

**МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ**

**День 1**

**Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетич. ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **жиры** | **Белки**  | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| 69 | Каша з овсяных хлопьев молочная жидкая | 200 | 11,32 | 8,36 | 37,98 | 287,84 | 0,242 | 1,182 | 0, | 0, | 137,976 | 0, | 0, | 1,772 |
| 149 | Масло сливочное | 10 | 8,25 | 0,08 | 0,08 | 74,8 | 0, | 0, | 0, | 0, | 1,2 | 0, | 0, | 0, |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,24 | 3,04 | 20,92 | 94 | 0,06 | 0, | 0, | 0, | 8, | 0, | 0, | 0,36 |
| 15 | Сыр (порциями) | 10 | 2,66 | 2,63 | 0, | 35 | 0,003 | 0,07 | 0,022 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |
| 136 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0, | 15,04 | 60,1 | 0, | 0, | 0, | 0, | 9,02 | 0, | 0, | 0,06 |
| 1451 | Апельсины | 75 | 0,67 | 0,15 | 6,08 | 32,25 | 0,03 | 45, | 0, | 0, | 0,225 | 0, | 0, | 25,5 |
|  | **Итого за день** | **535** | **23,14** | **14,26** | **80,1** | **583,99** | **0,335** | 46,252 | 0,022 | 0, | 156,421 | 0, | 0, | 27,692 |

**День 2**

**Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетич. ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **жиры** | **Белки**  | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| 181  | Каша жидкая молочная из манной крупы | 220  | 9,66  | 6,23  | 42,75  | 283,69  | 0,084  | 1,3  | 0,  | 0,  | 132,945  | 0,  | 0,  | 0,48 9  |
| 149  | Масло сливочное  | 10  | 8,25  | 0,08  | 0,08  | 74,8  | 0,  | 0,  | 0,  | 0,  | 1,2  | 0,  | 0,  | 0,  |
| 147  | Хлеб пшеничный  | 40  | 0,24  | 3,04  | 20,92  | 94,  | 0,06  | 0,  | 0,  | 0,  | 8,  | 0,  | 0,  | 0,36  |
| 15  | Сыр(порциями)  | 10  | 2,66  | 2,63  | 0,  | 35,  | 0,003  | 0,07  | 0,022  | 0,  | 0,  | 0,  | 0,  | 0,  |
| 120  | Какао-напиток на молоке  | 200  | 6,4  | 6,2  | 22,36  | 169,82  | 0,04  | 1,08  | 0,  | 0,  | 221,14  | 0,  | 0,  | 0,7  |
|  | **Итого за день** | **480** | **27,21**  | **18,18**  | **86,11**  | **657,31**  | **0,187**  | **2,45**  | **0,022**  | **0,**  | **363,285**  | **0,**  | **0,**  | **1,54 9**  |

**День 3**

**Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетич. ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **жиры** | **Белки**  | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| 141  | Лагман  | 100  | 2,2  | 4,7 | 12.8 | 96, | 0,09 | 2,53  | 235,9  | 1,  | 17,4 | 10,  | 30,17  | 1,066  |
| 386  | Кефир 3,2%  | 125  | 4,  | 3,63  | 5,  | 73,75  | 0,037  | 0,875  | 0,  | 0,  | 150,  | 0,  | 0,  | 0,125  |
| 137  | Чай сладкий с лимоном  | 200  | 0,  | 0,08  | 10,32  | 43,22  | 0,004  | 3,601  | 0,  | 0,  | 11,848  | 0,  | 0,  | 0,091  |
| 44 | Яблоки  | 75  | 0,3  | 0,3  | 7,35  | 35,25  | 0,022  | 7,5  | 0,  | 0,  | 1,65  | 0,  | 0,  | 12  |
|  | **Итого за день** | **500** | **6,5**  | **8,71** | **35,47** | **248,22** | **0,146** | **14,506**  | 235,9  | **1,**  | **180,898** | **10,**  | 30,17 | **13,282** |

**День 4**

**Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетич. ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **жиры** | **Белки**  | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| 66  | Каша гречневая молочная жидкая  | 200  | 9,16  | 6,94  | 24,56  | 209,5  | 0,147  | 1,95  | 0,  | 0,  | 187,  | 0,  | 0,  | 1,52 6  |
| 136  | Чай с сахаром  | 200  | 0,  | 0,  | 15,04  | 60,1  | 0,  | 0,  | 0,  | 0,  | 9,02  | 0,  | 0,  | 0,06  |
| 147  | Хлеб пшеничный  | 40  | 0,24  | 3,04  | 20,92  | 94,  | 0,06  | 0,  | 0,  | 0,  | 8,  | 0,  | 0,  | 0,36  |
| 149  | Масло сливочное  | 10  | 8,25  | 0,08  | 0,08  | 74,8  | 0,  | 0,  | 0,  | 0,  | 1,2  | 0,  | 0,  | 0,  |
| 15  | Сыр(порциями)  | 10  | 2,66  | 2,63  | 0,  | 35,  | 0,003  | 0,07  | 0,022  | 0,  | 0,  | 0,  | 0,  | 0,  |
| 145  | Апельсины  | 75  | 0,67  | 0,15  | 6,08  | 32,25  | 0,03  | 45,  | 0,  | 0,  | 0,225  | 0,  | 0,  | 25,5  |
|  | **Итого за день** | **535** | **20,98**  | **12,84**  | **66,68**  | **505,65**  | **0,24**  | **47,02**  | **0,022**  | **0,**  | **205,445**  | **0,**  | **0,**  | **27,4 46**  |

**День 5**

**Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетич. ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **жиры** | **Белки**  | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| 309  | Отварные макароны с маслом  | 150  | 4,26  | 5,67  | 34,55  | 199,  | 0,085  | 0,  | 0,  | 0,  | 13,403  | 0,  | 0,  | 1,055  |
| 149  | Масло сливочное  | 10  | 8,25  | 0,08  | 0,08  | 74,8  | 0,  | 0,  | 0,  | 0,  | 1,2  | 0,  | 0,  | 0,  |
| 386  | Кефир 3,2%  | 125  | 4,  | 3,63  | 5,  | 73,75  | 0,037  | 0,875  | 0,  | 0,  | 150,  | 0,  | 0,  | 0,125  |
| 129  | Кофейный напиток из цикория с молоком  | 200  | 4,8  | 4,8  | 21,96  | 147,84  | 0,04  | 0,9  | 0,  | 0,  | 184,92  | 0,  | 0,  | 0,18  |
| 156  | Бананы  | 100  | 0,5  | 1,5  | 21,  | 96,  | 0,04  | 10,  | 0,  | 0,  | 8,  | 0,  | 0,  | 0,  |
|  | **Итого за день** | 585 | **17,56**  | **19,23**  | **87,51**  | **591,39**  | **0,202**  | **11,775**  | **0,**  | **0,**  | **357,523**  | **0,**  | **0,**  | 0, |

**День 6**

**Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетич. ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **жиры** | **Белки**  | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| 175  | Каша из пшена и риса молочная жидкая с маслом  | 200  | 7,68  | 5,92  | 30,92  | 217,36  | 0,16  | 1,238  | 0,  | 0,  | 129,216  | 0,  | 0,  | 0,901  |
| 136  | Чай с сахаром  | 200  | 0,  | 0,  | 15,04  | 60,1  | 0,  | 0,  | 0,  | 0,  | 9,02  | 0,  | 0,  | 0,06  |
| 147  | Хлеб пшеничный  | 40  | 0,24  | 3,04  | 20,92  | 94,  | 0,06  | 0,  | 0,  | 0,  | 8,  | 0,  | 0,  | 0,3  |
| 149  | Масло сливочное  | 10  | 8,25  | 0,08  | 0,08  | 74,8  | 0,  | 0,  | 0,  | 0,  | 1,2  | 0,  | 0,  | 0,  |
| 15  | Сыр(порциями)  | 10  | 2,66  | 2,63  | 0,  | 35,  | 0,003  | 0,07  | 0,022  | 0,  | 0,  | 0,  | 0,  | 0,  |
| 154  | Груши  | 75  | 0,22  | 0,28  | 7,33  | 33,49  | 0,014  | 3,562  | 0,  | 0,  | 13,537  | 0,  | 0,  | 1,639  |
|  | **Итого за день** | **535** | **19,05**  | **11,95**  | **74,29**  | **514,75**  | **0,237**  | **4,87**  | **0,022**  | **0,**  | **160,973**  | **0,**  | **0,**  | **2,96**  |

**День 7**

**Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетич. ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **жиры** | **Белки**  | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| 69  | Каша овсяная на молоке  | 200  | 0,  | 0,  | 0,  | 0,  | 0,  | 0,  | 0,  | 0,  | 0,  | 0,  | 0,  | 0,  |
| 29  | Сыр порционный  | 15  | 4,02  | 3,9  | 0,  | 52,8  | 0,004  | 0,42  | 0,  | 0,  | 156,  | 0,  | 0,  | 0,18  |
| 149  | Масло сливочное  | 10  | 8,25  | 0,08  | 0,08  | 74,8  | 0,  | 0,  | 0,  | 0,  | 1,2  | 0,  | 0,  | 0,  |
| 136  | Чай с сахаром  | 200  | 0,  | 0,  | 15,04  | 60,1  | 0,  | 0,  | 0,  | 0,  | 9,02  | 0,  | 0,  | 0,06  |
| 154  | Груши  | 75  | 0,22  | 0,28  | 7,33  | 33,49  | 0,014  | 3,562  | 0,  | 0,  | 13,537  | 0,  | 0,  | 1,639  |
|  | **Итого за день** | **500** | **12,49**  | **4,26**  | **22,45**  | **221,19**  | **0,018**  | **3,982**  | **0,**  | **0,**  | **179,757**  | **0,**  | **0,**  | **1,879**  |

**День 8**

**Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетич. ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **жиры** | **Белки**  | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| 67  | Каша гречневая рассыпчатая  | 150  | 5,97  | 8,77  | 39,51  | 246,48  | 0,297  | 0,  | 0,  | 0,  | 20,265  | 0,  | 0,  | 4,642  |
| 149  | Масло сливочное  | 10  | 8,25  | 0,08  | 0,08  | 74,8  | 0,  | 0,  | 0,  | 0,  | 1,2  | 0,  | 0,  | 0,  |
| 147  | Хлеб пшеничный  | 40  | 0,24  | 3,04  | 20,92  | 94,  | 0,06  | 0,  | 0,  | 0,  | 8,  | 0,  | 0,  | 0,36  |
| 29  | Сыр порционный  | 15  | 4,02  | 3,9  | 0,  | 52,8  | 0,004  | 0,42  | 0,  | 0,  | 156,  | 0,  | 0,  | 0,18  |
| 129  | Кофейный напиток с молоком  | 200  | 4,8  | 4,8  | 21,96  | 147,84  | 0,04  | 0,9  | 0,  | 0,  | 184,92  | 0,  | 0,  | 0,18  |
| 144 | Яблоки  | 75  | 0,3  | 0,3  | 7,35  | 35,25  | 0,022  | 7,5  | 0,  | 0,  | 1,65  | 0,  | 0,  | 12,  |
|  | **Итого за день** | **490** | **23,58**  | **20,89**  | **89,82**  | **651,17**  | **0,423**  | **8,82**  | **0,**  | **0,**  | **372,035**  | **0,**  | **0,**  | **17,362**  |

**День 9**

**Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетич. ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **жиры** | **Белки**  | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| 181  | Каша жидкая молочная из манной крупы  | 220  | 9,66  | 6,23  | 42,75  | 283,69  | 0,084  | 1,3  | 0,  | 0,  | 132,945  | 0,  | 0,  | 0,489  |
| 147  | Хлеб пшеничный  | 40  | 0,24  | 3,04  | 20,92  | 94,  | 0,06  | 0,  | 0,  | 0,  | 8,  | 0,  | 0,  | 0,36  |
| 15  | Сыр(порциями)  | 10  | 2,66  | 2,63  | 0,  | 35,  | 0,003  | 0,07  | 0,022  | 0,  | 0,  | 0,  | 0,  | 0,  |
| 149  | Масло сливочное  | 10  | 8,25  | 0,08  | 0,08  | 74,8  | 0,  | 0,  | 0,  | 0,  | 1,2  | 0,  | 0,  | 0,  |
| 136  | Чай с сахаром  | 200  | 0,  | 0,  | 15,04  | 60,1  | 0,  | 0,  | 0,  | 0,  | 9,02  | 0,  | 0,  | 0,06  |
| 144  | Яблоки  | 75  | 0,3  | 0,3  | 7,35  | 35,25  | 0,022  | 7,5  | 0,  | 0,  | 1,65  | 0,  | 0,  | 12,  |
|  | **Итого за день** | **555** | **21,11**  | **12,28**  | **86,14**  | **582,84**  | **0,169**  | **8,87**  | **0,022**  | **0,**  | **152,815**  | **0,**  | **0,**  | **12,909**  |

**День 10**

**Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Рец.** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | **Пищевые вещества, г** | **Энергетич. ценность, ккал** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **жиры** | **Белки**  | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fе** |
| 83 | Пудинг творожный с изюмом запеченный  | 200  | 17,78  | 25,52  | 27,64  | 383,5  | 0,1  | 0,78  | 0,  | 0,  | 289,  | 0,  | 0,  | 1,28  |
| 137 | Чай сладкий с лимоном  | 200  | 0,  | 0,08  | 10,32  | 43,22  | 0,004  | 3,601  | 0,  | 0,  | 11,848  | 0,  | 0,  | 0,091  |
|  | **Итого за день** | 400 | **17,78**  | **25,6**  | **37,96**  | **426,72**  | **0,104**  | **4,381**  | **0,**  | **0,**  | **300,848**  | **0,**  | **0,**  | **1,371**  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Химический состав за плановый период**  | **Жиры, г**  | **Белки, г**  | **Углеводы, г**  | **Калорийность, ккал**  | **B1, мг**  | **C, мг**  | **A, мг**  | **E, мг**  | **Ca, мг**  | **P, мг**  | **Mg, мг**  | **Fe, мг**  |
| **Итого** | **188,15**  | **147,12**  | **682,5**  | **5013,48**  | **2,118**  | **152,206**  | **0,11**  | **0,**  | **2487,1**  | **0,**  | **0,**  | **108,197**  |