0** | **3,42** | **269,2** |
|  | печень говяжья |  |  | 99 | 78 |  |  |  |  |
|  | сливоч. масло |  |  | 7 | 7 |  |  |  |  |
|  | соус сметанный |  |  | 20 | 20 |  |  |  |  |
|  | сметана |  |  | 20 | 20 |  |  |  |  |
|  | масло слив. |  |  | 1,0 | 1,0 |  |  |  |  |
|  | мука |  |  | 1,0 | 1,0 |  |  |  |  |
| **4** | **Картофельное пюре** | **241** | **180** |  |  | **3,8** | **7,3** | **28** | **192,54** |
|  | картофель |  |  | **204** | **151** |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | 30 | 30 |  |  |  |  |
|  | масло сливоч. |  |  | 8 | 8 |  |  |  |  |
| 5 | **Компот из сухофруктов** | **283** | **200** |  |  | **0,5** | **0** | **27,89** | **113,8** |
|  | сухофрукты |  |  | 30 | 30 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| 6 | **Хлеб ржано-пшенич.** |  | **80** |  | **80** | **4,8** | **0,8** | **3,2** | **164,8** |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **29,8** | **43,29** | **99,64** | **901,34** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вафли** |  | **20** |  | **20** | **0,6** | **0,8** | **59,3** | **130,8** |
|  | **Сок** |  | **200** | **200** | **200** | **1,0** | **0** | **18** | **76** |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **1,6** | **0,8** | **77,3** | **206,8** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | **Голубцы ленивые** | **178** | **200/30** |  |  | **13,1** | **13,3** | **9,86** | **212,42** |
|  | говядина |  |  | 78 | 70 |  |  |  |  |
|  | рис |  |  | 7,0 | 7,0 |  |  |  |  |
|  | лук |  |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
|  | капуста |  |  | 110 | 100 |  |  |  |  |
|  | масло сливоч. |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |
|  | соус сметан. |  |  | 30 | 30 |  |  |  |  |
|  | мука |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |
|  | сметана |  |  | 20 | 20 |  |  |  |  |
|  | масло сливоч. |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |
|  | вода |  |  | 22 | 22 |  |  |  |  |
| 2 | **Чай с сахаром** | 300 | **200** |  | **200** | **0,12** | **0** | **12,04** | **48,64** |
|  | чай |  |  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **17,22** | **13,8** | **46,86** | **383,56** |
|  | **Вечерний кефир** | **272** | **150** | **150** | **150** | **4,2** | **4,78** | **6,13** | **84,4** |
|  | **Итого за день** |  |  |  |  | **68,32** | **86** | **319** | **2223,61** |

**Неделя: первая**

**День: четверг**

**Возраст: 7-11 лет Сезонность: осеннее- зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Прием пищи,  Наименование блюда  **Завтрак:** | № технологической карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая  ценность (ккал) |
|  |  | Брутто | Нетто | Б | Ж | У |  |
| **1** | **Каша гречневая молочная** | **104** | **200/5** |  |  | **7,9** | **8,2** | **35,13** | **246,17** |
|  | крупа греча |  |  | 40 | 38 |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | 130 | 130 |  |  |  |  |
|  | масло сливоч. |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
|  | вода |  |  | 27 | 27 |  |  |  |  |
| **2** | **Бутерброд с маслом** | **380** | **100/15** |  |  | **4,2** | **12,3** | **24,04** | **249,2** |
|  | хлеб пшенич. |  |  | 100 | 100 |  |  |  |  |
|  | масло сливоч. |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| **3** | **Чай с молоком** | **298** | **200** |  |  | **2,79** | **2,5** | **13,27** | **87,25** |
|  | чай |  |  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | 80 | 80 |  |  |  |  |
| **4** | **Фрукт яблоко** |  | **160** | **184** | **160** | **0,64** | **0** | **15,7** | **70,4** |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **14,82** | **20,9** | **85** | **610,66** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | 48 | 200 |  |  | **7,7** | **5,8** | **14,3** | **139,9** |
|  | картофель |  |  | 91,3 | 80 |  |  |  |  |
|  | морковь |  |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
|  | лук |  |  | 8 | 6,8 |  |  |  |  |
|  | масло сливоч. |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
|  | яйцо |  |  | 1/12 | 3,3, |  |  |  |  |
|  | говядина фарш |  |  | 39 | 30 |  |  |  |  |
| **2** | **Котлета рыбная Любительская** | **162** | **80** |  |  | **10,6** | **3,1** | **5,45** | **92,98** |
|  | Хлеб пшенич. |  |  | 14,8 | 14,8 |  |  |  |  |
|  | рыба |  |  | 101,7 | 64 |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | 11,4 | 11 |  |  |  |  |
|  | яйцо |  |  | 1/3 | 4,5 |  |  |  |  |
|  | сливоч. масло |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |
| **3** | **Картофель отварной в молоке** | **240** | **180** |  |  | **3,1** | **7,0** | **32,6** | **218,4** |
|  | картофель |  |  | 220 | 165 |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | 45 | 45 |  |  |  |  |
|  | масло растит. |  |  | 4,2 | 4,2 |  |  |  |  |
|  | мука пшения. |  |  | 9,0 | 9,0 |  |  |  |  |
| **4** | **Компот из смеси фруктов** | **283** | **200** |  |  | **0,4** | **-** | **22** | **88** |
|  | курага |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
|  | изюм |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| **5** | **Салат из соленых огурцов с луком** | **30** | **80** |  |  | **0,68** | **4** | **2,64** | **49,2** |
|  | огурцы соленые |  |  | 80 | 64 |  |  |  |  |
|  | лук репчатый |  |  | 14,4 | 12 |  |  |  |  |
|  | масло растит. |  |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
| **6** | **Хлеб ржано-пшенич.** |  | **80** |  | **80** | **4,8** | **0,8** | **3,2** | **164,8** |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | 27,28 | 20,7 | 109 | 753,78 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | **Шанежка наливная с яйцом** | **339** | **80** |  |  | **6,8** | **2,6** | **58,4** | **199,4** |
|  | мука |  |  | 49 | 49 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
|  | яйцо |  |  | 1/4 | 10 |  |  |  |  |
|  | масло растит. |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |
|  | дрожжи |  |  | 1,6 | 1,6 |  |  |  |  |
|  | сметана |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| **8** | **Молоко кипяченое** |  | **200** |  | **200** | **5,5** | **6,3** | **9,38** | **117,3** |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  | **12,3** | **8,9** | **67,78** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **Запеканка из творога со сгущенным молоком** | **141** | **180/30** |  |  | **32,8** | **13,6** | **32,74** | **385** |
|  | творог |  |  | 171 | 170 |  |  |  |  |
|  | крупа манная |  |  | 11,7 | 11 |  |  |  |  |
|  | яйцо |  |  | 1/6 | 6,6 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 11 | 11 |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  |  | 5,4 | 5,4 |  |  |  |  |
|  | сгущенное молоко |  |  | 30 | 30 |  |  |  |  |
| **11** | **Салат из моркови и яблок** | **11** | **80** |  |  | **0,7** | **8,1** | **7,18** | **111,68** |
|  | морковь |  |  | 67 | 60 |  |  |  |  |
|  | яблоки |  |  | 43,4 | 40 |  |  |  |  |
|  | растительное масло |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| **12** | **Сок** |  | **200** | **200** | **200** | **1,0** | **0** | **18** | **76** |
| **13** | **Хлеб пшеничный** |  | **50** |  | **50** | **4** | **0,5** | **2,5** | **122,5** |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **37,5** | **22,2** | **82,92** | **695,18** |
| **14** | **Вечерний кефир** | **272** | **150** | **150** | **150** | **4,2** | **4,78** | **6,13** | **84,4** |
|  | **Итого за день:** |  |  |  |  | **96,1** | **77,0** | **350,83** | **2460,71** |

**Неделя: первая**

**День: пятница**

**Возраст: 7-11 лет Сезонность: осеннее- зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Прием пищи,  Наименование блюда  **Завтрак:** | № технологической карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая  ценность (ккал) |
|  |  | брутто | нетто | | Б | Ж | У |  |
| 1 | **Суп молочный с макарон. изделиями** | **53** | **200** |  |  | | **5,5** | **6,12** | **19,73** | **156** |
|  | вермишель |  |  | 16 | 16 | |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | 140 | 140 | |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 2 | 2 | |  |  |  |  |
|  | сливочное масло |  |  | 2 | 2 | |  |  |  |  |
| 2 | **Бутерброд с маслом и сыром** | **377** | **8/12/100** |  |  | | **5,1** | **9,9** | **23,7** | **213,8** |
|  | масло сливоч. |  |  | 8,3 | 8,0 | |  |  |  |  |
|  | сыр |  |  | 12,5 | 12 | |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшенич. |  |  | 100 | 100 | |  |  |  |  |
| 3 | **Какао с молоком** | **269** | **200** |  |  | | **3,7** | **3,9** | **25,95** | **153,93** |
|  | какао |  |  | 5 | 5 | |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | 150 | 150 | |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 15 | 15 | |  |  |  |  |
| **4** | **Фрукты банан** |  | **160** | **300** | **160** | | **2,0** | **0** | **33,6** | **152** |
|  | **Итого** |  |  |  |  | | **16,3** | **19,92** | **102,94** | **675,63** |
|  | **Обед** |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **1** | **Борщ со сметаной** | **35** | **200** |  |  | | **1,5** | **5,3** | **8,65** | **88,9** |
|  | свекла |  |  | 40 | 32 | |  |  |  |  |
|  | капуста свежая |  |  | 20 | 16 | |  |  |  |  |
|  | морковь |  |  | 10 | 8 | |  |  |  |  |
|  | лук |  |  | 5,4 | 4 | |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  |  | 2 | 2 | |  |  |  |  |
|  | кура |  |  | 40 | 23 | |  |  |  |  |
|  | сметана |  |  | 8 | 8 | |  |  |  |  |
| **2** | **Котлета мясная** | **189** | 80/5 |  |  | | **12,2** | **13,3** | **6,56** | **182** |
|  | говядина |  |  | **92** | **68** | |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный |  |  | **15** | **15** | |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | **18** | **18** | |  |  |  |  |
|  | яйцо |  |  | 1/3 | 13 | |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  |  | 5,6 | 5,6 | |  |  |  |  |
| **3** | **Макаронные изделия отварные** | **297** | **150** |  |  | | **5,5** | **5,2** | **35,33** | **211,09** |
|  | рожки |  |  | 50 | 50 | |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  |  | 6 | 6 | |  |  |  |  |
| **4** | **Сок** |  | **200** | **200** | **200** | | **1,0** | **0** | **18** | **76** |
| **5** | **Сельдь с гарниром** | **34** | **80** |  |  | | **4,0** | **10,1** | **9,3** | **145,1** |
|  | сельдь |  |  | 35 | 17 | |  |  |  |  |
|  | картофель |  |  | 77 | 58 | |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  |  | 7 | 7 | |  |  |  |  |
| **6** | **Хлеб ржано-пшенич.** |  | **80** |  | **80** | | **4,8** | **0,8** | **3,2** | **164,8** |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | | **26,6** | **34,3** | **93,84** | **775,49** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **1** | **Бутерброд с повидлом** | **382** | **90** |  |  | | **3,5** | **0,4** | **45,4** | **136,2** |
|  | батон |  |  | 45 | 45 | |  |  |  |  |
|  | повидло |  |  | 15 | 15 |  | |  |  |  |
| **2** | **Кисель из концентрата** | **274** | **200** |  |  | **1,3** | | **0** | **29,02** | **116,19** |
|  | концентрат киселя |  |  | 24 | 24 |  | |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 10 | 10 |  | |  |  |  |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **4,8** | | **0,4** | **59,42** | **252,32** |
|  | **Ужин:** |  |  |  |  |  | |  |  |  |
| **1** | **Тефтели рыбные с соусом** | **174** | **80/35** |  |  | **10,29** | | **6,3** | **10,53** | **139,23** |
|  | Рыба филе |  |  | 72 | 70 |  | |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный |  |  | 11 | 11 |  | |  |  |  |
|  | лук |  |  | 13 | 11 |  | |  |  |  |
|  | масло растительное |  |  | 5,3 | 5,3 |  | |  |  |  |
|  | мука |  |  | 6 | 6 |  | |  |  |  |
|  | яйцо |  |  | 1/10 | 4 |  | |  |  |  |
|  | Соус: |  |  | 35 | 35 |  | |  |  |  |
|  | мука |  |  | 3 | 3 |  | |  |  |  |
|  | томат-паста |  |  | 5 | 5 |  | |  |  |  |
| **2** | **Капуста тушеная** | **235** | **180** |  |  | **4,7** | | **5,8** | **24,2** | **156,9** |
|  | капуста свежая |  |  | **263** | **210** |  | |  |  |  |
|  | морковь |  |  | 10 | 8 |  | |  |  |  |
|  | лук |  |  | 14,2 | 12 |  | |  |  |  |
|  | томат-пюре |  |  | 16 | 16 |  | |  |  |  |
|  | мука |  |  | 2,5 | 2,5 |  | |  |  |  |
|  | масло сливочное |  |  | 9 | 9 |  | |  |  |  |
| **3** | **Чай с сахаром** | 300 | **200** |  | **200** | **0,12** | | **0** | **12,04** | **48,64** |
|  | чай |  |  | 0,2 | 0,2 |  | |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 15 | 15 |  | |  |  |  |
| **4** | **Хлеб ржано-пшенич.** |  | **80** |  | **80** | **4,8** | | **0,8** | **3,2** | **164,8** |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **17,51** | | **12,5** | **62,73** | **427,77** |
| **5** | **Вечерний кефир** | **272** | **150** | **150** | **150** | **4,2** | | **4,78** | **6,13** | **84,4** |
|  | **Итого за день:** |  |  |  |  | **69,41** | | **71,82** | **325,06** | **2214,9** |

**Неделя: вторая**

**День: понедельник**

**Возраст: 7-11 лет Сезонность: осеннее- зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Прием пищи,  Наименование блюда  **Завтрак:** | № технологической карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая  ценность (ккал) |
|  |  | брутто | нетто | Б | Ж | У |  |
| **1** | **Каша Дружба** | **102** | **200/5** |  |  | **6,5** | **8,3** | **35** | **241,11** |
|  | Крупа рисовая |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
|  | Крупа пшенная |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | 100 | 100 |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| **2** | **Бутерброд с маслом и сыром** | **377** | **8/12/100** |  |  | **5,1** | **9,9** | **23,7** | **213,8** |
|  | масло сливоч. |  |  | 8,3 | 8,0 |  |  |  |  |
|  | сыр |  |  | 12,5 | 12 |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшенич. |  |  | 100 | 100 |  |  |  |  |
| **3** | **Кофейный напиток на молоке** | **286** | **200** |  |  | **2,7** | **3,7** | **19,7** | **118,7** |
|  | кофейный напиток |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | 100 | 100 |  |  |  |  |
| 4 | **Салат витаминный** | **2** | **80** |  |  | **0,9** | **8** | **9,2** | **113,5** |
|  | капуста |  |  | 40 | 32 |  |  |  |  |
|  | морковь |  |  | 26,6 | 21,3 |  |  |  |  |
|  | яблоки свежие |  |  | 17 | 16 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  |  | 6 | 6 |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **16,2** | **31,3** | **92,41** | **730,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **Суп картофельный с рыбными фрикадельками** | **49** | **200** |  |  | **6,4** | **2,7** | **15,85** | **120,8** |
|  | картофель |  |  | 106,6 | 80 |  |  |  |  |
|  | морковь |  |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
|  | лук |  |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
|  | яйцо |  |  | 1/22 | 1,5 |  |  |  |  |
|  | рыба свежая |  |  | 38 | 30 |  |  |  |  |
|  | бульон |  |  | 140 | 140 |  |  |  |  |
| **2** | **Жаркое по домашнему** | **181** | **220** |  |  | **23,5** | **11,7** | **23,1** | **349,2** |
|  | говядина |  |  | 158 | 111 |  |  |  |  |
|  | картофель |  |  | 158 | 114 |  |  |  |  |
|  | лук |  |  | 17,5 | 15 |  |  |  |  |
|  | томат-паста |  |  | 7 | 7 |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  |  | 7 | 7 |  |  |  |  |
| **3** | **Компот из свежих фруктов** | **278** | **200** |  |  | **0,4** | **0,2** | **26,81** | **110,96** |
|  | **апельсин** |  |  | **59** | **40** |  |  |  |  |
|  | **яблоко** |  |  | **42** | **30** |  |  |  |  |
|  | **сахар** |  |  | **15** | **15** |  |  |  |  |
|  | **вода** |  |  | **120** | **120** |  |  |  |  |
| **4** | **Салат из капусты с морковью** | **4** | **80** |  |  | **0,6** | **4,0** | **4,25** | **56** |
|  | **капуста** |  |  | **85** | **68** |  |  |  |  |
|  | **морковь** |  |  | **10** | **8** |  |  |  |  |
|  | **масло растительное** |  |  | **8** | **8** |  |  |  |  |
|  | **сахар** |  |  | **2** | **2** |  |  |  |  |
| **5** | **Хлеб ржаной** |  | **40** |  | **40** | **2,4** | **0,4** | **16** | **82,4** |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **33,3** | **19,0** | **86,01** | **719,36** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **Печенье** |  | **20** |  | **20** | **0,6** | **1,5** | **59** | **130,8** |
| **2** | **Сок** |  | **200** | **200** | **200** | **1,0** | **0** | **18** | **76** |
| **3** | **Фрукты банан** |  | **160** | **300** | **160** | **2,0** | **0** | **33,6** | **152** |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **3,6** | **1,5** | **110,6** | **358,8** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **Зразы рыбные рубленные** | **160** | **80** |  |  | **9,4** | **3,2** | **7,6** | **103** |
|  | рыба |  |  | 78,5 | 48 |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный |  |  | 11 | 11 |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | 13 | 13 |  |  |  |  |
|  | морковь |  |  | 11 | 8 |  |  |  |  |
|  | яйцо |  |  | 1/5 | 2,6 |  |  |  |  |
|  | лук |  |  | 18 | 5 |  |  |  |  |
|  | сливочное масло |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |
| **2** | **Овощи в молочном соусе** | **87** | **180** |  |  | **4,3** | **9,1** | **14,5** | **154,8** |
|  | морковь |  |  | 58,5 | 47 |  |  |  |  |
|  | картофель |  |  | 36 | 27 |  |  |  |  |
|  | капуста |  |  | 45 | 36 |  |  |  |  |
|  | зеленый горошек |  |  | 29 | 18 |  |  |  |  |
|  | сливочное масло |  |  | 6 | 6 |  |  |  |  |
|  | Соус молочный |  |  | 70 | 70 |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | 70 | 70 |  |  |  |  |
|  | мука |  |  | 5,5 | 5,5 |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| **3** | **Хлеб ржаной** |  | **40** |  | **40** | **2,4** | **0,4** | **16** | **82,4** |
| **4** | **Чай с сахаром** | 300 | **200** |  | **200** | **0,12** | **0** | **12,04** | **48,64** |
|  | чай |  |  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  |  |  |  | **16,22** | **12,7** | **50,1** | **388,84** |
| **5** | **Вечерний кефир** | **272** | **150** | **150** | **150** | **4,2** | **4,78** | **6,13** | **84,4** |
|  | **Итого за день :** |  |  |  |  | **73,52** | **69,2** | **345,25** | **2282,49** |

**Неделя: вторая**

**День: вторник**

**Возраст: 7-11 лет Сезонность: осеннее- зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Прием пищи,  Наименование блюда  **Завтрак:** | № технологической карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая  ценность (ккал) |
|  |  | брутто | нетто | Б | Ж | У |  |
| **1** | **Каша ячневая молочная** | **115** | **200/5** |  |  | **7,2** | **6,6** | **39,54** | **246,87** |
|  | крупа ячневая |  |  | 40 | 40 |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | 100 | 100 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
|  | вода |  |  | 65 | 65 |  |  |  |  |
| **2** | **Бутерброд с маслом** | **380** | **100/15** |  |  | **4,2** | **12,3** | **24,04** | **249,2** |
|  | хлеб пшенич. |  |  | 100 | 100 |  |  |  |  |
|  | масло сливоч. |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| **3** | **Чай с молоком** | **298** | **200** |  |  | **2,79** | **2,5** | **13,27** | **87,25** |
|  | чай |  |  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | 80 | 80 |  |  |  |  |
| **4** | **Салат из моркови** | **9** | **80** |  |  | **0,9** | **8** | **8,3** | **109,3** |
|  | морковь |  |  | 88 | 75 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  |  | 8 | 8 |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **14,2** | **27,3** | **81,81** | **650,22** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **Салат из свеклы с чесноком** | **28** | **80** |  |  | **0,9** | **6,1** | **5,6** | **90** |
|  | свекла |  |  | 93 | 80 |  |  |  |  |
|  | чеснок |  |  | 0,4 | 0,36 |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  |  | 6 | 6 |  |  |  |  |
| **2** | **Щи из свежей капусты** | **63** | **200** |  |  | **1,6** | **5,0** | **8,56** | **86,7** |
|  | картофель |  |  | 32 | 20 |  |  |  |  |
|  | капуста |  |  | 55 | 42 |  |  |  |  |
|  | морковь |  |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
|  | лук |  |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
|  | сливочное масло |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |
|  | кура |  |  | 42 | 35 |  |  |  |  |
|  | сметана |  |  | 8 | 8 |  |  |  |  |
| **3** | **Рыба припущенная на молоке** | **165** | **80/30** |  |  | **15,6** | **9,6** | **3,66** | **171,78** |
|  | рыба |  |  | 134 | 98 |  |  |  |  |
|  | лук |  |  | 25 | 20 |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  |  | 8 | 8 |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | 30 | 30 |  |  |  |  |
| **4** | **Рис припущенный** | **225** | **150** |  |  | **4,4** | **6,5** | **45,3** | **258** |
|  | рис |  |  | 51,6 | 50 |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  |  | 6,6 | 6,6 |  |  |  |  |
| **5** | **Кисель из концентрата** | **274** | **200** |  |  | **1,3** | **0** | **29,02** | **116,19** |
|  | концентрат киселя |  |  | 24 | 24 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| **6** | **Хлеб ржано-пшенич.** |  | **80** |  | **80** | **4,8** | **0,8** | **3,2** | **164,8** |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **28,6** | **28** | **124,14** | **887,41** |
|  | **Полдник:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **Молоко кипяченое** | **288** | **200** | **207** | **200** | **5,6** | **6,3** | **9,38** | **117,3** |
|  | **Вафли** |  | **25** |  | **25** | **0,6** | **1** | **5,9** | **130,8** |
|  | **Яблоко** |  | 160 | **180** | **160** | **0,6** | **0** | **15,7** | **70,4** |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **6,8** | **7,3** | **84,08** | **317,38** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **Пудинг из творога с рисом и сладким соусом** | **152** | **200/30** |  |  | **21,9** | **6** | **33,2** | **289,4** |
|  | творог |  |  | 150 | 150 |  |  |  |  |
|  | рис |  |  | 30 | 28 |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  |  | 6 | 6 |  |  |  |  |
|  | яйцо |  |  | 1 | 40 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 14 | 14 |  |  |  |  |
|  | сметана |  |  | 6,4 | 6,4 |  |  |  |  |
|  | соус сладкий |  |  | 30 | 30 |  |  |  |  |
| **2** | **Салат из моркови и яблок** | **11** | **60** |  |  | **0,5** | **6,1** | **4,94** | **76,87** |
|  | яблоко |  |  | 25,8 | 18 |  |  |  |  |
|  | морковь |  |  | 45,6 | 36,6 |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  |  | 6 | 6 |  |  |  |  |
| **3** | **Сок** |  | **200** | **200** | **200** | **1,0** | **0** | **18** | **76** |
| **4** | **Хлеб пшеничный** |  | **50** |  | **50** | **4** | **0,5** | **2,5** | **122,5** |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **27,4** | **12,16** | **81,14** | **564,77** |
|  | **Вечерний кефир** | **272** | **150** | **150** | **150** | **4,2** | **4,78** | **6,13** | **84,4** |
|  | **Итого за день:** |  |  |  |  | **80,6** | **79,9** | **361,6** | **2434,95** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Неделя: вторая**

**День: среда**

**Возраст: 7-11 лет Сезонность: осеннее- зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Прием пищи,  Наименование блюда  **Завтрак:** | № технологической карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая  ценность (ккал) |
|  |  | брутто | нетто | Б | Ж | У |  |
| **1** | **Каша пшеничная молочная жидкая** | **108** | **200/5** |  |  | **7,4** | **8** | **35,28** | **243,92** |
|  | пшено |  |  | 40 | 40 |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | 100 | 100 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| **2** | **Бутерброд с маслом** | **380** | **100/15** |  |  | **4,2** | **12,3** | **24,04** | **249,2** |
|  | хлеб пшенич. |  |  | 100 | 100 |  |  |  |  |
|  | масло сливоч. |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| **3** | **Какао с молоком** | **269** | **200** |  |  | **3,7** | **3,9** | **25,95** | **153,93** |
|  | какао |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | 150 | 150 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| **4** | **Фрукты банан** |  | **160** | **300** | **160** | **2,0** | **0** | **33,6** | **152** |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **16,5** | **22,1** | **115,53** | **756,69** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **Рассольник Ленинградский** | **68** | **200** |  |  | **4** | **9** | **20,9** | **119,68** |
|  | **картофель** |  |  | 80 | 60 |  |  |  |  |
|  | перловка |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |
|  | морковь |  |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
|  | лук |  |  | 4 | 3 |  |  |  |  |
|  | огурцы соленые |  |  | 13,4 | 12 |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
|  | консервы говядина |  |  | 20 | 20 |  |  |  |  |
|  | сметана |  |  | 6 | 6 |  |  |  |  |
| **2** | **Котлета рыбная Любительская** | **162** | **80** |  |  | **10,6** | **3,1** | **5,45** | **92,98** |
|  | рыба треска |  |  | 101,7 | 64 |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный |  |  | 14,8 | 14,8 |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | 11 | 11 |  |  |  |  |
|  | яйцо |  |  | 1/3 | 4,5 |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |
|  | Соус: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мука |  |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
|  | томат-паста |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| **3** | **Картофельное пюре** | **241** | **180** |  |  | **3,8** | **7,3** | **28** | **192,54** |
|  | **картофель** |  |  | 204 | 151 |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | 30 | 30 |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  |  | 8 | 8 |  |  |  |  |
| **4** | **Компот из сухофруктов** | **283** | **200** |  |  | **0,5** | **0** | **27,89** | **113,8** |
|  | сухофрукты |  |  | 30 | 30 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| **5** | **Салат из свеклы отварной** | **23** | **80** |  |  | **1,2** | **4,0** | **7,6** | **60,2** |
|  | свекла |  |  | 98,6 | 76 |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |
| **6** | **Хлеб ржано-пшенич.** |  | **80** |  | **80** | **4,8** | **0,8** | **3,2** | **164,8** |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **22,4** | **23,8** | **105,84** | **661,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **Пирожок печеный с повидлом** | **335** | **100** |  |  | **2,8** | **4,8** | **45** | **211,62** |
|  | мука |  |  | 40 | 40 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
|  | яйцо |  |  | 1/10 | 4 |  |  |  |  |
|  | дрожжи |  |  | 1,6 | 1,6 |  |  |  |  |
|  | повидло |  |  | 40 | 40 |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |
| **2** | **Сок** |  | **200** | **200** | **200** | **1,0** | **0** | **18** | **76** |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **3,8** | **4,8** | **63** | **287,62** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **Азу из говядины** | **364** | **260** |  |  | **36** | **20,4** | **27** | **397,6** |
|  | говядина |  |  | 129,1 | 100 |  |  |  |  |
|  | картофель |  |  | 213,2 | 180 |  |  |  |  |
|  | огурцы соленые |  |  | 26 | 20 |  |  |  |  |
|  | лук |  |  | 24,2 | 22 |  |  |  |  |
|  | томат-пюре |  |  | 12 | 12 |  |  |  |  |
|  | мука |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  |  | 9 | 9 |  |  |  |  |
| **2** | **Хлеб ржано-пшенич.** |  | **80** |  | **80** | **4,8** | **0,8** | **3,2** | **164,8** |
| **3** | **Чай с сахаром** | 300 | **200** |  | **200** | **0,12** | **0** | **12,04** | **48,64** |
|  | чай |  |  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **38,52** | **20,8** | **75,04** | **528,24** |
|  | **Вечерний кефир** | **272** | **150** | **150** | **150** | **4,2** | **4,78** | **6,13** | **84,4** |
|  | **Итого за день:** |  |  |  |  | **85,42** | **76,28** | **339,41** | **2234,15** |

**Неделя: вторая**

**День: четверг**

**Возраст: 7-11 лет Сезонность: осеннее- зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Прием пищи,  Наименование блюда  **Завтрак:** | № технологической карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая  ценность (ккал) |
|  |  | брутто | нетто | Б | Ж | У |  |
| **1** | **Каша манная молочная жидкая** | **105** | **200/5** |  |  | **6,5** | **7** | **38,78** | **244,9** |
|  | манка |  |  | 40 | 40 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | 100 | 100 |  |  |  |  |
|  | сливочное масло |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| **2** | **Бутерброд с маслом** | **380** | **100/15** |  |  | **4,2** | **12,3** | **24,04** | **249,2** |
|  | хлеб пшенич. |  |  | 100 | 100 |  |  |  |  |
|  | масло сливоч. |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| **3** | **Кофейный напиток на молоке** | **286** | **200** |  |  | **2,7** | **3,7** | **19,7** | **118,7** |
|  | кофейный напиток |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | 100 | 100 |  |  |  |  |
| **4** | **Фрукт яблоко** |  | **160** | **180** | **160** | **0,6** | **0** | **15,7** | **70,4** |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **13,2** | **20,3** | **94,89** | **640,39** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суп картофельный с макаронными изделиями** | **47** | **200** |  |  | **2,2** | **2,2** | **17,4** | **99,3** |
|  | картофель |  |  | 80 | 60 |  |  |  |  |
|  | морковь |  |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
|  | лук |  |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
|  | вермишель |  |  | 8 | 8 |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
|  | бульон мясной |  |  | 160 | 160 |  |  |  |  |
| **2** | **Плов из мяса куры** | **211** | 230 |  |  | **16,9** | **38,8** | **40,41** | **454,7** |
|  | кура |  |  | 204,5 | 132 |  |  |  |  |
|  | лук |  |  | 21,8 | 18 |  |  |  |  |
|  | морковь |  |  | 13,8 | 10 |  |  |  |  |
|  | рис |  |  | 49 | 45 |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  |  | 10 | 10 |  |  |  |  |
| **3** | **Компот из свежих фруктов** | **278** | **200** |  |  | **0,4** | **0,2** | **26,81** | **110,96** |
|  | **апельсин** |  |  | **59** | **40** |  |  |  |  |
|  | **яблоко** |  |  | **42** | **30** |  |  |  |  |
|  | **сахар** |  |  | **15** | **15** |  |  |  |  |
|  | **вода** |  |  | **120** | **120** |  |  |  |  |
| **4** | **Салат из капусты с морковью** | **4** | **80** |  |  | **0,6** | **4,0** | **4,25** | **56** |
|  | **капуста** |  |  | **85** | **68** |  |  |  |  |
|  | **морковь** |  |  | **10** | **8** |  |  |  |  |
|  | **масло растительное** |  |  | **8** | **8** |  |  |  |  |
|  | **сахар** |  |  | **2** | **2** |  |  |  |  |
|  | **Хлеб ржано-пшенич.** |  | **80** |  | **80** | **4,8** | **0,8** | **3,2** | **164,8** |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **24,56** | **44,8** | **108** | **821,44** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **Печенье** |  | **20** |  | **20** | **0,6** | **1,5** | **59** | **130,8** |
| **2** | **Молоко кипяченое** | **288** | **200** | **207** | **200** | **5,6** | **6,3** | **9,38** | **117,3** |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **6,2** | **7,8** | **63,38** | **248,1** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **Запеканка из творога со сгущенным молоком** | **141** | **180/30** |  |  | **32,8** | **13,6** | **32,74** | **385** |
|  | творог |  |  | 171 | 170 |  |  |  |  |
|  | крупа манная |  |  | 11,7 | 11 |  |  |  |  |
|  | яйцо |  |  | 1/6 | 6,6 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 11 | 11 |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  |  | 5,4 | 5,4 |  |  |  |  |
|  | сгущенное молоко |  |  | 30 | 30 |  |  |  |  |
| **2** | **Салат из моркови и яблок** | **11** | **60** |  |  | **0,5** | **6,1** | **4,94** | **76,87** |
|  | яблоко |  |  | 25,8 | 18 |  |  |  |  |
|  | морковь |  |  | 45,6 | 36,6 |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  |  | 6 | 6 |  |  |  |  |
| **3** | **Сок** |  | **200** | **200** | **200** | **1,0** | **0** | **18** | **76** |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **33,8** | **13,6** | **50,74** | **461** |
|  | **Вечерний кефир** | **272** | **150** | **150** | **150** | **4,2** | **4,78** | **6,13** | **84,4** |
|  | **Итого за день:** |  |  |  |  | **81,96** | **91,28** | **328,14** | **2255,32** |

**Неделя: вторая**

**День: пянница**

**Возраст: 7-11 лет Сезонность: осеннее- зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Прием пищи,  Наименование блюда  **Завтрак:** | № технологической карты | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая  ценность (ккал) |
|  |  | брутто | нетто | Б | Ж | У |  |
| **1** | **Суп молочный с макарон. изделиями** | **53** | **200** |  |  | **5,5** | **6,12** | **19,73** | **156** |
|  | вермишель |  |  | 16 | 16 |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | 140 | 140 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
|  | сливочное масло |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
| **2** | **Бутерброд с маслом и сыром** | **377** | **8/12/100** |  |  | **5,1** | **9,9** | **23,7** | **213,8** |
|  | масло сливоч. |  |  | 8,3 | 8,0 |  |  |  |  |
|  | сыр |  |  | 12,5 | 12 |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшенич. |  |  | 100 | 100 |  |  |  |  |
| **3** | **Чай с молоком** | **298** | **200** |  |  | **2,79** | **2,5** | **13,27** | **87,25** |
|  | чай |  |  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | 80 | 80 |  |  |  |  |
| 4 | **Фрукт апельсин** |  | **160** | **230** | **160** | **1,4** | **0** | **13,44** | **57,6** |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **13** | **18,8** | **67,14** | **507,69** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **Суп из овощей** | **44** | **200** |  |  | **1,5** | **4,6** | **10,07** | **92,19** |
|  | картофель |  |  | 53 | 40 |  |  |  |  |
|  | морковь |  |  | 10 | 8 |  |  |  |  |
|  | лук |  |  | 9,6 | 8 |  |  |  |  |
|  | капуста |  |  | 20 | 16 |  |  |  |  |
|  | зеленый горошек |  |  | 9,2 | 6 |  |  |  |  |
|  | мясо куры |  |  | 40 | 30 |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |
|  | сметана |  |  | 8 | 8 |  |  |  |  |
| **2** | **Котлета мясная** | **189** | 80/5 |  |  | **12,2** | **13,3** | **6,56** | **182** |
|  | говядина |  |  | **92** | **68** |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный |  |  | **15** | **15** |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | **18** | **18** |  |  |  |  |
|  | яйцо |  |  | 1/3 | 13 |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  |  | 5,6 | 5,6 |  |  |  |  |
| **3** | **Картофель жареный отварной** | **238** | **150** |  |  | **3,5** | **14,6** | **30,87** | **246,8** |
|  | картофель |  |  | 248,3 | 182 |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  |  | 14 | 14 |  |  |  |  |
| **4** | **Чай с сахаром** | 300 | **200** |  | **200** | **0,12** | **0** | **12,04** | **48,64** |
|  | чай |  |  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| **5** | **Хлеб ржаной** |  | **40** |  | **40** | **2,4** | **0,4** | **16** | **82,4** |
| **6** | **Салат витаминный** | **2** | **80** |  |  | **0,9** | **8** | **9,2** | **113,5** |
|  | капуста |  |  | 40 | 32 |  |  |  |  |
|  | морковь |  |  | 25,6 | 20,8 |  |  |  |  |
|  | яблоки свежие |  |  | 22,4 | 16 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 3 | 3 |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  |  | 8 | 8 |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **23** | **41,3** | **100,74** | **847,93** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **Булочка молочная** | **314** |  |  |  | **1** | **2,8** | **54,2** | **190,8** |
|  | мука |  |  | 46 | 46 |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | 24 | 24 |  |  |  |  |
|  | яйцо |  |  | 1/6 | 6 |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  |  | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |
|  | дрожжи |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |
| **2** | **Сок** |  | **200** | **200** | **200** | **1,0** | **0** | **18** | **76** |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **2** | **2,8** | **72,2** | **266,8** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Омлет с сыром** | **138** | **150** |  |  | **15,0** | **12,2** | **24,2** | **273,8** |
|  | яйцо |  |  | 1/2 | 100 |  |  |  |  |
|  | молоко |  |  | 60 | 60 |  |  |  |  |
|  | сыр |  |  | 35 | 35 |  |  |  |  |
|  | масло сливочное |  |  | 5 | 5 |  |  |  |  |
| **3** | **Салат из моркови** | **9** | **80** |  |  | **0,9** | **8** | **8,3** | **109,3** |
|  | морковь |  |  | 88 | 75 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  |
|  | масло растительное |  |  | 8 | 8 |  |  |  |  |
| **4** | **Чай с сахаром** | 300 | **200** |  | **200** | **0,12** | **0** | **12,04** | **48,64** |
|  | чай |  |  | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |
|  | сахар |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |
| **5** | **Хлеб пшеничный** |  | **50** |  | **50** | **4** | **0,5** | **2,5** | **122,5** |
| **6** | **Колбаса вареная** | **363** | **75** | 80 | 75 | **10** | **20** | **0** | **350** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  |  |  |  | **40** | **20,7** | **47,72** | **554,24** |
|  | **Вечерний кефир** | **272** | **150** | **150** | **150** | **4,2** | **4,78** | **6,13** | **84,4** |
|  | **Итого за день:** |  |  |  |  | **52,2** | **108,3** | **293,93** | **2611,05** |
|  | **ИТОГО ЗА ДНЕЙ** |  |  |  |  | **772,87** | **790,8** | **3350,12** | **23573** |
|  | **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ** |  |  |  |  | **77,2** | **79,08** | **335** | **2357,3** |
|  | **НОРМА ПО СаНПиН** |  |  |  |  | **77** | **79** | **335** | **2350** |