

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:** | День 1 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Возрастная категория:** | Учащиеся 7-10 лет | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса порции, г** | | **Пищевые вещества, г** | | | | | | **Энергет. ценность, ккал** | | **Витамины, мг** | | | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | | | | |  | |
| **жиры** | | **белки** | | **углеводы** | | **B1** | | **C** | | **A** | | **E** | | **Ca** | | **P** | | **Mg** | | **Fe** | |  | |
| 66 | Каша гречневая молочная жидкая | | 200 | | 9,16 | | 6,94 | | 24,56 | | 209,5 | | 0,147 | | 1,95 | | 0, | | 0, | | 187, | | 0, | | 0, | | 1,526 | |  | |
| 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:** | |  | | **20,98** | | **12,84** | | **66,68** | | **505,65** | | **0,24** | | **47,02** | | **0,022** | | **0,** | | **205,445** | | **0,** | | **0,** | | **27,446** | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **День:** | День 2 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Возрастная категория:** | Учащиеся 7-10 лет | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса порции, г** | | **Пищевые вещества, г** | | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | | **Витамины, мг** | | | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | | | | |  | |
| **жиры** | | **белки** | | **углеводы** | | **B1** | | **C** | | **A** | | **E** | | **Ca** | | **P** | | **Mg** | | **Fe** | |  | |
| 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:** | |  | | **12,49** | | **4,26** | | **22,45** | | **221,19** | | **0,018** | | **3,982** | | **0,** | | **0,** | | **179,757** | | **0,** | | **0,** | | **1,879** | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **День:** | День 3 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Возрастная категория:** | Учащиеся 7-10 лет | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса порции, г** | | **Пищевые вещества, г** | | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | | **Витамины, мг** | | | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | | | | |  | |
| **жиры** | | **белки** | | **углеводы** | | **B1** | | **C** | | **A** | | **E** | | **Ca** | | **P** | | **Mg** | | **Fe** | |  | |
| 69 | Каша из 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 | |  | |
| 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:** | |  | | **23,14** | | **14,26** | | **80,1** | | **583,99** | | **0,335** | | **46,252** | | **0,022** | | **0,** | | **156,421** | | **0,** | | **0,** | | **27,692** | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **День:** | День 4 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Возрастная категория:** | Учащиеся 7-10 лет | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса порции, г** | | **Пищевые вещества, г** | | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | | **Витамины, мг** | | | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | | | | |  | |
| **жиры** | | **белки** | | **углеводы** | | **B1** | | **C** | | **A** | | **E** | | **Ca** | | **P** | | **Mg** | | **Fe** | |  | |
| 309 | Отварные макароны с маслом | | 150 | | 4,26 | | 5,67 | | 34,55 | | 199, | | 0,085 | | 0, | | 0, | | 0, | | 13,403 | | 0, | | 0, | | 1,055 | |  | |
| 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:** | |  | | **13,56** | | **15,6** | | **82,51** | | **516,59** | | **0,202** | | **11,775** | | **0,** | | **0,** | | **356,323** | | **0,** | | **0,** | | **1,36** | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **День:** | День 5 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Возрастная категория:** | Учащиеся 7-10 лет | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса порции, г** | | **Пищевые вещества, г** | | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | | **Витамины, мг** | | | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | | | | |  | |
| **жиры** | | **белки** | | **углеводы** | | **B1** | | **C** | | **A** | | **E** | | **Ca** | | **P** | | **Mg** | | **Fe** | |  | |
| 175 | Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") | | 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, | | 0,36 | |  | |
| 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, | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **День:** | День 6 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Возрастная категория:** | Учащиеся 7-10 лет | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса порции, г** | | **Пищевые вещества, г** | | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | | **Витамины, мг** | | | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | | | | |  | |
| **жиры** | | **белки** | | **углеводы** | | **B1** | | **C** | | **A** | | **E** | | **Ca** | | **P** | | **Mg** | | **Fe** | |  | |
| 141 | Оладьи с яблоками | | 100 | | 4,95 | | 7,25 | | 33,77 | | 201,05 | | 0,14 | | 1,81 | | 0, | | 0, | | 75,7 | | 0, | | 0, | | 1,453 | |  | |
| 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 | |  | |
| 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:** | |  | | **9,25** | | **11,26** | | **56,44** | | **353,27** | | **0,203** | | **13,786** | | **0,** | | **0,** | | **239,198** | | **0,** | | **0,** | | **13,669** | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **День:** | День 7 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Возрастная категория:** | Учащиеся 7-10 лет | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса порции, г** | | **Пищевые вещества, г** | | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | | **Витамины, мг** | | | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | | | | |  | |
| **жиры** | | **белки** | | **углеводы** | | **B1** | | **C** | | **A** | | **E** | | **Ca** | | **P** | | **Mg** | | **Fe** | |  | |
| 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 | |  | |
| 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:** | |  | | **27,21** | | **18,18** | | **86,11** | | **657,31** | | **0,187** | | **2,45** | | **0,022** | | **0,** | | **363,285** | | **0,** | | **0,** | | **1,549** | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **День:** | День 8 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Возрастная категория:** | Учащиеся 7-10 лет | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса порции, г** | | **Пищевые вещества, г** | | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | | **Витамины, мг** | | | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | | | | |  | |
| **жиры** | | **белки** | | **углеводы** | | **B1** | | **C** | | **A** | | **E** | | **Ca** | | **P** | | **Mg** | | **Fe** | |  | |
| 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 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 | |  | |
| 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:** | |  | | **23,58** | | **20,89** | | **89,82** | | **651,17** | | **0,423** | | **8,82** | | **0,** | | **0,** | | **372,035** | | **0,** | | **0,** | | **17,362** | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **День:** | День 9 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Возрастная категория:** | Учащиеся 7-10 лет | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса порции, г** | | **Пищевые вещества, г** | | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | | **Витамины, мг** | | | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | | | | |  | |
| **жиры** | | **белки** | | **углеводы** | | **B1** | | **C** | | **A** | | **E** | | **Ca** | | **P** | | **Mg** | | **Fe** | |  | |
| 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:** | |  | | **21,11** | | **12,28** | | **86,14** | | **582,84** | | **0,169** | | **8,87** | | **0,022** | | **0,** | | **152,815** | | **0,** | | **0,** | | **12,909** | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **День:** | День 10 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Возрастная категория:** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | | **Масса порции, г** | | **Пищевые вещества, г** | | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | | **Витамины, мг** | | | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | | | | |  | |
| **жиры** | | **белки** | | **углеводы** | | **B1** | | **C** | | **A** | | **E** | | **Ca** | | **P** | | **Mg** | | **Fe** | |  | |
| 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:** | |  | | **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** | |  | |
|  | **188,15** | | **147,12** | | **682,5** | | **5013,48** | | **2,118** | | **152,206** | | **0,11** | | **0,** | | **2487,1** | | **0,** | | **0,** | | **108,197** | |  | |
| **День:** | День 11 |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Возрастная категория:** | Учащиеся 7-10 лет |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | | **Пищевые вещества, г** | | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | | **Витамины, мг** | | | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | | | | |  | |
| **жиры** | | **белки** | | **углеводы** | | **B1** | | **C** | | **A** | | **E** | | **Ca** | | **P** | | **Mg** | | **Fe** | |  | |
| 175 | Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") | 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, | | 0,36 | |  | |
| 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, | |  | |
| 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:** |  | | **19,05** | | **11,95** | | **74,29** | | **514,75** | | **0,237** | | **4,87** | | **0,022** | | **0,** | | **160,973** | | **0,** | | **0,** | | **2,96** | |  | |
| **День:** | День 12 |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Возрастная категория:** | Учащиеся 7-10 лет |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции, г** | | **Пищевые вещества, г** | | | | | | **Энергетическая ценность, ккал** | | **Витамины, мг** | | | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | | | | |  | |
| **жиры** | | **белки** | | **углеводы** | | **B1** | | **C** | | **A** | | **E** | | **Ca** | | **P** | | **Mg** | | **Fe** | |  | |
| 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 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 | |  | |
| 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:** |  | | **23,58** | | **20,89** | | **89,82** | | **651,17** | | **0,423** | | **8,82** | | **0,** | | **0,** | | **372,035** | | **0,** | | **0,** | | **17,362** | |  | |