**МЕНЮ № 1**

**для младших школьников 6-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ТК** | **Наименование блюд** | **Выход гр.** | **Химический состав** | | | **Энерг.**  **ценн.**  **(ккал)** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 227 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 5,3 | 35,33 | 202 | 0,09 | 0 | 0,03 | 0,99 | 13,1 | 55,28 | 20,69 | 1,16 |
| 189 | Котлета | 90 | 14,36 | 15,06 | 28,13 | 179,92 | 0,10 | 0 | 0,07 | 0,83 | 16,86 | 175,9 | 27,09 | 2,77 |
| 294 | Чай с лимоном | 200/8 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0 | 2,8 | 0 | 0,01 | 6,25 | 3,54 | 2,34 | 0,29 |
| 28 | Салат из свеклы с чесноком | 60 | 0,84 | 6,05 | 5,53 | 79,96 | 0,006 | 1,11 | 0 | 2,69 | 18,52 | 21,31 | 10,78 | 0,68 |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,016 | 0 | 0 | 0,13 | 2,3 | 8,7 | 3,3 | 0,2 |
|  | **Итого:** |  | **23,95** | **26,82** | **103,62** | **617,50** | **0,212** | **3,91** | **0,1** | **4,65** | **57,03** | **264,73** | **64,2** | **5,1** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 70  +38 | Суп картофельный с  горохом на курином бульоне | 200 | 6,34 | 5,75 | 17,58 | 148,38 | 0,126 | 8,35 | 0,30 | 1,58 | 26,26 | 155,19 | 35,63 | 1,82 |
| 219 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,73 | 5,43 | 45 | 263,81 | 0,24 | 0 | 0,03 | 0,48 | 15 | 164,37 | 98,36 | 3,3 |
| 180 | Гуляш из говядины с соусом | 120 | 18,97 | 18,18 | 5,90 | 290,1 | 0,06 | 2,60 | 0,03 | 0,51 | 14,67 | 146,15 | 20,4 | 2,45 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,45 | 2 | 1,5 | 0,25 |
|  | Хлеб | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 188 | 0,32 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
|  | **Итого:** |  | **40,48** | **31,16** | **119,16** | **938,93** | **0,746** | **10,95** | **0,36** | **2,83** | **63,98** | **485,11** | **162,49** | **8,22** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **64,43** | **57,98** | **222,78** | **1556,43** | **0,958** | **14,86** | **0,46** | **7,48** | **121,01** | **749,84** | **226,69** | **13,32** |

**МЕНЮ № 2**

**для младших школьников 6-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ТК** | **Наименование блюд** | **Выход гр.** | **Химический состав** | | | **Энерг.**  **ценн.**  **(ккал)** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 214 | Рагу из курицы | 200 | 9,81 | 5,32 | 31,08 | 170,36 | 0,2 | 12,85 | 13,68 | 0,69 | 221,15 | 261,32 | 59,12 | 1,97 |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,016 | 0 | 0 | 0,13 | 2,3 | 8,7 | 3,3 | 0,2 |
| 330 | Ватрушка с творожным фаршем | 50 | 5,9 | 2,19 | 34,84 | 182,55 | 0,09 | 0 | 0,008 | 0,85 | 12,29 | 50,97 | 8,7 | 0,7 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,86 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
|  | Яблоко | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 51,6 | 0,042 | 0 | 0 | 0,18 | 3,22 | 12,18 | 4,62 | 0,28 |
|  | **Итого:** |  | **19,99** | **8,47** | **126,82** | **612,30** | **0,378** | **14,07** | **13,87** | **3,53** | **288,46** | **377,7** | **107,77** | **4,17** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 42+40 | Рассольник ленинградский на мясном прозрачном бульоне | 200 | 6,02 | 9,54 | 25,90 | 127,68 | 0,13 | 8,80 | 0,2 | 2,02 | 27,76 | 105,45 | 31,65 | 1,45 | |
| 97 | Суфле из картофеля | 150 | 5,4 | 5,91 | 25,38 | 176,44 | 0,25 | 5,68 | 0,15 | 0,63 | 199,75 | 243,46 | 53,88 | 1,89 | |
| 171 | Минтай тушенный в сметанном соусе | 140 | 15,41 | 13,46 | 5,6 | 205,32 | 0,12 | 1,5 | 0,55 | 3,08 | 77,12 | 233,34 | 41,48 | 0,84 | |
| 296 | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,34 | 89,32 | 0,01 | 0,61 | 0,01 | 0 | 58,8 | 43,6 | 7,73 | 0,25 |
|  | Хлеб | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 188 | 0,32 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
|  | **Итого:** |  | **34,55** | **31,31** | **112,86** | **786,76** | **0,83** | **16,59** | **0,91** | **5,99** | **368,03** | **643,25** | **141,34** | **4,83** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **54,54** | **39,78** | **239,68** | **1399,06** | **1,199** | **30,66** | **14,78** | **9,52** | **656,49** | **1020,95** | **249,11** | **9,0** |

**МЕНЮ № 3**

**для младших школьников 6-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ТК** | **Наименование блюд** | **Выход гр.** | **Химический состав** | | | **Энерг.**  **ценн.**  **(ккал)** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 310,13 | 0,21 | 1,31 | 0,05 | 0,17 | 133,11 | 185,42 | 47,34 | 1,21 |
| 287 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,35 | 89,32 | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 0,05 | 63,39 | 48,96 | 11,0 | 0,2 |
|  | Мандарин | 60 | 0,49 | 0,19 | 6,92 | 57,3 | 0.03 | 16,02 | 20,4 | 0,12 | 22,2 | 12 | 7,2 | 0.09 |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,016 | 0 | 0 | 0,13 | 2,3 | 8,7 | 3,3 | 0,2 |
|  | **Итого:** |  | **11,09** | **9,46** | **77,88** | **550,75** | **0,276** | **17,98** | **20,46** | **0,47** | **221** | **255,08** | **68,84** | **3,56** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Суп картофельный с вермишелью на тушенном мясе | 200 | 5,33 | 5,72 | 17,58 | 122,38 | 0,09 | 6,68 | 0,2 | 1,16 | 17,02 | 106,42 | 25,72 | 1,29 |
| 124 | Макароны, запеченные с сыром | 150 | 5,1 | 7,95 | 28,05 | 194,25 | 0,05 | 0 | 0,01 | 0,65 | 8,73 | 36,85 | 13,79 | 0,76 |
| 192 | Печень говяжья  по-строгановски | 120 | 25,44 | 31,58 | 5,13 | 313,8 | 0,36 | 10,91 | 9,51 | 1,34 | 61,62 | 392,22 | 25,64 | 7,92 |
| 289 | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0 | 21,01 | 46,87 | 0,01 | 130,0 | 0,09 | 0,34 | 6,05 | 1,6 | 1,6 | 0,31 |
|  | Хлеб | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 188 | 0,32 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
|  | **Итого:** |  | **42,87** | **46,05** | **110,41** | **865,3** | **0,83** | **147,59** | **9,81** | **3,75** | **98,02** | **554,49** | **73,35** | **10,68** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **53,96** | **55,51** | **188,29** | **1416,05** | **1.106** | **165,57** | **30,27** | **4,22** | **319,02** | **809,57** | **142,19** | **14,24** |

**МЕНЮ № 4**

**для младших школьников 6-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ТК** | **Наименование блюд** | **Выход гр.** | **Химический состав** | | | **Энерг.**  **ценн.**  **(ккал)** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Каша «Дружба» | 150 | 4,79 | 6,10 | 25,67 | 176,42 | 0,05 | 0,22 | 0,02 | 0,10 | 47,72 | 69,08 | 17,28 | 0,38 |
| 139 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0,24 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 377 | Бутерброд с сыром | 15\15\5 | 4,97 | 8,01 | 7,56 | 122,2 | 0,04 | 0,11 | 0,07 | 0,35 | 148,96 | 127,21 | 14,58 | 0,73 |
| 295 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,39 | 89,55 | 0,01 | 0,61 | 0,01 | 0 | 58,8 | 43,6 | 7,73 | 0,25 |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,016 | 0 | 0 | 0,13 | 2,3 | 8,7 | 3,3 | 0,2 |
|  | **Итого:** |  | **19,4** | **20,71** | **70,22** | **544.97** | **0,155** | **0,94** | **0,20** | **0,82** | **279,78** | **328,39** | **47,69** | **2,56** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 69  + 39 | Суп картофельный на прозрачном курином бульоне | 200 | 4,37 | 5,56 | 17,02 | 133,98 | 0,10 | 8,24 | 0,2 | 1,19 | 18,09 | 100,51 | 28,65 | 1,38 |
| 235 | Капуста тушеная | 150 | 3,92 | 4,85 | 20,17 | 130,73 | 0,07 | 51,15 | 0,15 | 0,3 | 86,2 | 71,5 | 29,72 | 1,35 |
| 212 | Птица отварная | 90 | 13,66 | 13,66 | 0,72 | 182,0 | 0,05 | 0,72 | 0,09 | 0,42 | 14,58 | 127,35 | 14,58 | 1,24 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,45 | 2 | 1,5 | 0,25 |
|  | Хлеб | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 188 | 0,32 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
|  | **Итого:** |  | **28,39** | **24,87** | **88,59** | **683,35** | **0,54** | **60,11** | **0,44** | **2,17** | **126,92** | **318,76** | **81,05** | **4,62** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **47,79** | **45,58** | **158,81** | **1228,32** | **0,695** | **61,05** | **0,64** | **2,99** | **406,7** | **647,15** | **128,74** | **7,18** |

**МЕНЮ № 5**

**для младших школьников 6-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ТК** | **Наименование блюд** | **Выход гр.** | **Химический состав** | | | **Энерг.**  **ценн.**  **(ккал)** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 211 | Плов с курицей | 150 | 26,57 | 32,37 | 29,32 | 264,49 | 0,11 | 1,5 | 1,16 | 1,19 | 38,64 | 282,9 | 68,60 | 2,55 |
| 11 | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,54 | 6,09 | 4,94 | 76,87 | 0,03 | 3,63 | 0,73 | 2,82 | 12,76 | 22,23 | 15,52 | 0,65 |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,016 | 0 | 0 | 0,13 | 2,3 | 8,7 | 3,3 | 0,2 |
| 285 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | 131,87 | 0,02 | 0,28 | 0 | 0,05 | 92,34 | 68,08 | 13,52 | 0,23 |
|  | Яблоко | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 51,6 | 0,042 | 0 | 0 | 0,18 | 3,22 | 12,18 | 4,62 | 0,28 |
|  | **Итого:** |  | **32,84** | **41,81** | **92,95** | **618,83** | **0,218** | **15,41** | **1,92** | **4,37** | **142,82** | **394,09** | **105,56** | **3,91** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Борщ из свежей капусты на мясном бульоне | 200 | 5,15 | 5,98 | 11,54 | 113,85 | 0,05 | 4,6 | 0,17 | 1,08 | 30,10 | 77,97 | 19,69 | 1,34 |
| 224 | Рис отварной | 150 | 3,89 | 5,09 | 40,28 | 192,18 | 0,03 | 0 | 0,03 | 0,29 | 5,50 | 74,93 | 24,3 | 0,5 |
| 202 | Тефтели из говядины с рисом | 90 | 12,41 | 17,87 | 28,36 | 326,21 | 0,12 | 9,80 | 0,16 | 1,44 | 106,16 | 210,32 | 46,19 | 5,72 |
|  | Сок | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
|  | Хлеб | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 188 | 0,32 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
|  | **Итого:** |  | **29,77** | **29,94** | **124,62** | **856,24** | **0,54** | **18,4** | **0,36** | **3,27** | **160,36** | **394,62** | **104,78** | **10,76** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **62,61** | **71.75** | **217,57** | **1475,07** | **0,758** | **33,81** | **2,28** | **7,64** | **303,18** | **788,71** | **210,34** | **14,67** |

**МЕНЮ № 6**

**для младших школьников 6-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ТК** | **Наименование блюд** | **Выход гр.** | | **Химический состав** | | | **Энерг.**  **ценн.**  **(ккал)** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | | **Mg** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 114 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 4,98 | | 6,45 | 31,81 | 204,98 | 0,06 | 1,35 | 0,04 | 0,15 | 128,63 | 140,2 | | 29,61 | 0,43 |
| 139 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0,24 | 22 | 76,8 | | 4,8 | 1 |
| 376 | Бутерброд | 20\25\5 | 6,62 | | 9,48 | 10,06 | 152 | 0,05 | 0,14 | 0,08 | 0,45 | 198,2 | 169,1 | | 19,43 | 0,97 |
| 297 | Чай с молоком | 200 | 2,1 | | 1,92 | 9,98 | 65,60 | 0,02 | 0,78 | 0,01 | 0 | 74,10 | 55,2 | | 9,30 | 0,21 |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,016 | 0 | 0 | 0,13 | 2,3 | 8,7 | | 3,3 | 0,2 |
|  | **Итого:** |  | **21,94** | | **22,85** | **71,45** | **579,38** | **0,176** | **2,27** | **0,23** | **0,97** | **425,23** | **450,0** | | **66,44** | **2,81** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | Суп картофельный с вермишелью на тушенном мясе | 200 | 5,33 | | 5,72 | 17,58 | 122,38 | 0,09 | 6,68 | 0,2 | 1,16 | 17,02 | | 106,42 | 25,72 | 1,29 |
| 124 | Макароны, запеченные с сыром | 150 | 5,1 | | 7,95 | 28,05 | 194,25 | 0,05 | 0 | 0,01 | 0,65 | 8,73 | | 36,85 | 13,79 | 0,76 |
| 204 | Фрикадельки куриные | 90 | 5,70 | | 12,04 | 1,46 | 168,75 | 0,11 | 0 | 0,011 | 0,34 | 11,7 | | 90,9 | 11,27 | 1,13 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | | 0 | 27,86 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,50 | | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
|  | Хлеб | 80 | 6,32 | | 0,8 | 38,64 | 188 | 0,032 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
|  | **Итого:** |  | **23,01** | | **26,51** | **113,59** | **787,17** | **0,312** | **7,90** | **0,401** | **4,09** | **91,55** | | **296,1** | **89,41** | **4,60** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **44,95** | | **49,36** | **185,04** | **1366,55** | **0,488** | **10,17** | **0,631** | **5,06** | **516,78** | | **746,1** | **155,85** | **7,41** |

**МЕНЮ № 7**

**для младших школьников 6-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ТК** | **Наименование блюд** | **Выход гр.** | **Химический состав** | | | **Энерг.**  **ценн.**  **(ккал)** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 214 | Рагу из птицы | 200 | 9,81 | 5,32 | 31,08 | 170,36 | 0,2 | 12,85 | 13,68 | 0,69 | 221,15 | 261,32 | 59,12 | 1,97 |
| 296 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1.6 | 17.39 | 89,55 | 0,01 | 0,61 | 0,01 | 0 | 58,8 | 43,6 | 7.73 | 0,25 |
| 330 | Ватрушка с творожным фаршем | 50 | 5,9 | 2,19 | 34,84 | 182,55 | 0,09 | 0 | 0 | 0,85 | 12,29 | 50,97 | 8,7 | 0,7 |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,016 | 0 | 0 | 0,13 | 2,3 | 8,7 | 3,3 | 0,2 |
|  | Яблоко | 160 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 61,6 | 0,042 | 0 | 0 | 0,18 | 3,22 | 12,18 | 4,62 | 0,28 |
|  | **Итого:** |  | **20,83** | **10,07** | **123,95** | **598,06** | **0,343** | **13,46** | **13,69** | **1,85** | **297,76** | **376,77** | **83,47** | **3,4** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 42+40 | Рассольник ленинградский на мясном прозрачном бульоне | 200 | 6,02 | 9,54 | 25,90 | 127,68 | 0,13 | 8,8 | 0,2 | 2,02 | 27,76 | 105,45 | 31,65 | 1,45 |
| 97 | Суфле из картофеля | 150 | 5,4 | 5,91 | 25,38 | 176,44 | 0,25 | 5,68 | 0,15 | 0,63 | 199,75 | 243,46 | 53,88 | 1,89 |
| 171 | Минтай тушенный в сметанном соусе | 140 | 15,4 | 13,46 | 5,6 | 205,32 | 0,12 | 1,5 | 0,55 | 3,08 | 77,12 | 233,34 | 41,48 | 0,84 |
| 289 | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0 | 21,01 | 46,87 | 0,01 | 130,0 | 0,09 | 0,34 | 6,05 | 1,6 | 1,6 | 0,31 |
|  | Хлеб | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 188 | 0,32 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
|  | **Итого:** |  | **33,82** | **29,71** | **116,53** | **744,31** | **0,83** | **145,98** | **0,99** | **6,33** | **315,28** | **601,25** | **135,21** | **4,89** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **54.,65** | **39,78** | **240,48** | **1342,37** | **1,173** | **159,44** | **14,68** | **8.18** | **613,04** | **978,02** | **218,68** | **8,29** |

**МЕНЮ № 8**

**для младших школьников 6-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ТК** | **Наименование блюд** | **Выход гр.** | **Химический состав** | | | **Энерг.**  **ценн.**  **(ккал)** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 227 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 5,3 | 35,33 | 202 | 0,09 | 0 | 0,03 | 0,99 | 13,1 | 55,28 | 20,69 | 1,16 |
| 189 | Котлета | 90 | 14,36 | 15,06 | 28,13 | 179,92 | 0,10 | 0 | 0,07 | 0.83 | 16,86 | 175,9 | 27,09 | 2,77 |
| 294 | Чай с лимоном | 200/8 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0 | 2,8 | 0 | 0,01 | 6,25 | 3,54 | 2,34 | 0,29 |
| 28 | Салат из свеклы с чесноком | 60 | 0,84 | 6,05 | 5,53 | 79,96 | 0,006 | 1,11 | 0 | 2,69 | 18,52 | 21,31 | 10,78 | 0,68 |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,016 | 0 | 0 | 0,13 | 2,3 | 8,7 | 3,3 | 0,2 |
|  | **Итого:** |  | **23,95** | **26,82** | **103,62** | **617,50** | **0,212** | **3,91** | **0,1** | **4,65** | **57,03** | **264,73** | **64,2** | **5,1** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 70+38 | Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 200 | 6,34 | 5,75 | 17,58 | 148,38 | 0,126 | 8,35 | 0,30 | 1,58 | 26,26 | 155,19 | 35,63 | 1,82 |
| 219 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,73 | 5,43 | 45 | 263,81 | 0,24 | 0 | 0,03 | 0,48 | 15 | 164,37 | 98,36 | 3,3 |
| 180 | Гуляш из говядины с соусом | 120 | 18,97 | 18,18 | 5,90 | 290,1 | 0,06 | 2,60 | 0,03 | 0,51 | 14,67 | 146,15 | 20,4 | 2,45 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,45 | 2 | 1,5 | 0,25 |
|  | Хлеб | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 188 | 0,32 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
|  | **Итого:** |  | **40,48** | **30,16** | **119,16** | **938,93** | **0,746** | **10,95** | **0,36** | **2,83** | **63,98** | **485,11** | **162,49** | **8,00** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **64,43** | **56,98** | **222,78** | **1556,43** | **0,958** | **14,86** | **0,46** | **7,48** | **121,01** | **749,84** | **226,69** | **13,32** |

**МЕНЮ № 9**

**для младших школьников 6-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ТК** | **Наименование блюд** | **Выход гр.** | **Химический состав** | | | **Энерг.**  **ценн.**  **(ккал)** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 310,13 | 0,21 | 1,31 | 0,05 | 0,17 | 133,11 | 185,42 | 47,34 | 1,21 |
| 287 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,35 | 89,32 | 0,02 | 0,65 | 0,01 | 0,05 | 63,39 | 48,96 | 11,0 | 0,2 |
|  | Мандарин | 60 | 0,49 | 0,19 | 6,92 | 31,8 | 0,03 | 16,02 | 20,4 | 0,12 | 22,2 | 12 | 7,2 | 0.09 |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,016 | 0 | 0 | 0,13 | 2,3 | 8,7 | 3,3 | 0,2 |
|  | **Итого:** |  | **11,09** | **9,46** | **77,88** | **550,75** | **0,276** | **17,98** | **20,46** | **0,47** | **221,0** | **255,08** | **68,84** | **1,7** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 69+39 | Суп картофельный на прозрачном курином бульоне | 200 | 4,37 | 5,56 | 17,02 | 133,98 | 0,10 | 8,24 | 0,2 | 1,19 | 18,09 | 100,51 | 28,65 | 1,38 |
| 235 | Капуста тушеная | 150 | 3,97 | 4,85 | 20,17 | 130,73 | 0,07 | 51,15 | 0,15 | 0,3 | 86,2 | 71,5 | 29,72 | 1,35 |
| 212 | Птица отварная | 90 | 13,66 | 13,66 | 0,72 | 182,0 | 0,05 | 0,72 | 0,09 | 0,42 | 14,58 | 127,35 | 14,58 | 1,24 |
| 295 | Чай с молоком | 200 | 1,05 | 1,2 | 13,04 | 67,16 | 0,01 | 0,61 | 0,01 | 0 | 58,8 | 43,6 | 7,73 | 0,25 |
|  | Хлеб | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 188 | 0,032 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
|  | **Итого:** |  | **29,37** | **26,07** | **89,59** | **701,96** | **0,262** | **60,72** | **0,45** | **2,17** | **182,27** | **360,36** | **87,28** | **4,62** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **40,46** | **35,53** | **167,47** | **1252,71** | **0,538** | **78,70** | **20,91** | **2,64** | **403,27** | **615,44** | **156,12** | **6,32** |

**МЕНЮ № 10**

**для младших школьников 6-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ТК** | **Наименование блюд** | **Выход гр.** | **Химический состав** | | | **Энерг.**  **ценн.**  **(ккал)** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 241 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,06 | 23,30 | 160,46 | 0,14 | 5,39 | 0,05 | 0,2 | 39,96 | 88,05 | 27,83 | 1,01 |
| 175 | Фрикадельки рыбные | 90 | 6,56 | 15,48 | 1,28 | 133,74 | 0,13 | 0 | 0,012 | 0,39 | 14,66 | 103,89 | 11,57 | 1,29 |
| 26 | Салат из свеклы с соленым огурцом | 60 | 0,76 | 6,05 | 4,66 | 76,08 | 0,006 | 1,42 | 0 | 2,69 | 16,78 | 19,31 | 10,13 | 0,61 |
|  | Сок | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
|  | Хлеб | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 0,016 | 0 | 0 | 0,13 | 2,3 | 8,7 | 3,3 | 0,2 |
|  | **Итого:** |  | **15,68** | **28,19** | **54,26** | **500,28** | **0,312** | **10,81** | **0,062** | **3,61** | **87,7** | **233,95** | **60,83** | **5,91** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 200 | 5,15 | 5,98 | 11,54 | 113,85 | 0,05 | 4,6 | 0,17 | 1,08 | 30,10 | 77,97 | 19,69 | 1,34 |
| 224 | Рис отварной | 150 | 3,89 | 5,09 | 40,28 | 192,18 | 0,03 | 0 | 0,03 | 0,29 | 5,50 | 74,93 | 24,3 | 0,5 |
| 202 | Тефтели из говядины с рисом | 90 | 11,78 | 17,39 | 12,14 | 252,18 | 0,09 | 1,92 | 0,15 | 0,81 | 76,13 | 185,12 | 27,29 | 2,09 |
|  | Сок | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
|  | Хлеб | 80 | 6,32 | 0,8 | 38,64 | 188 | 0,32 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
|  | **Итого:** |  | **29,14** | **29,46** | **108,4** | **782,21** | **0,51** | **10,52** | **0,35** | **6,25** | **130,33** | **369,42** | **85.88** | **7,13** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **44,82** | **57,65** | **162,66** | **1282,49** | **0,822** | **21,33** | **0,412** | **9,86** | **218,03** | **603,37** | **146,71** | **13,04** |