****

**I неделя 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День | Наименование блюда | | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | | С | Са | | Р | Mg | | Fe |
| **Завтрак** | 109 Пермь, 2008г. | | **Каша молочная овсяная из Геркулеса**  Крупа геркулес22,6//22,6  Молоко 80/80  Вода 52/52  Сахар 3,8/3,8  Масло сливочное 5/5 | 155 | 4,84 | 10,3 | 19,36 | 190,1 | 0,08 | | 0,22 | 90,5 | | 114,8 | 30,3 | | 0,77 |
| 366,Пермь, 2008г | | **Сыр адыгейский**  Сыр адыгейский 41/40 | 40 | 5,6 | 7,8 | - | 96 | 0,04 | | 0,2 | 312 | | 108 | 25 | | 0,6 |
|  | | **Хлеб пшеничный** | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,6 | 72,6 | 0,05 | | 0,07 | 9,33 | | 28,11 | 10,78 | | 0,55 |
| 300, Пермь, 2008 г | | **Чай с сахаром**  Чай высшего сорта 1/1  Сахар 15/15 | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | - | | - | 3,45 | | 2,0 | 1,5 | | 0,25 |
| 386, Москва, 2015г | | **Фрукты свежие:** | 1шт | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0,06 | | 20 | 32 | | 22 | 18 | | 4,40 |
|  | | **Итого:** | **605** | **13,76** | **19,2** | **65,6** | **495,34** | **0,23** | | **20,49** | **447,28** | | **274,91** | **85,58** | | **6,57** |
| **Обед** | 86, Москва, 2015г | | **Суп картофельный с крупой**  Картофель 80/60  Крупа (рисовая) 4/4  Морковь 10/8  Лук репчатый 10/8  Масло растительное 2/2  Вода или бульон 150/150 | 200 | 1,59 | 2,19 | 11,66 | 72,60 | 0,1 | | 8,25 | 23,05 | | 62,6 | 25 | | 0,89 |
| 164, Пермь, 2008 г | | **Рыба жареная**  Рыба филе мороженная 117/113  Мука пшеничная 6/6  Масло растительное 6/6  Масло сливочное 5/5 | 95 | 17,5 | 15,05 | 4,5 | 224,14 | 0,14 | | 0,76 | 46,6 | | 307,39 | 54,27 | | 2,02 |
| 241, Пермь, 2008 г | | **Картофельное пюре**  Картофель 170/126  Молоко 24/23  Масло сливочное 5/5  Соль 2/2 | 150 | 3,2 | 6,06 | 23,30 | 160,46 | 0,11 | | 6,41 | 34,29 | | 73,97 | 24,24 | | 0,99 |
|  | | **Сок яблочный** | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,01 | | 0,28 | 51,84 | | 33,63 | 25,2 | | 7,17 |
|  | | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный** | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,34 | 122,52 | 0,09 | | 0,13 | 18,33 | | 56,22 | 21,57 | | 1,1 |  | |
|  | | **Овощи по сезону** | 60 | 0,66 | 0,06 | 1,44 | 9,6 | 0,15 | | 23,77 | 164,67 | | 145,54 | 100,8 | | 3,36 |  | |
|  | | **Итого:** | **765** | **27,4** | **24,22** | **86,44** | **681,32** | **0,6** | | **39,6** | **338,78** | | **679,35** | **251,08** | | **15,53** |  | |
| **Полдник** |  | | **Кондитерское изделие промышленного производства** | 60 | 2,6 | 2,7 | 41,87 | 172 | - | | - | - | | - | - | | - |  | |
| №272, Пермь, 2008 г. | | **Кефир** | 200 | 5,6 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | 0,08 | | 1,4 | 240,0 | | 180,0 | 28,0 | | 0,2 |  | |
|  | | **Итого:** | **260** | **8,2** | **9,08** | **50,05** | **284,52** | **0,08** | | **1,4** | **240** | | **180** | **28** | | **0,2** |  | |
| **Итого за день:** | | | | **1630** | **49,36** | **52,5** | **202,09** | **1461,18** | **0,91** | | **61,49** | **1026,06** | | **1134,26** | **364,66** | | **22,3** |  | |
| **Вторник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| **Завтрак** | 178, Пермь, 2008 г | **Голубцы ленивые**  Говядина39/28  Рис3,5/3,5  Лук репчатый 5/4  Масло сливочное2/2  Капуста52/42 | | 70 | 6,56 | 6,69 | 4,93 | 106,21 | | 0,02 | 5,85 | 24,72 | | 61,76 | 14,74 | | 0,6 |
| 264, Пермь 2008г | **Соус сметанный** 50/50 | | 50 | 0,84 | 5,92 | 1,68 | 63,36 | | 0,015 | 0,055 | 36,6 | | 26,0 | 30,88 | | 0,13 |
| 219 Пермь 2008г | **Каша гречневая рассыпчатая**  Крупа гречневая 46/46  Соль 2/2  Вода 68/68  Масло сливочное5/5 | | 100 | 5,82 | 3,62 | 30,0 | 175,87 | | 0,14 | 0,13 | 25,76 | | 135,17 | 35,29 | | 2,99 |
|  | **Хлеб пшеничный** | | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,6 | 72,6 | | 0,05 | 0,07 | 9,33 | | 28,11 | 10,78 | | 0,55 |
| 294, Пермь,2008г | **Чай с лимоном**  Чай высшего сорта 1/1  Сахар 15/15  Лимон 8/7 | | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | | - | 2,83 | 3,45 | | 2,0 | 1,5 | | 0,25 |
|  |  | **Овощи по сезону** | | 90 | 0,72 | 0,09 | 2,97 | 12,6 | | 0,018 | 4,5 | 22,5 | | 18,0 | 9,0 | | 1,08 |
|  | **Итого:** | | **500** | **16,46** | **16,62** | **66,22** | **479,28** | | **0,243** | **13,435** | **122,36** | | **271,04** | **102,19** | | **5,6** |
| **Обед** | 46, Пермь, 2008 г | **Суп с клёцками**  Картофель 53/40  Морковь 10/8  Лук репчатый 10/8  Масло сливочное 2/2  Бульон 150/150  *Клёцки:*  Мука пшеничная 10/10  Масло сливочное 1,25/1,25  Яйца 1/16/2,5  Вода 15/15 | | 200/30 | 3 | 2,63 | 13,47 | 89,55 | | 0,06 | 2,3 | 41,51 | | 80,69 | 15,61 | | 1,17 |
| 209,Пермь, 2008г | **Котлета куриная**  Курица 1 кат.потрошенная 187/67  Хлеб пшеничный 17/17  Вода 23/23  Масло сливочное5/5 | | 95 | 14,21 | 16,06 | 9,7 | 240,06 | | 0,06 | 0,18 | 36,22 | | 114,98 | 17,77 | | 1,02 |
| 227, Пермь, 2008 г | **Макароны отварные**  Макаронные изд 51/51  Масло сливочное 5/5  Соль 2/2 | | 150 | 5,52 | 5,3 | 35,33 | 211,1 | | 0,09 | 0,05 | 72,28 | | 56,57 | 20,83 | | 1,1 |
| 282, Пермь, 2008 г | **Компот из яблок**  Яблоки 45,4/40  Вода 172/172  Сахар 15/15  Лимонная кислота 0,2/0,2 | | 200 | 0,16 | - | 14,99 | 60,64 | | 0,03 | 3,6 | 21,5 | | 22,46 | 12,6 | | 0,65 |
|  | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,34 | 122,52 | | 0,09 | 0,13 | 18,66 | | 56,22 | 21,57 | | 1,1 |
|  | **Овощи по сезону** | | 60 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 12 | | 0,04 | 7 | 17 | | 30 | 14 | | 0,5 |
|  | **Итого:** | | **795** | **27,04** | **24,75** | **100,73** | **735,87** | | **0,37** | **13,26** | **207,17** | | **360,92** | **102,38** | | **5,54** |
| **Полдник** |  | **Кондитерское изделие промышленного производства** | | 100 | 16,16 | 8,15 | 64,16 | 94,54 | | 0,13 | - | 23,07 | | 78,4 | 12,53 | | 1,1 |
|  | **Напиток груши дички промышленного про производства** | | 200 | 0,63 | - | 40,15 | 157,22 | | 0,01 | 0,28 | 51,84 | | 33,63 | 25,2 | | 7,17 |
|  | **Итого:** | | **300** | **16,79** | **8,15** | **104,31** | **251,76** | | **0,14** | **0,28** | **74,91** | | **112,03** | **37,73** | | **8,27** |
| **Итого за день:** | | | | **1595** | **60,29** | **49,52** | **271,26** | **1466,91** | | **0,753** | **26,975** | **404,44** | | **743,99** | **242,3** | | **19,41** |
| **Среда** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | 141, Пермь, 2008г | **Запеканка из творога с джемом**  Творог 123/121  Мука пшеничная 10,4/10,4  Яйцо 1/10,3/3,9  Сахар 8,4/8,4  Сметана 4,5/4,5  Сухари 4,5/4,5  Масло сливочное 4,5/4,5  Джем 20/20 | | 150 | 25,8 | 10,7 | 25,7 | 257,4 | | 0,07 | 0,54 | 232,8 | | 284,5 | 38,36 | 0,79 | |
| 287, Пермь, 2008 г | **Кофейный напиток**  Кофейный напиток 2/2 Молоко 50/50  Сахар 15/15  Вода 170/170 | | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,35 | 89,32 | | 0,01 | 0,12 | 50,46 | | 35,49 | 5,25 | 0,08 | |
| 386, Москва, 2015г | **Фрукты свежие:** | | 1шт | 3 | 1 | 42 | 192 | | 0,08 | 20 | 16 | | 56 | 84 | 1,2 | |
|  | **Итого:** | | **530** | **30,2** | **13,3** | **85,05** | **538,72** | | **0,16** | **20,66** | **299,26** | | **375,99** | **127,61** | **2,07** | |
| **Обед** | 45, Пермь, 2008 г | **Суп картофельный с бобовыми**  Горох 17/16  Картофель 54/40  Морковь 10/8  Лук репчатый 10/8  Масло сливочное 4/4  Вода или бульон 140/140  Соль 2/2 | | 200 | 1,87 | 3,11 | 10,89 | 79,03 | | 0,13 | 2,5 | 22,74 | | 55,22 | 21,28 | 1,39 | |
| 202, Пермь, 2008г. | **Тефтели из говядины с рисом**  Говядина 1 категории на кости 61/44  Рисовая крупа 6/6  Вода 7/7  Масло сливочное 4/4  Лук репчатый 24,5/21  Мука пшеничная 5/5  Масло растительное 6/6  Соус томатный 30/30 | | 100 | 9,16 | 13,53 | 9,44 | 196,14 | | 0,04 | 1,89 | 108,8 | | 92 | 18,75 | 0,8 | |
| 239, Пермь,2008 г. | **Картофель отварной**  Картофель 198/149  Масло сливочное 5/5 | | 150 | 3,14 | 7,04 | 27,21 | 182,46 | | 0,11 | 5,9 | 38,81 | | 185,31 | 50,27 | 1,26 | |
| 289, Пермь, 2008 г | **Напиток из шиповника**  Шиповник 20/20  Сахар 15/15  Вода 230/230 | | 200 | 0,68 | - | 21,01 | 46,87 | | 0,02 | 60,0 | 11,2 | | 3,12 | 3,0 | 4,79 | |
|  | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,34 | 122,52 | | 0,09 | 0,13 | 18,66 | | 56,22 | 21,57 | 1,1 | |
|  | **Овощи по сезону** | | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 47 | | 0,02 | 4,5 | 24 | | 23 | 9 | 0,42 | |
|  | **Итого:** | | **770** | **19,02** | **27,16** | **98,51** | **674,02** | | **0,41** | **74,92** | **224,21** | | **414,87** | **123,87** | **9,76** | |
| **Полдник** |  | **Кондитерское изделие промышленного производства** | | 100 | 3,48 | 4,78 | 57 | 270 | | 0,14 | 0,18 | 33,9 | | 60,33 | 30,76 | 1,54 | |
| №288, Пермь, 2008 г. | **Молоко кипяченное**  Молоко 210/200 | | 200 | 5,59 | 6,38 | 9,38 | 117,31 | | 0,08 | 1,4 | 240,0 | | 180,0 | 28,0 | 0,2 | |
|  | **Итого:** | | **300** | **9,07** | **11,16** | **66,38** | **387,31** | | **0,22** | **1,58** | **273,9** | | **240,33** | **58,76** | **1,74** | |
| **Итого за день:** | | | | **1605** | **58,29** | **51,62** | **249,94** | **1600,05** | | **0,79** | **97,16** | **797,37** | | **1031,19** | **310,24** | **13,57** | |
| **Четверг** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | 209,Пермь, 2008г | **Котлета куриная**  Курица 1 кат.потрошенная 187/67  Хлеб пшеничный 17/17  Вода 23/23  Масло сливочное5/5 | | 95 | 14,26 | 19,66 | 9,75 | 273,06 | | 0,06 | 0,18 | 36,22 | | 114,98 | 17,77 | | 1,02 |
| 227,Пермь, 2008 г | **Макароны отварные**  Макаронные изделия 51/51Масло сливочное5/5 | | 150 | 5,52 | 5,3 | 35,33 | 211,1 | | 0,05 | 0,03 | 7,59 | | 31,43 | 11,57 | | 0,61 |
|  | **Хлеб пшеничный** | | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,6 | 72,6 | | 0,05 | 0,07 | 9,33 | | 28,11 | 10,78 | | 0,55 |
| 300, Пермь, 2008 г | **Чай с сахаром**  Чай высшего сорта 1/1  Сахар 15/15 | | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | | - | - | 3,45 | | 2,0 | 1,5 | | 0,25 |
|  | **Овощи по сезону** | | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,38 | 7,8 | | 0,15 | 23,77 | 164,67 | | 145,54 | 100,8 | | 3,36 |
|  | **Итого:** | | **535** | **22,78** | **25,32** | **73,1** | **613,2** | | **0,31** | **24,05** | **221,26** | | **322,06** | **142,42** | | **5,79** |
| **Обед** | 37, Пермь, 2008 г | **Борщ с капустой и картофелем**  Свекла 40/32  Капуста свежая 20/16  Картофель 20/12  Морковь 10/8  Лук репчатый 5/4  Масло растительное 2,4/2,4  Вода или бульон 150/150  Лимонная кислота 0,2/0,2  Сахар 2/2  Сметана 8/8 | | 200 | 1,52 | 5,33 | 8,65 | 88,89 | | 0,03 | 8,69 | 38,26 | | 41,42 | 31,7 | | 0,84 |
| 211, Пермь, 2008 г | **Плов из отварной птицы**  Курица 1 кат. 208/184  Масло растительное 11/11  Лук репчатый 22/11  Морковь 14/11  Крупа рисовая 49/49  Бульон или вода для риса 104/104 | | 210 | 20,3 | 17,0 | 35,69 | 377 | | 0,06 | 1,01 | 45,1 | | 199,3 | 47,5 | | 2,19 |  |
|  | **Сок яблочный** | | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | | 0,01 | 0,28 | 51,84 | | 33,63 | 25,2 | | 7,17 |  |
|  | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,34 | 122,52 | | 0,09 | 0,13 | 18,66 | | 56,22 | 21,57 | | 1,1 |  |
|  | **Овощи по сезону** | | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,38 | 7,8 | | 0,15 | 23,77 | 164,67 | | 145,54 | 100,8 | | 3,36 |  |
|  | **Итого:** | | **730** | **26,75** | **23,25** | **91,26** | **688,21** | | **0,34** | **33,88** | **318,53** | | **476,11** | **226,77** | | **14,66** |  |
| **Полдник** |  | **Кондитерское изделие промышленного производства** | | 100 | 1,9 | 6,4 | 28 | 201 | | - | - | - | | - | - | | - |
| №293 Пермь, 2008 г. | **Соки фруктовые или овощные** | | 200 | 2,0 | 0,2 | 5,8 | 36,0 | | 0,04 | 8,0 | 40,0 | | 36,0 | 20,0 | | 0,4 |
|  | **Итого:** | | **300** | **3,9** | **6,6** | **33,8** | **237** | | **0,04** | **8** | **40** | | **36** | **20** | | **0,4** |
| **Итого за день:** | | | | **1560** | **53,43** | **55,17** | **198,16** | **1538,41** | | **0,69** | **65,93** | **579,79** | | **834,17** | **389,19** | | **20,85** |
| **Пятница** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | 164, Пермь, 2008г | | **Рыба жареная**  Рыба филе112/107  Мука пшеничная6/6  Масло растительное6/6  Масло сливочное 5/5 | 95 | 17,55 | 18,65 | 4,55 | 257,14 | | 0,13 | 0,68 | 41,98 | 276,92 | | 48,89 | 1,82 | |
| 241, Пермь, 2008 г | | **Картофельное пюре**  Картофель 170/126  Молоко 24/23  Масло сливочное 5/5  Соль 2/2 | 150 | 3,2 | 6,06 | 23,30 | 160,46 | | 0,11 | 6,41 | 34,29 | 73,97 | | 24,24 | 0,99 | |
|  | | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,34 | 122,52 | | 0,09 | 0,13 | 18,66 | 56,22 | | 21,57 | 1,1 | |
| 294, Пермь, 2008г | | **Чай с лимоном**  Чай высшего сорта 1/1  Сахар 15/15  Лимон 8/7 | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | | - | 2,9 | 8,05 | 9,79 | | 5,24 | 0,9 | |
|  | | **Итого:** | **505** | **24,27** | **25,38** | **68,5** | **601,74** | | **0,33** | **10,12** | **102,98** | **416,9** | | **99,94** | **4,81** | |
| **Обед** | 47, Пермь, 2008 г | | **Суп с макаронными изделиями**  Макаронные изд 8/8  Картофель 80/60  Морковь 10/8  Лук репчатый 9/8  Масло сливочное 3/3  Бульон или вода 150/150 | 200 | 2,26 | 2,29 | 17,41 | 99,27 | | 0,06 | 4,07 | 40,62 | 47,35 | | 17,5 | 0,74 | |
| 212, Пермь, 2008 г | | **Птица отварная**  Курица 1 кат. 144/129  Морковь 4/3  Масло сливочное 5/5 | 95 | 22,41 | 22,41 | 1,19 | 298,90 | | 0,07 | 2,3 | 58,93 | 188,45 | | 22,85 | 2,03 | |
| 220, Пермь, 2008 г | | **Каша из «Геркулеса» вязкая**  Крупа «Геркулес» 33\33  Масло сливочное 5/5 | 150 | 3,6 | 6,51 | 20,625 | 155,43 | | 0,21 | 0,2 | 38,64 | 202,76 | | 52,94 | 4,49 | |
|  | | **Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный** | 30/30 | 3,45 | 0,66 | 25,34 | 122,52 | | 0,09 | 0,13 | 18,66 | 56,22 | | 21,57 | 1,1 | |
| 282, Пермь, 2008 г | | **Компот из яблок**  Яблоки 45,4/40  Вода 172/172  Сахар 15/15  Лимонная кислота 0,2/0,2 | 200 | 0,16 | - | 14,99 | 60,64 | | 0,03 | 3,6 | 21,5 | 22,46 | | 12,6 | 0,65 | |
|  | | **Овощи по сезону** | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,98 | 8,4 | | 0,012 | 3 | 15 | 12 | | 6 | 0,72 | |
|  | | **Итого:** | **765** | **32,36** | **31,93** | **81,535** | **745,16** | | **0,472** | **13,3** | **193,35** | **529,24** | | **133,46** | **9,73** | |
| **Полдник** |  | | **Кондитерское изделие промышленного производства** | 60 | 4,65 | 5,26 | 37,23 | 214,91 | | 0,08 | 0,08 | 16,97 | 48,08 | | 16,32 | 0,83 | |
| №293, Пермь,2008г | | **Соки фруктовые или овощные** | 200 | 2,0 | 0,2 | 5,8 | 36,0 | | 0,04 | 8,0 | 40,0 | 36,0 | | 20,0 | 0,4 | |
| 386, Москва, 2015г | | **Фрукты свежие:** | 1шт | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | | 0,06 | 20 | 32 | 22 | | 18 | 4,40 | |
|  | | **Итого:** | **440** | **7,45** | **6,26** | **62,63** | **338,91** | | **0,18** | **28,08** | **88,97** | **106,08** | | **54,32** | **5,63** | |
| **Итого за день:** | | | | **1710** | **64,08** | **63,57** | **212,665** | **1685,81** | | **0,982** | **51,5** | **385,3** | **1052,22** | | **287,72** | **20,17** | |