Согласовано Утверждаю

Главврач РОСПОТРЕБНАДЗОР Директор

РД по Ботлихскому району МКОУ «Ашалинская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Джамалудинова Х.М \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Хайбулаев Х.И.

**Меню**

**на 12 дней**

**для учащихся 1-4 классов**

**МКОУ «Ашалинской ООШ»**

**на 2020-2021 уч.год**

**Возрастная категория 6,6 -11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: 1 (Понедельник)-1 неделя** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория: дети с 6,6 и старше** | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **(СанПиН 2.4.5.2409-08)** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № п/п | Номер рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, гр | Пищевые вещества, г | | |  | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |  |
| Энергетическая ценность, ккал |  |
| белки | жиры | углеводы |  | B1 | C | A | Е | Ca | Mg | Fe | P |  |
|  |  |
|  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 4 | Каша пшенная молочная вязкая | 150 | 5 63 | 6 8 | 42.4 | 234.28 | 0,1 3 | 0.4 | 0.120 | 0.32 | 113.6 | 19 3 | 0.52 | 97 |  |
| 2 | 685 | Чай с сахаром | 200 | **0 00** | **0 00** | **11 55** | **48** | **0.00** | **0** | **0.00** | **0.00** | **0 00** | **6 5** | **0.72** | **4 12** |  |
| 3 | 4 | Хлеб белый из муки пш. 2 сорт | 30 | 2,6 | 0,48 | 12 05 | 65.7 | 0.07 | 0 | 0 | 0.5 | 14 | 1 0 | 0.31 | 67.2 |  |
| 4 | 41 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,9 | 5 20 | 0.10 | 44.50 | 0.0 | 0 | **54** | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 |  |
| 5 | 619 | Сыр сычужный твердый(порциями) Российск60 | 15 | 4,45 | 4,7 | 0,75 | 42 | 0 | 0,12 | 39 | 0 | 132 | 87 | 5,4 | 0 |  |
| 6 | 368 | Яблоко | 100 | 0.9 | 0,2 | 6 1 | 23.76 | 0.04 | 25 | **0.00** | 0 | 34 | 13 | 0.3 | 0 |  |
| 7 | 378 | Овощи свежие в нарезке | 60 | 1.268 | 1.232 | 4.965 | 45.516 | 0,036 | 15 | 0 | 0 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0 |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **565** | **15.748** | **18.612** | **77.915** | **503.756** | **0.276** | **40.52** | **93.12** | **0.32** | **303** | **151.4** | **21.25** | **168.32** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: 2 (Вторник)-1 неделя** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория: дети с 6,6 и старше** | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **(СанПиН 2.4.5.2409-08)** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № п/п | Номер рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, гр | Пищевые вещества, г | | |  | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
| Энергетическая ценность, ккал |  |
| жиры | белки | углеводы |  | B1 | C | A | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  |
|  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 4 | Каша рисовая молочная | 150 | 2,27 | 1,23 | 12 65 | 177,11 | 0,04 | 0.16 | 0.03 | 0,32 | 57.8 | 23,8 | 0,24 | 27 |
| 2 | 41 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,9 | 5 20 | 0.10 | 44.50 | 0.0 | 0 | **54** | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 |
| 3 | 619 | Банан | 100 | 2 50 | 2 50 | 2 1 | 96 | 0,03 | 10 | 8,7 |  | 5 |  | 37 | 0,82 |
| 4 | 4 | Хлеб белый из муки пш. 2 сорт | 30 | 2,6 | 0,48 | 12 05 | 65.7 | 0.07 | 0 | 0 | 0.5 | 0.01 | 67.2 | 10 | 0.32 |
| 5 | 399 | Сок фруктовый местного производства | 200 | **0,5** | **0,1** | **8,1** | **36** | **0.1** | **2** | **0** | **0.10** | **7** | **9** | **0,4** | **0 8** |
| 6 | 413 | Сосиска отварная | 80 | **10 45** | **10 20** | **27 40** | **113** | **0.67** | 0 | 0 | 0 | 14 4 | 95,4 | 12 | 1 08 |
|  |  |  | **570** | **19 22** | **19 71** | **81 03** | **532 31** | **0.91** | **12 16** | **63.1** | **0.92** | **85.21** | **195.4** | **61.64** | **30.02** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: 3 (Среда)-1 неделя** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория: дети с 6,6 и старше** | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **(СанПиН 2.4.5.2409-08)** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № п/п | Номер рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, гр | Пищевые вещества, г | | |  | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
| Энергетическая ценность, ккал |  |
| Жиры | белки | углеводы |  | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|  |  |
|  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 4 | Каша овсяная молочная вязкая | 150 | **8,16** | 11,84 | 47.8 | 164 | 0/2 | 0/50 | 0/12 | 0/3 | 142/3 | 1 4 | 1 66 | 1 3 |
| 2 | 619 | Сыр сычужный твердый(порциями) | 15 | 4,45 | 4,7 | 0,75 | 54,6 | 0 | 0,12 | 39 | 0 | 132 | 0,15 | 87 | 5,4 |
| 3 | 685 | Чайс с сахаром | 200 | **0 0** | **0** | **11 55** | **48** | **0.00** | **0** | **0.00** | **0.00** | **0 0** | **0** | **0 0** | **2** |
| 4 | 4 | Хлеб белый из муки пш. 2 сорт | 30 | 1 07 | 3 07 | 20 9 | 107.2 | 0.07 | 0 | 0 | 0.5 | 14 | 67.2 | 1 1 | 0.31 |
| 5 | 41 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 5 20 | 0 9 | 0 10 | 44.50 | 0.0 | 0 | **54** | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 |
| 6 | 368 | Апельсин | 100 | 0/4 | 0 4 | 10 3 | 44 | 0/03 | 10 | 0 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0/3 |
| 7 | 378 | Овощи свежие в нарезке | 60 | 1.232 | 1.268 | 4.965 | 45.516 | 0,036 | 15 | 0 |  | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | 565 | **20.512** | **22.178** | **96.365** | **507.816** | **0,036** | **25,12** | **93** |  | **171,4** | **26,75** | **110** | **7,94** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: 4 (Четверг)-1 неделя** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория: дети с 6,6 и старше** | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **(СанПиН 2.4.5.2409-08)** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № п/п | Номер рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, гр | Пищевые вещества, г | | |  | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
| Энергетическая ценность, ккал |  |
| Жиры | белки | углеводы |  | B1 | C | A | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  |  |  |
|  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 332 | Макаронные изделия с тертым сыром | 150 | 0.74 | 7 35 | 25 87 | 217.40 | 0 | 0 | 0 | 0.6 | 5 | 11.янв | 13 8 | 0.8 |
| 2 | 685 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 5 20 | 0.9 | 0.10 | 44.50 | 0.0 | 0 | **54** | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 |
| 3 | 399 | Сок фруктовый местного производства | 200 | **0.1** | **0.05** | **8 1** | **36** | **0.1** | **2** | **0** | **0.10** | **7** | **9** | **0,4** | **0 8** |
| 4 | 4 | Хлеб белый из муки пш. 2 сорт | 30 | 0.48 | 0 48 | 20 9 | 65.7 | 0.07 | 0 | 0 | 0.5 | 14 | 67.2 | 1 1 | 0.31 |
| 5 | 368 | Груша | 100 | 0.34 | 0.44 | 10 38 | 47 | 0,06 | 0 | 10 | 0 | 12 | 28 | 8 | 0 |
| 6 | 413 | Сосиска отварная | 80 | **10 45** | **6 54** | **17 40** | **1 1 3** | **0.67** | 0 | 0 | 0 | 12 44 | 10 | 0.93 | 0.07 |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | 570 | **17 31** | **15.76** | **82 75** | **523 6** | **0,06** | **2** | **64** |  | **39** | **58** | **10,4** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: 5(Пятница)-1 неделя** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория: дети с 6,6 и старше** | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **(СанПиН 2.4.5.2409-08)** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № п/п |  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, гр | Пищевые вещества, г | | |  | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
|  | Энергетическая ценность, ккал |  |
|  | Жиры | белки | углеводы |  | B1 | C | A | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|  |  |  |  |
|  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 4 | Каша гречневая молочная вязкая | 150 | 6 96 | 9 41 | 46.32 | 245.1 | 4 | 7 | 3 | 2 | 2 2 | 198 | 16 6 | 1/0 |
| 2 | 685 | Чайс с сахаром | 200 | **0 0** | **0 0** | **11 55** | **48** | **0.00** | **0 0** | **0.00** | **0.00** | **0 0** | **0 0** | **0 0** | **2** |
| 3 | 4 | Хлеб белый из муки пш. 2 сорт | 30 | 0.48 | 0 48 | 12 05 | 65 7 | 0.07 | 0 | 0 | 0.5 | 14 | 67.2 | 1 1 | 0.31 |
| 4 | 685 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 5 20 | 0 9 | 0.10 | 44.50 | 0.0 | 0 | **54** | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 |
| 5 | 619 | Сыр сычужный твердый(порциями) | 15 | 4,45 | 4,7 | 0,75 | 54,6 | 0 | 0,12 | 39 | 0 | 132 | 0,15 | 87 | 5,4 |
| 6 | 368 | Мандарин | 100 | 0/12 | 0/9 | 8 43 | 0/04 | 0 | 13 | 0 | 0 | 60 | 35 | 34 | 0.3 |
| 7 | 378 | Овощи свежие в нарезке | 60 | 1.232 | 1.268 | 4.965 | 45.516 | 0,036 | 15 | 0 |  | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | 565 | **18.442** | **17.658** | **84.165** | **503.456** | **4,036** | **35,12** | **96** |  | **215,4** | **248,75** | **135** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: 6 (Суббота)-1 неделя** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория: дети с 6,6 и старше** | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **(СанПиН 2.4.5.2409-08)** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № п/п | Номер рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, гр | Пищевые вещества, г | | |  | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
| Энергетическая ценность, ккал |  |
| Жиры | Белки | углеводы |  | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
|  |  |  |
|  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 693 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 4 02 | 4 62 | 33 8 | 147 56 | 5 | 2 06 | 0.01 |  | 129,38 | 19,66 | 13,86 |  |
| 2 | 4 | Хлеб белый из муки пш. 2 сорт | 30 | 0.48 | 2 6 | 12 05 | 65.7 | 0.07 | 0 | 0,3 | 0.5 | 14 | 67.2 | 1 1 | 0.31 |
| 3 | 368 | Несквик | 150 | 3 7 | 3 6 | 15 4 | 108 4 | 78 | 0 | 7 | 0 | 0 | 12 | 2 1 | 44 |
| 4 | 368 | Банан | 100 | 2 50 | 2 50 | 2 1 | 96 | 0,03 | 10 | 8,7 |  | 5 |  | 37 | 0,82 |
| 5 | 413 | Сосиска отварная | 80 | **10 45** | **10 20** | **17 40** | **113** | **0.67** | 0 | 0 | 0 | 0 0 | 10 | 0.93 | 0.07 |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | 560 | **21 15** | **23 52** | **80 75** | **534/26** | **83.77** | **12 06** | **8 11** | **0.5** | **148.38** | **108.68** | **60.79** | **45.17** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: 1 (Понедельник)-2 неделя** | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория: дети с 6,6 и старше** | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **(СанПиН 2.4.5.2409-08)** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № п/п |  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, гр | Пищевые вещества, г | | |  | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
|  | Энергетическая ценность, ккал |  |
|  | Жиры | Белки | углеводы |  | B1 | C | A |  | Ca | P | Mg |  |
|  |  |  |  |
|  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,8 | 2,2 | 39,57 | 236,25 | 0,1 | 0 | 0 |  | 41,5 | 2,13 | 4,02 |  |
| 2 |  | Сыр сычужный твердый(порциями) | 15 | 3,48 | 4,44 | 0 | 54,6 | 0 | 0,12 | 39 |  | 132 | 87 | 5,4 |  |
| 3 |  | Чайс лимоном | 200 | 0 | 0,2 | 13,6 | 56 | 0 | 2,2 | 0 |  | 6 | 8 | 6 |  |
| 4 |  | Хлеб белый из муки пш. 2 сорт | 30 | 0,24 | 2,28 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | 0 | 0 |  | 6 | 19,5 | 4,2 |  |
| 5 |  | Масло сливочное (порциями) | 10 | 12,38 | 0,08 | 0,12 | 112,2 | 0 | 0 | 0,1 |  | 1,8 | 2,85 | 0 |  |
| 6 |  | Пряники | 70 | 4.\*1 | 4,74 | 1,176 | 17 | 0,018 | 6,54 | 0,078 |  | 26,262 | 8,976 | 10,56 |  |
| 7 |  | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,12 | 8 | 43 | 0,04 |  | 60 |  | 34 | 0,3 | 13 |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | 575 | **22,8** | **14,06** | **77,226** | **589,55** | **0,188** | **8,86** | **99,178** |  | **247,56** | **128,756** | **43,18** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: 2 (Вторник)-2 неделя** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория: дети с 6,6 и старше** | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **(СанПиН 2.4.5.2409-08)** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № п/п |  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, гр | Пищевые вещества, г | | |  | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
|  | Энергетическая ценность, ккал |  |
|  | Жиры | Белки | углеводы |  | B1 | C | A |  | Ca | P | Mg |  |
|  |  |  |  |
|  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | Каша пшенная молочная вязкая | 200 | 11,12 | 8,9 | 38,3 | 290 | 0,26 | 1,36 | 0 |  | 143,54 | 0 | 0,52 |  |
| 2 |  | Сыр сычужный твердый(порциями) | 15 | 3,48 | 4,44 | 0 | 54,6 | 0 | 0,12 | 39 |  | 132 | 87 | 5,4 |  |
| 3 |  | Масло сливочное (порциями) | 10 | 12,38 | 0,08 | 0,12 | 112,2 | 0 | 0 | 0,1 |  | 1,8 | 2,85 | 0 |  |
| 4 |  | Томаты свежие в нарезке | 60 | 0,12 | 0,66 | 2,28 | 14,4 | 0,036 | 15 | 0 |  | 8,4 | 15,6 | 15,6 |  |
| 5 |  | Сок местного производства | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110 | 0,02 | 5,4 | 0 |  | 12 | 4 | 4 |  |
| 6 |  | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 |  | 10 |  | 10 | 75 | 8 |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | 585 | **27,7** | **14,68** | **77,7** | **628,2** | **0,346** | **21,88** | **49,1** |  | **307,74** | **184,45** | **33,52** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: 3 (Среда)-2 неделя** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория: дети с 6,6 и старше** | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **(СанПиН 2.4.5.2409-08)** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № п/п |  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, гр | Пищевые вещества, г | | |  | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
|  | Энергетическая ценность, ккал |  |
|  | Жиры | Белки | углеводы |  | B1 | C | A |  | Ca | P | Mg |  |
|  |  |  |  |
|  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | Каша гречневая молочная вязкая | 200 | 10,86 | 8,34 | 32,42 | 267,1 | 0,26 | 1,3 | 0 |  | 135,14 | 0 | 0,5 |  |
| 2 |  | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0,2 | 14 | 81,72 | 0 | 0 | 0 |  | 12 | 0 | 6 |  |
| 3 |  | Хлеб белый из муки пш. 2 сорт | 30 | 0,24 | 2,28 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | 0 | 0 |  | 6 | 19,5 | 4,2 |  |
| 4 |  | Сыр сычужный твердый(порциями) | 15 | 3,48 | 4,44 | 0 | 54,6 | 0 | 0,12 | 39 |  | 132 | 87 | 5,4 |  |
| 5 |  | Мандарин | 100 | 0,9 | 0,12 | 8 | 43 | 0,04 |  | 60 |  | 34 | 0,3 | 13 |  |
| 6 |  | Салат зеленый с помидорами и раст.маслом | 60 | 2,46 | 0,9 | 0,66 | 35,4 | 0,03 | 10,86 | 18 |  | 27 | 19,8 | 10,2 |  |
| 7 |  | Масло сливочное (порциями) | 10 | 12,38 | 0,08 | 0,12 | 112,2 | 0 | 0 | 0,1 |  | 1,8 | 2,85 | 0 |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | 565 | **30,32** | **16,36** | **69,96** | **664,52** | **0,36** | **12,28** | **117,1** |  | **347,94** | **129,45** | **39,3** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: 4 (Четверг)-2 неделя** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория: дети с 6,6 и старше** | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **(СанПиН 2.4.5.2409-08)** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № п/п |  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, гр | Пищевые вещества, г | | |  | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
|  | Энергетическая ценность, ккал |  |
|  | Жиры | белки | углеводы |  | B1 | C | A |  | Ca | P | Mg |  |
|  |  |  |  |
|  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | Каша овсяная молочная вязкая | 200 | 12,4 | 8,74 | 32,54 | 277,48 | 0,24 | 1,42 | 0 |  | 160,22 | 144,32 | 57,3 |  |
| 2 |  | Сыр сычужный твердый(порциями) | 15 | 3,48 | 4,44 | 0 | 54,6 | 0 | 0,12 | 39 |  | 132 | 87 | 5,4 |  |
| 3 |  | Чайс с сахаром | 150 | 0 | 0,2 | 14 | 81,72 | 0 | 0 | 0 |  | 12 | 0 | 6 |  |
| 4 |  | Хлеб белый из муки пш. 2 сорт | 30 | 0,24 | 2,28 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | 0 | 0 |  | 6 | 19,5 | 4,2 |  |
| 5 |  | Банан | 100 | 1,3 | 0,37 | 19,3 | 96 | 0,03 |  | 8,7 |  | 5 |  | 37 |  |
| 6 |  | Томаты свежие в нарезке | 60 | 0,12 | 0,66 | 2,28 | 14,4 | 0,036 | 15 | 0 |  | 8,4 | 15,6 | 15,6 |  |
| 7 |  | Масло сливочное (порциями) | 10 | 12,38 | 0,08 | 0,12 | 112,2 | 0 | 0 | 0,1 |  | 1,8 | 2,85 | 0 |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | 565 | **29,92** | **16,77** | **83** | **706,9** | **0,336** | **16,54** | **47,8** |  | **325,42** | **269,27** | **125,5** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: 5 (Пятница)-2 неделя** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория: дети с 6,6 и старше** | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **(СанПиН 2.4.5.2409-08)** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № п/п |  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, гр | Пищевые вещества, г | | |  | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
|  | Энергетическая ценность, ккал |  |
|  | Жиры | Белки | углеводы |  | B1 | C | A |  | Ca | P | Mg |  |
|  |  |  |  |
|  |  | **ЗАВТРАК** |  | **26,09** | **18,94** | **41,05** | **383,2** | **0,127** | **2,9** | **196** |  | **95,4** | **265,13** | **19,5** |  |
| 1 |  | Какао с молоком сгущенным | 150 | 3,66 | 3,62 | 24,96 | 148,48 | 0,04 | 1,3 | 0 |  | 129,38 | 19,66 | 13,86 |  |
| 2 |  | Овощи свежие в нарезке | 60 | 0,06 | 0,48 | 1,5 | 8,4 | 0,018 | 6 | 0 |  | 13,8 | 0 | 0 |  |
| 3 |  | Хлеб белый из муки пш. 2 сорт | 30 | 0,24 | 2,28 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | 0 | 0 |  | 6 | 19,5 | 4,2 |  |
| 4 |  | Несквик | 170 | 6,7 | 3,1 | 29 | 172 | 68 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  | Банан | 100 | 1,3 | 0,37 | 19,3 | 96 | 0,03 |  | 8,7 |  | 5 |  | 37 |  |
| 6 |  | Сосиска отварная | 60 | 6,24 | 12 | 12,72 | 134,4 | 0,02 |  |  |  | 14 4 | 95,4 | 12 |  |
|  |  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | 570 | **43,362** | **42,926** | **139,264** | **1032,55** | **0,5976** | **64,324** | **204** |  | **258** | **822,02** | **140,898** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: 6 (Суббота)-2 неделя** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория: дети с 6,6 и старше** | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **(СанПиН 2.4.5.2409-08)** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № п/п |  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, гр | Пищевые вещества, г | | |  | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
|  | Энергетическая ценность, ккал |  |
|  | жиры | белки | углеводы |  | B1 | C | A |  | Ca | P | Mg |  |
|  |  |  |  |
|  |  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  | Каша рисовая молочная | 200 | 5,92 | 8,6 | 41,7 | 299,36 | 0,26 | 81 | 1,2 |  | 37,7 | 135,1 | 46,4 |  |
| 2 |  | Масло сливочное (порциями) | 10 | 12,38 | 0,08 | 0,12 | 112,2 | 0 | 0 | 0,1 |  | 1,8 | 2,85 | 0 |  |
| 3 |  | Банан | 100 | 1,3 | 0,37 | 19,3 | 96 | 0,03 |  | 8,7 |  | 5 |  | 37 |  |
| 4 |  | Хлеб белый из муки пш. 2 сорт | 30 | 0,24 | 2,28 | 14,76 | 96 | 0,03 | 0 | 0 |  | 6 | 19,5 | 4,2 |  |
| 5 |  | Салат зеленый с огурцом с раст.маслом | 60 | 8,472 | 0,6 | 1,176 | 96 | 0,018 | 6,54 | 0,078 |  | 26,262 | 8,976 | 10,56 |  |
| 6 |  | Сок фруктовый местного производства | 100 | 0,2 | 1 | 20,2 | 96 | 0,02 | 4 | 0 |  | 14 | 14 | 8 |  |
| 7 |  | Сосиска отварная | 60 | 6,24 | 12 | 12,72 | 96 | 0,02 |  |  |  | 14 4 | 95,4 | 12 |  |
|  |  |  | **560** | **34,752** | **24,93** | **109,976** | 96 | **0,378** | **91,54** | **10,078** |  | **90,762** | **275,826** | **118,16** |  |