|  |  |
| --- | --- |
|  | **«Утверждаю»**И.о.директора МОУ «Начальная школа-детский сад р.п. Духовницкое Духовницкого района Саратовской области»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Сараева« 27 » июля 2015 г |

**Цикличное 2-ух недельное меню**

Для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет

( пятидневная рабочая неделя,

суббота и воскресенье – выходные дни)

***МОУ «Начальная школа-детский сад р.п. Духовницкое Духовницкого района Саратовской области»***

МОУ «Начальная школа – детский сад р.п. Духовницкое Духовницкого района Саратовской области»

День: понедельник

Неделя: первая

Возраст категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | Энергетическаяценностьккал | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **завтрак** |
| 15 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6,6 | 9 | 20,6 | 233,8 | 0 | 0,9 | 0,1 | 0,2 | 106 | 54,6 | 17,9 | 0,5 |
| 46 | Чай с сахаром | 200 | 0,5 | 0 | 13 | 54,8 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 13,4 | 31,7 | 10,1 | 2,1 |
| 420 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 93,5 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 9,2 | 13,2 | 4,8 | 0,4 |
| 402 | печенье | 40 | 8,2 | 4,6 | 26,4 | 188 | 0 | 0 | 0 | 0  | 35,9 | 69,4 | 3,2 | 0,1 |
| **Обед**  |
| 19 | Суп крестьянский со сметаной | 250 | 3,0 | 2,0 | 16,5 | 115,0 | 0,5 | 8,8 | 0 | 0,3 | 47,8 | 96,5 | 37,3 | 1,3 |
| 4 | Горошек зеленый отварной | 100 | 3,2 | 0,2 | 6,6 | 40,0 | 0,2 | 10,0 | 0,1 | 0,1 | 20,0 | 20,1 | 12,2 | 0,8 |
| 29 | Рагу овощное | 200 | 3,7 | 14,9 | 22,6 | 238,9 | 0,1 | 15,4 | 0 | 3,8 | 76,2 | 105,4 | 20,2 | 1,4 |
| 99 | Котлета мясная рубленая паровая | 90 | 9,9 | 17,3 | 8,8 | 230,7 | 0,1 | 0,3 | 2,7 | 1,0 | 34,5 | 66,7 | 14,0 | 1,9 |
| 420 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 93,5 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 9,2 | 13,2 | 4,8 | 0,4 |
| 421 | Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 9,2 | 10,0 | 42,4 | 1,2 |
| 45 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,7 | 0,1 | 32,0 | 33,2 | 0,0 | 0,7 | 0 | 0 | 32,5 | 37,5 | 23,4 | 0,7 |  |
|  | ***Итого за день*** |  | 35,5 | 44,7 | 178,5 | 1413,4 | 1,2 | 36,4 | 2,9 | 6,8 | 352,6 | 308,9 | 190,3 | 10,8 |

МОУ «Начальная школа – детский сад р.п. Духовницкое Духовницкого района Саратовской области»

День:вторник

Неделя: первая

Возраст категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | Энергетическаяценностьккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **завтрак** |
| 34 | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 250 | 6,6 | 11,0 | 22,6 | 216,4 | 0,1 | 0,2 | 0,9 | 0,8 | 190,8 | 24,7 | 12,4 | 0,7 |
| 47 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,2 | 4,1 | 13,3 | 52,6 | 0 | 4,1 | 0 | 0 | 14,2 | 44,3 | 7,5 | 0,5 |
| 420 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 93,5 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,4 |
| 140 | бананы | 100 | 0,5 | 1,5 | 21 | 96 | 0 | 10 | 0 | 2,3 | 54,3 | 67,9 | 5,2 | 0,1 |
| **Обед**  |
| 13 | Щи со сметаной | 250 | 2,1 | 1,7 | 9,2 | 61,6 | 0,1 | 14,7 | 0 | 0,1 | 64,8 | 54,0 | 27,0 | 0,7 |
| 3 | Салат из капусты и моркови с растительным маслом | 100 | 1,6 | 7,0 | 4,8 | 90,8 | 0,2 | 25,8 | 0 | 0,4 | 46,6 | 33,6 | 19 | 0,6 |
| 32 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11.4 | 9,6 | 55,0 | 360,6 | 0,3 | 0 | 0 | 0,5 | 19,1 | 270,0 | 60,2 | 4,1 |
| 109 | Фрикадельки мясные | 80 | 12,0 | 9,0 | 4,9 | 150,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 | 7,2 | 21,2 | 23,4 | 1,2 |
| 116 | Соус томатный с маслом сливочным | 20 | 0,2 | 0,6 | 1.9 | 14,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,1 | 12,1 | 6,3 | 0,1 |
| 420 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,40 | 19,3 | 93,5 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 9,2 | 13,2 | 4,8 | 0,4 |
| 421 | Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 9,2 | 10,0 | 42,4 | 1,2 |
| 122 | кисель | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80,0 | 0 | 10,0 | 0 | 0 | 32,5 | 17,5 | 13,4 | 0,7 |  |
|  | ***Итого за день*** |  | 43,2 | 45,7 | 210,7 | 1401,7 | 0,8 | 54,8 | 1,0 | 5,6 | 460,2 | 581,7 | 256,4 | 10,7 |

МОУ «Начальная школа – детский сад р.п. Духовницкое Духовницкого района Саратовской области»

День: среда Неделя: первая

Возраст категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | Энергетическаяценностьккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **завтрак** |
| 70 | Каша рисовая молочная | 250 | 7,5 | 12,4 | 39,1 | 299,2 | 0,1 | 1,1 | 0,1 | 0 | 235 | 54,3 | 65,9 | 1,4 |
| 11 | Сыр порционный | 20 | 5,1 | 5,4 | 0 | 70,4 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 208 | 108 | 10,0 | 0,2 |
| 46 | Чай с сахаром | 200 | 0,5 | 0 | 13 | 54,8 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 13,4 | 31,7 | 10,1 | 2,1 |
| 420 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 93,5 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 9,2 | 13,2 | 4,8 | 0,4 |
| **Обед**  |
| 17 | Суп гороховый вегетарианский | 250 | 7,1 | 0,6 | 20,1 | 127,3 | 0,7 | 5,3 | 0 | 0,2 | 59,8 | 104,5 | 46,5 | 1,3 |
|  | Икра свекольная или морковная | 100 | 1,4 | 6,0 | 8,3 | 92,8 | 0 | 6,7 | 0 | 0 | 35,5 | 20,7 | 40,6 | 1,3 |
| 24 | Капуста тушеная | 180 | 4,4 | 12,0 | 33,2 | 258,2 | 0,1 | 32,4 | 0 | 1,7 | 114 | 42,9 | 39,3 | 1,1 |
| 86 | Котлеты любительские рыбные | 90 | 20,1 | 2,8 | 5,4 | 123 | 0,1 | 0,8 | 2,4 | 1,4 | 21,5 | 21,3 | 44,6 | 0,4 |
| 126 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,6 | 2,7 | 29,2 | 155,2 | 0 | 1,5 | 0 | 0 | 159 | 29,3 | 13,2 | 2,4 |
| 420 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 93,5 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 9,2 | 13,2 | 4,8 | 0,4 |
| 421 | Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 9,2 | 10,0 | 42,4 | 1,2 |
|  | ***Итого за день*** |  | 66,3 | 43,1 | 206,7 | 1459,9 | 1.1 | 48,4 | 2,5 | 4,7 | 668,6 | 429,1 | 322,2 | 12 |

МОУ «Начальная школа – детский сад р.п. Духовницкое Духовницкого района Саратовской области»

День: четверг

Неделя: первая

Возраст категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | Энергетическаяценностьккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **завтрак** |
| 34 | Каша гречневая молочная жидкая | 250 | 7,5 | 12,4 | 39,1 | 299,2 | 0,1 | 1,1 | 0,1 | 0 | 235 | 54,3 | 45,9 | 1,4 |
| 47 | Какао-напиток на молоке | 200 | 3,8 | 0,7 | 26 | 125,1 | 0  | 1,3 | 0 | 0 | 133 | 25,6 | 11,1 | 2 |
| 401 | Масло сливочное | 10 | 0,1 |  6,2 | 0,2 | 56,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,9 | 0 | 0 | 0 |
| 420 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 93,5 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 9,2 | 13,2 | 4,8 | 0,4 |
| 59 | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9.8 | 47 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 130,9 | 0 | 16 |
| **Обед**  |
| 14 | Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 250 | 2,0 | 5,2 | 15,6 | 117,9 | 0,2 | 14,3 | 0 | 2,4 | 16,6 | 28,0 | 35 | 1,0 |
|  | Икра кабачковая | 100 | 1,8 | 8.8 | 7,6 | 119,0 | 0 | 3 | 0,1 | 0 | 41,0 | 115,8 | 0 | 0,8 |
| 92 | Голубцы ленивые с отварным мясом | 200 | 14,0 | 15,5 | 24,8 | 294,8 | 0,1 | 23,3 | 29,5 | 0 | 139,5 | 50,5 | 12,5 | 0,1 |
| 55 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,7 | 0,1 | 32,0 | 33,2 | 0 | 0,7 | 0 | 0  | 32,5 | 17,5 | 13,4 | 0,7 |
| 420 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 93,5 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 9,2 | 13,2 | 4,8 | 0,4 |
| 421 | Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 9,2 | 10,0 | 42,4 | 1,2 |
|  | ***Итого за день*** |  | 38,9 | 50,5 | 213,5 | 1371,8 | 0,5 | 53,7 | 29,7 | 3,8 | 630,3 | 459 | 169,9 | 24 |

МОУ «Начальная школа – детский сад р.п. Духовницкое Духовницкого района Саратовской области»

День: пятница

Неделя: первая

Возраст категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | Энергетическаяценностьккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **завтрак** |
| 189 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 250 | 6,7 | 6,2 | 35,4 | 222,5 | 0 | 0,5 | 0,2 | 0,1 | 132,6 | 17,1 | 19,7 | 0,3 |
| 134 | Чай сладкий с молоком | 200 | 3,1 | 3,2 | 17,7 | 109,3 | 0,3 | 0,6 | 0 | 0,4 | 120,3 | 58,3 | 2,3 | 0,9 |
| 11 | Сыр порционный | 20 | 5,1 | 5,4 | 0 | 70,4 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 208 | 108 | 10,0 | 0,2 |
| 420 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 93,5 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 9,2 | 13,2 | 4,8 | 0,4 |
| **Обед**  |
| 12 | Борщ на мясном бульоне со сметаной  | 250 | 3,6 | 5,1 | 14,2 | 127,8 | 0,1 | 6,7 | 0 | 0 | 54,2 | 34,5 | 19,5 | 1,7 |
|  | Салат из моркови с растительным маслом | 100 | 1,2 | 7,0 | 11,5 | 81,7 | 0,1 | 3,4 | 0 | 0 | 25,8 | 36,1 | 15,8 | 0,7 |
| 100 | Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему | 180 | 14,9 | 13,5 | 15,6 | 252,1 | 0 | 1,3 | 0,1 | 4,7 | 13,7 | 282,5 | 4,1 | 0 |
| 122 | кисель | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80,0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 32,5 | 17,5 | 13,4 | 0,7 |
| 420 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 93,5 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 9,2 | 13,2 | 4,8 | 0,4 |
| 421 | Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 9,2 | 10,0 | 42,4 | 1,2 |
| 119 | Ватрушка с творогом | 100 | 10,5 | 10.9 | 33,1 | 287,3 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 4,2 | 93 | 234,6 | 2,1 | 1 |
|  | ***Итого за день*** |  | 53,7 | 52,5 | 205,5 | 1510,1 | 0,7 | 23 | 0,5 | 10,8 | 707,7 | 825,0 | 138,9 | 7,5 |

МОУ «Начальная школа – детский сад р.п. Духовницкое Духовницкого района Саратовской области»

День: понедельник Неделя: вторая

Возраст категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | Энергетическаяценностьккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **завтрак** |
| 52 | Запеканка пшенная с творогом | 250 | 6,7 | 6,2 | 35,4 | 222,5 | 0 | 0,5 | 0,2 | 0,1 | 132,6 | 170,1 | 19,7 | 0,3 |
| 126 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,6 | 2,7 | 29,2 | 155,2 | 0 | 1,5 | 0 | 0 | 159 | 29,3 | 13,2 | 2,4 |
| 11 | Сыр порционный | 20 | 5,1 | 5,4 | 0 | 70,4 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 208 | 108 | 10,0 | 0,2 |
| 420 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 93,5 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 9,2 | 13,2 | 4,8 | 0,4 |
| **Обед**  |
| 16 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3 | 2,8 | 15,7 | 100,1 | 0 | 1,0 | 0 | 0,3 | 34,5 | 15,8 | 20,3 | 0,6 |
| 1 | Салат из белокачанной капусты с растительным маслом | 100 | 1,3 | 6,1 | 8,5 | 24,43 | 0 | 0 | 2,3 |  6,0 | 16,0 | 28,3 | 0,5 | 0,5 |
| 25 | Картофель и овощи тушеные в соусе | 180 | 3,7 | 6,0 | 24,0 | 194,0 | 0,1 | 17,0 | 0 | 0 | 33,5 | 236,8 | 26,3 | 0,2 |
| 42 | Курица отварная | 120 | 26,0 | 16,0 | 0 | 248,0 | 0,1 | 0 | 24,0 | 0,2 | 48,0 | 24,0 | 17,2 | 2,4 |
| 56 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 23,9 | 97,6 | 0 | 1,8 | 0 | 0 | 6,4 | 36,6 | 4,4 | 0,2 |
| 420 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 93,5 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 9,2 | 13,2 | 4,8 | 0,4 |
| 421 | Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 9,2 | 10,0 | 42,4 | 1,2 |
|  | ***Итого за день*** |  | 58,2 | 46,6 | 195,1 | 1391,2 | 0,3 | 22,1 | 26,5 | 8 | 665,6 | 685,3 | 163,6 | 10,6 |

МОУ «Начальная школа – детский сад р.п. Духовницкое Духовницкого района Саратовской области»

День: вторник

Неделя: вторая

Возраст категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | Энергетическаяценностьккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **завтрак** |
| 33 | Каша молочная «Дружба» | 250 | 7,9 | 12,7 | 32,9 | 278,9 | 0,5 | 1,1 | 0,2 | 0,4 | 192,3 | 26,7 | 12,8 | 1,3 |
| 47 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,2 | 4,1 | 13,3 | 52,6 | 0 | 4,1 | 0 | 0 | 14,2 | 44,3 | 7,5 | 0,5 |
| 401 | Масло сливочное | 10 | 0,1 |  6,2 | 0,2 | 56,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,9 | 0 | 0 | 0 |
| 420 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 93,5 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 9,2 | 13,2 | 4,8 | 0,4 |
| 59 | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9.8 | 47 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 130,9 | 0 | 16 |
| **Обед**  |
| 21 | Суп рыбный из консервов | 250 | 10,2 | 2,6 | 16,5 | 150,8 | 0 | 8 | 0,5 |  5,6 | 197,8 | 237 | 30,1 | 0 |
| 4 | Горошек зеленый отварной | 100 | 3,2 | 0,2 | 6,6 | 40,0 | 0,2 | 10 | 0,1 | 0,1 | 20,0 | 20,1 | 12,2 | 0,8 |
| 53 | Каша рассыпчатая с маслом | 180 | 8,9 | 4,1 | 39,8 | 231,9 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 140,6 | 210 | 2,1 | 5 |
| 93 | Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе | 100 | 14,6 | 16,8 | 2,8 | 221,0 | 0 | 0,9 | 0 | 0 | 21,8 | 202 | 15,4 | 3,1 |
| 150 | фиточай | 200 | 0 | 0 | 13 | 49,3 | 0 | 6,7 | 0,1 | 0 | 10 | 21 | 21,6 | 0 |
| 420 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 93,5 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 9,2 | 13,2 | 4,8 | 0,4 |
| 421 | Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 9,2 | 10,0 | 42,4 | 1,2 |
|  | ***Итого за день*** |  | 54,1 | 48,3 | 193,3 | 1407,1 | 1,0 | 40,8 | 0,9 | 7,5 | 629,4 | 928,4 | 153,7 | 28,7 |

МОУ «Начальная школа – детский сад р.п. Духовницкое Духовницкого района Саратовской области»

День: среда

Неделя: вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | Энергетическаяценностьккал | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **завтрак** |
| 15 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,6 | 9 | 20,6 | 233,8 | 0 | 0,9 | 0,1 | 0,2 | 106 | 54,6 | 17,9 | 0,5 |
| 46 | Чай с сахаром | 200 | 0,5 | 0 | 13 | 54,8 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 13,4 | 31,7 | 10,1 | 2,1 |
| 420 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 93,5 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 9,2 | 13,2 | 4,8 | 0,4 |
| 402 | печенье | 40 | 8,2 | 4,6 | 26,4 | 188 | 0 | 0 | 0 | 0  | 35,9 | 69,4 | 3,2 | 0,1 |
| **Обед**  |
| 22 | Суп с клецками на курином бульоне | 250 | 6,4 | 2,1 | 21,2 | 142,8 | 0 | 5,3 | 0,1 | 1,3 | 98,8 | 199,9 | 20,1 | 0,2 |
| 121 | сметана | 10 | 0,3 | 4,1 | 0,4 | 20,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 47,4 | 39,4 | 3,2 | 0,5 |
| 3 | Салат из капусты и моркови с растительным маслом | 100 | 1,6 | 7,0 | 4,8 | 90,8 | 0,2 | 25,8 | 0 | 0,4 | 46,6 | 33,6 | 19 | 0,6 |
| 94 | Жаркое по- домашнему | 220 | 27 | 6,9 | 23,9 | 265,3 | 0,1 | 9,4 | 0,1 | 1,5 | 197 | 207 | 32,8 | 1.6 |
| 420 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 93,5 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 9,2 | 13,2 | 4,8 | 0,4 |
| 421 | Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 9,2 | 10,0 | 42,4 | 1,2 |
| 122 | кисель | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80,0 | 0 | 10 | 0 | 0 | 32,5 | 17,5 | 13,4 | 0,7 |  |
|  | ***Итого за день*** |  | 59,2 | 34,9 | 188,3 | 1354,8 | 0,4 | 51,7 | 0,3 | 4,8 | 605,2 | 689,5 | 171,7 | 8,3 |

Возраст категория: 7-11 лет

МОУ «Начальная школа – детский сад р.п. Духовницкое Духовницкого района Саратовской области»

День: четверг

Неделя: вторая

Возраст категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | Энергетическаяценностьккал | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **завтрак** |
| 50 | Каша пшенная молочная жидкая | 250 | 8,4 | 13 | 32,3 | 181,2 | 0,2 | 1.1 | 0,3 | 0,1 | 138,4 | 184,4 | 47,6 | 1,3 |
| 47 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,2 | 4,1 | 13,3 | 52,6 | 0 | 4,1 | 0 | 0 | 14,2 | 44,3 | 7,5 | 0,5 |
| 420 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 93,5 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 9,2 | 13,2 | 4,8 | 0,4 |
| 11 | Сыр порционный | 20 | 5,1 | 5,4 | 0 | 70,4 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 208 | 108 | 10,0 | 0,2 |
| **Обед**  |
| 18 | Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной | 250 | 4,7 | 2,5 | 19,4 | 140,6 | 0,2 | 14,6 | 0 | 0 | 102,2 | 154,3 | 0,9 | 0,1 |
| 5 | Салат витаминный с растительным маслом | 100 | 1,2 | 7,2 | 7,8 | 100,8 | 0.1 | 19 | 0 | 0 | 42,9 | 61,5 | 0 | 0,3 |
| 124 | Плов с изюмом | 200 | 5,1 | 18,6 | 50,1 | 370,5 | 0,1 | 15,3 | 0 | 0 | 29,7 | 92,8 | 1,4 | 0 |
| 99 | Котлета мясная рубленая паровая | 90 | 9,9 | 17,3 | 8,8 | 230,7 | 0,1 | 0,3 | 2,7 | 1,0 | 34,5 | 66,7 | 14,0 | 1,9 |
| 420 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 93,5 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 9,2 | 13,2 | 4,8 | 0,4 |
| 421 | Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 9,2 | 10,0 | 42,4 | 1,2 |
| 45 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,7 | 0,1 | 32,0 | 33,2 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 32,5 | 37,5 | 23,4 | 0,7 |  |
|  | ***Итого за день*** |  | 43,9 | 69,4 | 222,1 | 1459 | 0,8 | 55,4 | 3 | 2,5 | 630 | 785,9 | 156,8 | 7 |

МОУ «Начальная школа – детский сад р.п. Духовницкое Духовницкого района Саратовской области»

День: пятница Неделя: вторая Возраст категория: 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Масса порции грамм | Пищевая ценность | Энергетическаяценностьккал | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **завтрак** |
| 51 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 250 | 7,5 | 6,5 | 42 | 245 | 0, 1 | 0,5 | 0,4 | 0,2 | 70,3 | 206,1 | 30 | 1,1 |
| 134 | Чай сладкий с молоком | 200 | 3,1 | 3,2 | 17,7 | 109,3 | 0,3 | 0,6 | 0 | 0,4 | 120,3 | 58,3 | 2,3 | 0,9 |
| 11 | Сыр порционный | 20 | 5,1 | 5,4 | 0 | 70,4 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 208 | 108 | 10,0 | 0,2 |
| 401 | Масло сливочное | 10 | 0,1 |  6,2 | 0,2 | 56,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,9 | 0 | 0 | 0 |
| 420 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 93,5 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 9,2 | 13,2 | 4,8 | 0,4 |
| 59 | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9.8 | 47 | 0 | 10 | 0 | 0 | 2,2 | 130,9 | 0 | 16 |
| **Обед**  |
|  | Суп овощной на курином бульоне | 250 | 3,8 | 2,2 | 6,8 | 81,2 | 0 | 12,5 | 0 | 1,4 | 11,9 | 34,5 | 0 | 0 |
|  | Икра кабачковая | 100 | 1,8 | 8.8 | 7,6 | 119,0 | 0 | 3 | 0,1 | 0 | 41,0 | 115,8 | 0 | 0,8 |
| 53 | Каша рассыпчатая с маслом | 180 | 8,9 | 4,1 | 39,8 | 231,9 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 140,6 | 210 | 2,1 | 5 |
| 125 | Рыба, запеченная с морковью | 90 | 11,1 | 4,6 | 3,8 | 100,5 | 0,1 | 1,9 | 0,1 | 0 | 29,3 | 30,1 | 14,1 | 0 |
| 420 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,3 | 93,5 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 9,2 | 13,2 | 4,8 | 0,4 |
| 421 | Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,4 | 19,8 | 92 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 9,2 | 10,0 | 42,4 | 1,2 |
| 150 | фиточай | 200 | 0 | 0 | 13 | 49,3 | 0 | 6,7 | 0,1 | 0 | 10 | 21 | 21,6 | 0 |
|  | ***Итого за день*** |  | 50,4 | 42,6 | 198,9 | 1389,2 | 0,8 | 35,5 | 0,7 | 3,4 | 664,1 | 951,1 | 132,1 | 26 |