Утверждаю:

Заведующая

\_\_\_\_\_\_\_\_О.А.Полежаева

**Примерное двухнедельное меню**

**МБОУ «Усть-Ербинская НОШ»**

**С.Усть-Ерба.**

ЗИМА*-*ВЕСНА : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ *7-*11ЛЕТ

1день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци  и | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая  ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| ЗАВТРАК |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 131 | свекольник | 200 | 1,8 | 2,9 | 9,6 | 77,6 |
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,6 | 10,1 | 9,6 | 136 |
| 414 | Рис отварной | 200 | 4,9 | 8,1 | 45,1 | 272,8 |
| 338 | Рыба запеченная в сметанном соусе | 100 | 10,7 | 9,3 | 11,2 | 137,1 |
| 508 | Компот из смеси  сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,9 | 0,2 | 24,6 | 117,5 |
| 109 | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,4 | 8,4 | 43,5 |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 |
|  | Итого: |  | 23,5 | 31,4 | 145,1 | 971,5 |

МЕНЮ

ЗИМА-ВЕСНА : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ *7-*11ЛЕТ

1. день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци  и | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая  ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| ЗАВТРАК |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 146 | Суп картофельный с клецками | 200 | 3,8 | 8,3 | 28,1 | 202,4 |
| 55 | Салат «Свекла с зеленным горошком» | 100 | 4.9 | 9.3 | 5.4 | 133 |
| 690 | Тефтели | 100 | 9,5 | 15,3 | 11,4 | 211 |
| 237 | Каша гречневая | 200 | 11.4 | 10.5 | 49.4 | 337.4 |
| 405 | Соус томатный с овощами | 60 | 11 | 11 | 3 | 154 |
| 503 | Кисель | 200 | 1.4 | 0 | 29 | 112 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,9 | 0,2 | 24,6 | 117,5 |
| 109 | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,4 | 8,4 | 43,5 |
| 112 | Апельсин | 100 | 0,9 | 0.2 | 8,1 | 43 |
|  | Итого: |  | 34.1 | 44.2 | 164.4 | 1199.8 |

МЕНЮ

ЗИМА-ВЕСНА : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ *7-*11ЛЕТ

3день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порци и | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
|  |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 128 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,4 | 4 | 8,6 | 76 |
| 17 | Салат из свежих  огурцов | 100 | 0,7 | 10,1 | 2,0 | 102 |
| 291 | Макаронные изделия | 200 | 7,5 | 0,9 | 38,7 | 193,6 |
| 381 | Биточки | 100 | 17.8 | 17,5 | 14,3 | 286 |
| 405 | Соус белый с овощами | 60 | 10.9 | 10.8 | 3.3 | 153.6 |
|  | Напиток из шиповника | 200 | 0.6 | 0,3 | 24.3 | 110.6 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,9 | 0,2 | 24,6 | 117,5 |
| 109 | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,4 | 8,4 | 43,5 |
| 112 | Груша | 100 | 0.6 | 0,46 | 14.7 | 68.26 |
|  | Итого: |  | 43.1 | 44.66 | 138.9 | 1151.06 |

МЕНЮ

ЗИМА-ВЕСНА : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ *7-*11ЛЕТ

4 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци  и | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая  ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
|  |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 156 | Суп- лапша домашняя | 200 | 2,04 | 4,5 | 11.1 | 88,8 |
| 19 | Салат «Картофель с огурцом солен» | 100 | 1.7 | 5.3 | 10.5 | 154 |
| 365 | Капуста тушенная с овощами | 150 | 19.4 | 46.7 | 11.6 | 544.7 |
| 503 | Кисель | 200 | 1.4 | 0 | 29 | 112 |
| 429 | Пюре картофельное | 200 | 4.2 | 8.8 | 21.8 | 184 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,9 | 0,2 | 24,6 | 117,5 |
| 109 | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,4 | 8,4 | 43,5 |
| 112 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 |
|  | Итого: |  | 32.74 | 66.2 | 126.8 | 1289.5 |

МЕНЮ

ЗИМА-ВЕСНА : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ *7-*11ЛЕТ

5день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци  и | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая  ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
|  |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 149 | Суп картофельный с мясными  фрикадельками | 200 | 1,8 | 2.4 | 11,8 | 75,4 |
| 55 | Салат «С морковью» | 100 | 4.9 | 9.3 | 5.4 | 133 |
| 414 | Каша рисовая | 200 | 4.9 | 8.1 | 45.1 | 272.8 |
| 405 | Курица в белом соусе | 100 | 11.3 | 11.3 | 3.4 | 153.6 |
| 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,9 | 0,2 | 24,6 | 117,5 |
| 109 | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,4 | 8,4 | 43,5 |
| 112 | Апельсин | 100 | 0,9 | 0.2 | 8,1 | 43 |
|  | Итого: |  | 27.9 | 31.9 | 133.8 | 948.8 |

МЕНЮ

ЗИМА-ВЕСНА : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ *7-*11ЛЕТ

6день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци  и | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая  ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
|  |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 140 | Суп щи | 200 | 1,8 | 2.9 | 9.6 | 140 |
| 28 | Салат «Свеколка» | 100 | 4.9 | 9.3 | 9.6 | 133 |
| 237 | Каша гречневая | 200 | 11,4 | 10,5 | 49,4 | 337,4 |
| 405 | Голень запеченный с овощами | 100 | 11.3 | 11.3 | 3.4 | 153.6 |
| 503 | Кисель | 200 | 1,4 | 0,0 | 29 | 112 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,9 | 0,2 | 24,6 | 117,5 |
| 109 | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,4 | 8,4 | 43,5 |
|  | Груша | 100 | 0.6 | 0.46 | 14.7 | 68.26 |
|  | Итого: |  | 27.8 | 33.36 | 121.1 | 951.86 |

МЕНЮ

ЗИМА-ВЕСНА : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ *7-*11ЛЕТ

7 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порци и | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
|  |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 144 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1,8 | 3,4 | 12,1 | 86,4 |
| 4 | Салат «Капуста белок. С зел.горош» | 100 | 1,6 | 10,1 | 9,6 | 136 |
| 237 | Макароны | 200 | 11.4 | 10.5 | 49.4 | 337.4 |
| 390 | Тефтели | 200 | 9.5 | 15.3 | 11.4 | 211 |
| 405 | Соус белый с овощами | 60 | 14 | 0 | 4 | 192 |
|  | Напиток из шиповника | 200 | 0.6 | 0,3 | 24.3 | 110.6 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,9 | 0,2 | 24,6 | 117,5 |
| 109 | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,4 | 8,4 | 43,5 |
| 112 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 |
|  | Итого: |  | 28.9 | 40.6 | 149.6 | 1087.4 |

МЕНЮ

ЗИМА-ВЕСНА : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ *7-*11ЛЕТ

1. день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци  и | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая  ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
|  |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД |
| 140 | Суп рассольник | 200 | 1.7 | 4.2 | 10.2 | 85 |
| 55 | Салат «Свекла с сыром» | 100 | 4.9 | 9.3 | 5.4 | 133 |
| 429 | Пюре картофельное | 200 | 4.2 | 8.8 | 21.8 | 184 |
| 591 | Гуляш | 100 | 17 | 18 | 4 | 248 |
| 503 | Кисель | 200 | 1.4 | 0 | 29 | 112 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,9 | 0,2 | 24,6 | 117,5 |
| 109 | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,4 | 8,4 | 43,5 |
|  | Апельсин | 100 | 0,90 | 0.20 | 8.10 | 37.80 |
|  | Итого: |  | 25.2 | 31.4 | 111.5 | 960.8 |

МЕНЮ

ЗИМА-ВЕСНА : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ *7-*11ЛЕТ

1. день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци  и | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая  ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
|  |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
|  | Суп «Уха» | 200 | 1,8 | 3.4 | 12.1 | 86.4 |
| 28 | Салат «Морковь с яблоками» | 100 | 1,2 | 0.2 | 7.3 | 36 |
| 242 | Каша рисовая  рассыпчатая | 200 | 6,12 | 8,98 | 42 | 279 |
| 405 | Курица в том. соусе | 100 | 11,3 | 11,3 | 3,4 | 153,6 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,9 | 0,2 | 24,6 | 117,5 |
| 109 | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,4 | 8,4 | 43,5 |
|  | Груша | 100 | 0.6 | 0,46 | 14.7 | 68.26 |
|  | Итого: |  | 25.12 | 24.74 | 139.5 | 819.96 |

МЕНЮ

ЗИМА -ВЕСНА: ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ *7-*11ЛЕТ

10 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порци и | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
|  |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД |
| 155 | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,28 | 4,06 | 13.6 | 155 |
| 19 | Салат «Картофель с зеленным горошком» | 100 | 3.1 | 11.4 | 9.8 | 154 |
| 291 | Макаронные изделия | 200 | 7,5 | 0,9 | 38,7 | 193,6 |
| 381 | Котлета из говядины | 100 | 17,8 | 17.5 | 14.3 | 286 |
| 405 | Соус белый со овощами | 60 | 13.6 | 0.2 | 4.1 | 192 |
| 503 | Кисель | 200 | 1,4 | 0,0 | 29 | 112 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,9 | 0,2 | 24,6 | 117,5 |
| 109 | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,4 | 8,4 | 43,5 |
| 112 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 |
|  | Итого: |  | 48.68 | 35.06 | 152.3 | 1298.3 |

ЛЕТО-ОСЕНЬ : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ *7-*11ЛЕТ

1день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци  и | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая  ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| ЗАВТРАК |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 131 | свекольник | 200 | 1,8 | 2,9 | 9,6 | 77,6 |
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,6 | 10,1 | 9,6 | 136 |
| 414 | Рис отварной | 200 | 4,9 | 8,1 | 45,1 | 272,8 |
| 338 | Рыба запеченная в сметанном соусе | 100 | 10,7 | 9,3 | 11,2 | 137,1 |
| 508 | Компот из смеси  сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,9 | 0,2 | 24,6 | 117,5 |
| 109 | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,4 | 8,4 | 43,5 |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 |
|  | Итого: |  | 23,5 | 31,4 | 145,1 | 971,5 |

МЕНЮ

ЛЕТО-ОСЕНЬ : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ *7-*11ЛЕТ

2 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци  и | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая  ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| ЗАВТРАК |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 146 | Суп картофельный с клецками | 200 | 3,8 | 8,3 | 28,1 | 202,4 |
| 55 | Салат «Свекла с зеленным горошком» | 100 | 4.9 | 9.3 | 5.4 | 133 |
| 690 | Тефтели | 100 | 9,5 | 15,3 | 11,4 | 211 |
| 237 | Каша гречневая | 200 | 11.4 | 10.5 | 49.4 | 337.4 |
| 503 | Кисель | 200 | 1.4 | 0 | 29 | 112 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,9 | 0,2 | 24,6 | 117,5 |
| 109 | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,4 | 8,4 | 43,5 |
| 112 | Апельсин | 100 | 0,9 | 0.2 | 8,1 | 43 |
|  | Итого: |  | 34.1 | 44.2 | 164.4 | 1199.8 |

МЕНЮ

ЛЕТО-ОСЕНЬ : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ *7-*11ЛЕТ

3день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порци и | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
|  |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 128 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,4 | 4 | 8,6 | 76 |
| 17 | Салат из свежих  огурцов | 100 | 0,7 | 10,1 | 2,0 | 102 |
| 291 | Макаронные изделия | 200 | 7,5 | 0,9 | 38,7 | 193,6 |
| 381 | Биточки | 100 | 17.8 | 17,5 | 14,3 | 286 |
| 405 | Соус томатный с овощами | 100 | 10.9 | 10.8 | 3.3 | 153.6 |
|  | Напиток из шиповника | 200 | 0.6 | 0,3 | 24.3 | 110.6 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,9 | 0,2 | 24,6 | 117,5 |
| 109 | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,4 | 8,4 | 43,5 |
| 112 | Груша | 100 | 0.6 | 0,46 | 14.7 | 68.26 |
|  | Итого: |  | 43.1 | 44.66 | 138.9 | 1151.06 |

МЕНЮ

ЛЕТО-ОСЕНЬ : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ *7-*11ЛЕТ

4 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци  и | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая  ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
|  |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 19 | Салат «Картофель с огурцом соленым» | 100 | 1.7 | 5.3 | 10.5 | 154 |
| 156 | Суп-лапша домашняя | 200 | 2.04 | 4.5 | 11.1 | 88.8 |
| 365 | Капуста тушенная с курицей | 150 | 19.4 | 46.7 | 11.6 | 544.7 |
| 429 | Пюре картофельное | 200 | 4.2 | 8.8 | 21.8 | 184 |
| 503 | Кисель | 200 | 1.4 | 0 | 29 | 112 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,9 | 0,2 | 24,6 | 117,5 |
| 109 | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,4 | 8,4 | 43,5 |
| 112 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 |
|  | Итого: |  | 32.74 | 66.2 | 126.8 | 1289.5 |

МЕНЮ

ЛЕТО-ОСЕНЬ : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ *7-*11ЛЕТ

5день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци  и | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая  ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
|  |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 55 | Салат «С морковью» | 100 | 4.9 | 9.3 | 5.4 | 133 |
| 149 | Суп картофельный с мясными  фрикадельками | 200 | 1.8 | 2.4 | 11.8 | 75.4 |
| 414 | Каша рисовая | 200 | 4.9 | 8.1 | 45.1 | 272.8 |
| 405 | Курица в белом соусе | 100 | 11.3 | 11.3 | 3.4 | 153.6 |
| 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,9 | 0,2 | 24,6 | 117,5 |
| 109 | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,4 | 8,4 | 43,5 |
| 112 | Апельсин | 100 | 0,9 | 0.2 | 8,1 | 43 |
|  | Итого: |  | 27.9 | 31.9 | 133.8 | 948.8 |

МЕНЮ

ЛЕТО-ОСЕНЬ : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ *7-*11ЛЕТ

6день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци  и | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая  ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
|  |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 140 | Суп щи | 200 | 1,8 | 2.9 | 9.6 | 140 |
| 28 | Салат «Свеколка» | 100 | 4.9 | 9.3 | 9.6 | 133 |
| 237 | Каша гречневая | 200 | 11,4 | 10,5 | 49,4 | 337,4 |
| 405 | Голень запеченный с овощами | 100 | 11.3 | 11.3 | 3.4 | 153.6 |
| 503 | Кисель | 200 | 1,4 | 0,0 | 29 | 112 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,9 | 0,2 | 24,6 | 117,5 |
| 109 | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,4 | 8,4 | 43,5 |
|  | Груша | 100 | 0.6 | 0.46 | 14.7 | 68.26 |
|  | Итого: |  | 27.8 | 33.36 | 121.1 | 951.86 |

МЕНЮ

ЛЕТО-ОСЕНЬ: ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ *7-*11ЛЕТ

7 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порци и | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
|  |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 144 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1,8 | 3,4 | 12,1 | 86,4 |
| 4 | Салат «Капуста белок. С зел.горош» | 100 | 1,6 | 10,1 | 9,6 | 136 |
| 291 | Макароны | 200 | 7,5 | 0,9 | 38,7 | 193,6 |
| 390 | Тефтели | 200 | 9.5 | 15.3 | 11.4 | 211 |
|  | Напиток из шиповника | 200 | 0.6 | 0,3 | 24.3 | 110.6 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,9 | 0,2 | 24,6 | 117,5 |
| 109 | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,4 | 8,4 | 43,5 |
| 112 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 |
|  | Итого: |  | 28.9 | 40.6 | 149.6 | 1087.4 |

МЕНЮ

ЛЕТО-ОСЕНЬ: ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ *7-*11ЛЕТ

8день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци  и | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая  ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
|  |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД |
| 140 | Суп рассольник | 200 | 1.7 | 4.2 | 10.2 | 85 |
| 55 | Салат «Свекла с сыром» | 100 | 4.9 | 9.3 | 5.4 | 133 |
| 429 | Пюре картофельное | 200 | 4.2 | 8.8 | 21.8 | 184 |
| 591 | Гуляш | 100 | 17.2 | 18,3 | 3,5 | 247,5 |
| 503 | Кисель | 200 | 1.4 | 0 | 29 | 112 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,9 | 0,2 | 24,6 | 117,5 |
| 109 | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,4 | 8,4 | 43,5 |
|  | Апельсин | 100 | 0,90 | 0.20 | 8.10 | 37.80 |
|  | Итого: |  | 25.2 | 31.4 | 111.5 | 837.8 |

МЕНЮ

ЛЕТО-ОСЕНЬ : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ *7-*11ЛЕТ

9день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порци  и | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая  ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
|  |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
|  | Суп «Уха» | 200 | 1,8 | 3.4 | 12.1 | 86.4 |
| 28 | Салат «Морковь с яблоками» | 100 | 1,2 | 0.2 | 7.3 | 36 |
| 242 | Каша рисовая  рассыпчатая | 200 | 6,12 | 8,98 | 42 | 279 |
| 405 | Курица в том. соусе | 100 | 11,3 | 11,3 | 3,4 | 153,6 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,9 | 0,2 | 24,6 | 117,5 |
| 109 | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,4 | 8,4 | 43,5 |
|  | Груша | 100 | 0.6 | 0,46 | 14.7 | 68.26 |
|  | Итого: |  | 25.12 | 24.74 | 139.5 | 819.96 |

МЕНЮ

ЛЕТО-ОСЕНЬ: ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ *7-*11ЛЕТ

10 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порци и | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-  тическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
|  |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |
| 155 | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,28 | 4,06 | 13.6 | 155 |
| 19 | Салат «Картофель с зеленным горошком» | 100 | 3.1 | 11.4 | 9.8 | 154 |
| 291 | Макаронные изделия | 200 | 7,5 | 0,9 | 38,7 | 193,6 |
| 381 | Котлета | 100 | 17,8 | 17.5 | 14.3 | 286 |
| 405 | Соус белый со овощами | 100 | 13.6 | 0.2 | 4.1 | 192 |
| 503 | Кисель | 200 | 1,4 | 0,0 | 29 | 112 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,9 | 0,2 | 24,6 | 117,5 |
| 109 | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,4 | 8,4 | 43,5 |
| 112 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 |
|  | Итого: |  | 48.68 | 35.06 | 152.3 | 1298.3 |