УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

МОБУ «Цвиллингская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_К.К.Кураисова

Примерное 21 –дневное меню

для организации питания учащихся 7 – 15 лет

образовательных организаций 2025 учебный год

ЛТО «Яблонька»/ЛДП «Закулисье»

День: первый

Сезон: летний

Возрастная категория:с 7 до15лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Д е н ь \№ р-ры | Н а и м е н о в а н и е б л ю д | В ы х о д | Б ел к и | Ж и р ы | У гл ев о д ы | К к ал | В и там и н ы | М и н е р ал ь н ы е вещ еств а |
|  |  |  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | С а | M g | Р | Fe |
| **1 д ен ь** | **З а в т р а к** |
| №253 | Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом | 200 | 6,28 | 11,82 | 26,0 | 254,5 | 0,06 | 0,10 | 0,04 | 0,90 | 189,5 | 45,5 | 224,10 | 0,45 |
| № 378 | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 2,5 | 11,5 | 45,2 | 0,03 | 0,5 | 0,01 | 0,01 | 145,5 | 10,4 | 145,6 | 0,4 |
|  | **Итого на завтрак** | **400** | **77,78** | **14,32** | **37,5** | **299,7** | **0,09** | **0,6** | **0,05** | **0,91** | **335** | **55,9** | **369,7** | **0,85** |
|  | **Полдник** |
| № 306 | Печенье | 60 | 4,24 | 2,5 | 21,1 | 135,0 | 0,06 | 0,07 | 0,02 | 1,5 | 7,04 | 6,35 | 30,60 | 0,08 |
| №294 | Сок натуральный  | 200 | 0,8 | 0,2 | 5,8 | 116,19 | 0,03 | 0,04 | 0 | 0 | 64,2 | 16,5 | 25 | 0,1 |
|  | **Итого на полдник** | **260** | **5,04** | **2,5** | **26,9** | **251,19** | **0,09** | **0,11** | **0,02** | **1,5** | **71,24** | **22,85** | **55,6** | **0,18** |
|  | **Обед** |
| № 247 | Салат из свежих овощей  | 150 | 0,5 | 5,08 | 2,3 | 56,6 | 0 | 7,21 | 0 | 0,42 | 25,2 | 10,29 | 17,24 | 0,34 |
| №  | Суп вермишелевый с мясом  | 250 | 13 | 0,9 | 5,8 | 36,2 | 1,8 | 4,3 | 6,4 | 0,4 | 0,7 | 2,1 | 31 | 1,8 |
| №309 | Плов | 230 | 11,54 | 21,6 | 50,82 | 475,32 | 0,15 | 4,52 | 0,02 | 2,54 | 78,17 | 39,45 | 174,22 | 1,74 |
| №300 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 3 | 12,6 | 2,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 0,5 | 4,9 | 22,75 | 0,2 |
|  | Хлеб пшенично - ржаной  | 20 | 1,5 | 0,24 | 6,4 | 15,1 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 15,6 | 6,1 | 35,4 | 0,2 |
| №10 | фрукты | 100 | 0 | 0,3 | 11,25 | 57,0 | 0,1 | 15,6 | 0,09 | 1,5 | 85,40 | 15,40 | 10,30 | 0,10 |
|  | **Итого на обед** | **920** | **29,32** | **28,4** | **105,83** | **771,11** | **2,16** | **31,63** | **6,51** | **5,36** | **222,07** | **81,24** | **303,51** | **6,38** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ**  | **1570** | **112,14** | **45,22** | **170,23** | **1322** | **2,34** | **32,34** | **7,03** | **7,77** | **628,31** | **159,99** | **728,81** | **7,41** |

День: второй

Сезон: летний

Возрастная категория:с 7 до15лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Д е н ь \№ р-ры | Н а и м е н о в а н и е б л ю д | В ы х о д | Б е л к и | Ж и ры | У гл ев о ды | К к ал | В и там и н ы |  |  | М и н е р ал ь н ы е в ещ е с тв а |
|  |  |  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | С а | M g | Р | F e |
| **2 д е н ь** | **З а в т р а к** |
| №253 | Каша молочная манная со сливочным маслом | 200 | 6,28 | 11,82 | 26,0 | 254,5 | 0,06 | 0,10 | 0,04 | 0,90 | 189,5 | 45,5 | 224,10 | 0,45 |
| №117 | Какао с молоком | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 3 | 12,6 | 2,0 |
|  | **Итого на завтрак** | **400** | **6,4** | **11,82** | **38,04** | **303,14** | **0,1** | **0,1** | **0,04** | **0,9** | **206** | **48,5** | **236,7** | **2,45** |
|  | **Полдник** |
| №10 | Булочка | 50 | 7,35 | 10,15 | 13,62 | 166,5 | 1,1 | 1,05 | 1,04 | 0,5 | 168,5 | 8,6 | 286,5 | 0,35 |
| №294 | Сок натуральный  | 200 | 0,8 | 0,2 | 5,8 | 116,19 | 0,03 | 0,04 | 0 | 0 | 64,2 | 16,5 | 25 | 0,1 |
|  | **Итого на полдник** | **250** | **8,15** | **10,35** | **19,42** | **282,69** | **1,13** | **1,09** | **1,04** | **0,5** | **232,7** | **25,1** | **311,5** | **0,45** |
|  | **Обед** |
| № 247 | Салат из свежих овощей  | 150 | 0,5 | 5,08 | 2,3 | 56,6 | 0 | 7,21 | 0 | 0,42 | 25,2 | 10,29 | 17,24 | 0,34 |
|  | Суп рисовый с мясом | 250 | 8,6 | 2,92 | 26,5 | 165 | 4 | 3,1 | 0,4 | 5,3 | 2,3 | 3 | 4,3 | 5 |
| №181 | Гуляш , гарнир - макароны | 230 | 6,3 | 11,2 | 16,2 | 273,34 | 0,1 | 4,35 | 0,02 | 1,2 | 25,6 | 25,4 | 220,5 | 0,3 |
| № 226 | Чай с сахаром | 200 | 0,7 | 0 | 26,8 | 116,19 | 0,15 | 0 | 0,2 | 1,09 | 126,3 | 14,3 | 186,5 | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 0,5 | 4,9 | 22,75 | 0,2 |
|  | Хлеб пшенично -ржаной  | 20 | 1,5 | 0,24 | 6,4 | 15,1 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 15,6 | 6,1 | 35,4 | 0,2 |
| №10 | фрукты | 100 | 0 | 0,3 | 11,25 | 57,0 | 0,1 | 15,6 | 0,09 | 1,5 | 85,40 | 15,40 | 10,30 | 0,10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого на обед** | **940** | **20,26** | **20,02** | **106,67** | **765,48** | **4,42** | **30,26** | **0,68** | **10,01** | **280,9** | **79,39** | **496,99** | **6,54** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1640** | **34,81** | **42,19** | **164,13** | **1351,31** | **5,65** | **31,45** | **1,76** | **11,41** | **719,6** | **152,99** | **845,19** | **9,44** |

День: третий

Сезон: летний

Возрастная категория:с7 до15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Д ень\№ р-ры | Н аим енование блю д | В ы ход | Белки | Ж иры | У глеводы | Ккал | В итам ины |  |  | М инеральны е вещ ества |
|  |  |  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| **3 день** | **Завтрак** |
| №182 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным. | 200 | 8,3 | 14,6 | 72,5 | 440 | 0,08 | 1,32 | 0,2 | 0,2 | 165,2 | 15,3 | 144 | 0,5 |
| № 378 | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 2,5 | 11,5 | 45,2 | 0,03 | 0,5 | 0,01 | 0,01 | 145,5 | 10,4 | 145,6 | 0,4 |
|  | **Итого на завтрак**  | **400** | **9,8** | **17,1** | **84** | **485,2** | **0,11** | **1,82** | **0,21** | **0,21** | **310,7** | **25,7** | **289,6** | **0,9** |
|  | **Полдник** |
| № 316 | Бутерброд с сыром и смаслом | 100 | 4,24 | 2,5 | 21,1 | 135,0 | 0,06 | 0,07 | 0,02 | 1,5 | 7,04 | 6,35 | 30,60 | 0,08 |
| №294 | Сок натуральный  | 200 | 0,8 | 0,2 | 5,8 | 116,19 | 0,03 | 0,04 | 0 | 0 | 64,2 | 16,5 | 25 | 0,1 |
|  | **Итого на полдник**  | **300** | **5,04** | **2,7** | **26,9** | **251,19** | **0,09** | **0,11** | **0,02** | **1,5** | **71,24** | **22,85** | **55,6** | **0,18** |
|  | **Обед** |
| № 247 | Салат из свежих овощей  | 150 | 0,5 | 5,08 | 2,3 | 56,6 | 0 | 7,21 | 0 | 0,42 | 25,2 | 10,29 | 17,24 | 0,34 |
| № 78 | Суп гороховыйс мясом | 250 | 10,53 | 6,73 | 10,88 | 145,5 | 0,1 | 6,1 | 0,3 | 0 | 54,6 | 26,3 | 186,5 | 0,6 |
| № 219 | Жаркое по-домашнему | 230 | 11,44 | 18,7 | 51,22 | 535,82 | 0,1 | 4,72 | 0 | 1,58 | 63,47 | 35,95 | 114,42 | 1,14 |
|  № 300 | Кисель | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 3 | 12,6 | 2,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 0,5 | 4,9 | 22,75 | 0,2 |
|  | Хлеб пшенично - ржаной  | 20 | 1,5 | 0,24 | 6,4 | 15,1 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 15,6 | 6,1 | 35,4 | 0,2 |
| №10 | фрукты | 100 | 0 | 0,3 | 11,25 | 57,0 | 0,1 | 15,6 | 0,09 | 1,5 | 85,40 | 15,40 | 10,30 | 0,10 |
|  | **Итого на обед** | **920** | **26,75** | **31,33** | **111,31** | **940,91** | **0,41** | **33,63** | **0,39** | **4** | **261,42** | **101,94** | **399,21** | **4,58** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1570** | **41,59** | **51,13** | **222,21** | **1677,3** | **0,61** | **35,56** | **0,62** | **5,71** | **643,36** | **150,49** | **743,41** | **5,66** |

День: четвертый

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7 до 15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Д ен ь \№ р-ры | Н аи м ен ован и е блю д | В ы ход | Б елки | Ж и ры | У глеводы | К кал | В итам ин ы |  |  | М и н ер ал ьн ы е вещ ества |  |
|  |  |  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | С а | **M g** | Р | Fe |
| **4 д ен ь '** | **З ав т р ак** |
| № 119 | Каша молочная ячневая со слив,маслом | 200 | 3,9 | 1,7 | 20,7 | 114,2 | 0,05 | 0,58 | 13,1 | 0,3 | 70,4 | 10,8 | 68 | 0,4 |
|  № 300 | Какао с молоком | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 3 | 12,6 | 2,0 |
|  | **Итого на завтрак** | **400** | **4,02** | **1,7** | **32,74** | **162,84** | **0,09** | **0,58** | **13,1** | **0,3** | **86,9** | **13,8** | **80,6** | **2,4** |
|  | **Полдник** |
| №10 | Бутерброд с сыром и сливочным маслом | 100 | 7,35 | 10,15 | 13,62 | 166,5 | 1,1 | 1,05 | 1,04 | 0,5 | 168,5 | 8,6 | 286,5 | 0,35 |
| №294 | Сок натуральный  | 200 | 0,8 | 0,2 | 5,8 | 116,19 | 0,03 | 0,04 | 0 | 0 | 64,2 | 16,5 | 25 | 0,1 |
|  | **Итого на полдник** | **300** | **8,15** | **10,35** | **19,42** | **282,69** | **1,13** | **1,09** | **1,04** | **0,5** | **232,7** | **25,1** | **311,5** | **0,45** |
|  | **Обед** |
| № 247 | Салат из свежих овощей  | 150 | 0,5 | 5,08 | 2,3 | 56,6 | 0 | 7,21 | 0 | 0,42 | 25,2 | 10,29 | 17,24 | 0,34 |
| №96 | Борщ с мясом | 250 | 3,3 | 6,5 | 21,2 | 84,2 | 0,01 | 6,4 | 0,09 | 0,1 | 65,8 | 15,8 | 56,73 | 0,09 |
| № 228 | Гуляш, , гарнир – гречка | 230 | 38,7 | 27,7 | 27,2 | 321 | 0,27 | 0,67 | 0,24 | 2,34 | 94,75 | 90,4 | 400,24 | 2,45 |
| №189 | Фрукт | 100 | 2,5 | 2,1 | 8,5 | 50 | 9 | 0,5 | 0,01 | 0 | 1,5 | 0 | 0 | 0 |
| №283 | Чай с сахаром и слимоном | 200 | 0,6 | 0 | 25,4 | 54 | 0,03 | 25,5 | 0 | 0 | 54,6 | 21 | 45,3 | 0,7 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 0,5 | 4,9 | 22,75 | 0,2 |
|  | Хлеб пшенично - ржаной  | 20 | 1,5 | 0,24 | 6,4 | 15,1 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 15,6 | 6,1 | 35,4 | 0,2 |
|  | **Итого на обед** | **920** | **49,76** | **41,9** | **108,22** | **663,15** | **9,38** | **40,28** | **0,34** | **3,35** | **257,95** | **148,49** | **577,66** | **3,98** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ**  | **1670** | **98,11** | **53,95** | **160,38** | **1108,68** | **10,6** | **41,95** | **14,48** | **4,15** | **577,55** | **187,39** | **969,76** | **6,83** |

День: пятый

Сезон: летний

 Возрастная категория: с 7 до 15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Д е н ь \№ р- ры | Н а и м е н о в а н и е б л ю д | В ы х о д | Б ел к и | Ж и р ы | У гл е в о ды | К к ал | В и там и н ы |  |  | М и н е р ал ь н ы е в е щ е с т в а |
|  |  |  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | С а | M g | Р | F e |
| **5 д е н ь** | **З а в т р а к** |
| №260 | Суп молочный вермишелевый | 200 | 8,3 | 14,6 | 72,5 | 440 | 0,08 | 1,32 | 0,2 | 0,2 | 165,2 | 15,3 | 144 | 0,5 |
| №300 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 3 | 12,6 | 2,0 |
|  | **Итого на завтрак** | **400** | **8,35** | **14,6** | **84,54** | **488,64** | **0,12** | **1,32** | **0,2** | **0,2** | **181,7** | **18,3** | **156,6** | **2,5** |
|  | **полдник** |
| № 10 | Бутерброд с сыром и с маслом | 100 | 7,35 | 10,15 | 13,62 | 166,5 | 1,1 | 1,05 | 1,04 | 0,5 | 168,5 | 8,6 | 286,5 | 0,35 |
| №294 | Сок натуральный  | 200 | 0,8 | 0,2 | 116,19 | 0,03 |  | 0,04 | 0 | 0 | 64,2 | 16,5 | 25 | 0,1 |
|  | **Итого на полдник** | **300** | **0,8** | **0,2** | **5,8** | **116,19** | **0,03** | **0,04** | **0** | **0** | **64,2** | **16,5** | **25** | **0,1** |
|  | **обед** |
| № 247 | Салат из свежих овощей  | 150 | 0,5 | 5,08 | 2,3 | 56,6 | 0 | 7,21 | 0 | 0,42 | 25,2 | 10,29 | 17,24 | 0,34 |
| №105 | Рассольник с мясом | 250 | 12,6 | 10,5 | 10,4 | 98 | 0 | 0,1 | 0,01 | 1,8 | 45,8 | 8,1 | 95,2 | 0,2 |
| № 291 | Рыба тушенная,гарнир –картофельное пюре | 230 | 21,23 | 18,11 | 44,76 | 328,8 | 0,13 | 7,55 | 0,17 | 0 | 58,05 | 67,68 | 219,6 | 2,47 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 0,5 | 4,9 | 22,75 | 0,2 |
|  | Хлеб пшенично - ржаной  | 20 | 1,5 | 0,24 | 6,4 | 15,1 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 15,6 | 6,1 | 35,4 | 0,2 |
| №294 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,05 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,04 | 1,5 | 0 | 0,5 | 18,6 | 1,5 | 15,3 | 0,2 |
| №10 | Йогурт | 100 | 0 | 0,3 | 11,25 | 57,0 | 0,1 | 15,6 | 0,09 | 1,5 | 85,40 | 15,40 | 10,30 | 0,10 |
|  | **Итого на обед** | **920** | **31,79** | **34,52** | **107,64** | **699,62** | **0,34** | **31,96** | **0,27** | **4,72** | **249,15** | **113,97** | **83,75** | **3,71** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1520** | **40,94** | **49,32** | **197,98** | **1304,45** | **0,52** | **33,32** | **0,47** | **4,92** | **495,05** | **148,77** | **265,35** | **6,31** |

День: шестой

Сезон: летний

Возрастная категория:с 7 до15лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Д е н ь \№ р-ры | Н а и м е н о в а н и е б л ю д | В ы х о д | Б ел к и | Ж и р ы | У гл ев о д ы | К к ал | В и там и н ы | М и н е р ал ь н ы е вещ еств а |
|  |  |  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | С а | M g | Р | Fe |
| **1 д ен ь** | **З а в т р а к** |
| №253 | Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом | 200 | 6,28 | 11,82 | 26,0 | 254,5 | 0,06 | 0,10 | 0,04 | 0,90 | 189,5 | 45,5 | 224,10 | 0,45 |
| № 378 | Чай с сахаром и с лимоном | 200 | 1,5 | 2,5 | 11,5 | 45,2 | 0,03 | 0,5 | 0,01 | 0,01 | 145,5 | 10,4 | 145,6 | 0,4 |
|  | **Итого на завтрак** | **400** | **77,78** | **14,32** | **37,5** | **299,7** | **0,09** | **0,6** | **0,05** | **0,91** | **335** | **55,9** | **369,7** | **0,85** |
|  | **Полдник** |
| № 306 | Пряник | 80 | 4,24 | 2,5 | 21,1 | 135,0 | 0,06 | 0,07 | 0,02 | 1,5 | 7,04 | 6,35 | 30,60 | 0,08 |
| №294 | Сок натуральный  | 200 | 0,8 | 0,2 | 5,8 | 116,19 | 0,03 | 0,04 | 0 | 0 | 64,2 | 16,5 | 25 | 0,1 |
|  | **Итого на полдник** | **280** | **5,04** | **2,5** | **26,9** | **251,19** | **0,09** | **0,11** | **0,02** | **1,5** | **71,24** | **22,85** | **55,6** | **0,18** |
|  | **Обед** |
| № 247 | Салат из свежих овощей  | 150 | 0,5 | 5,08 | 2,3 | 56,6 | 0 | 7,21 | 0 | 0,42 | 25,2 | 10,29 | 17,24 | 0,34 |
| №  | Суп вермишелевый с мясом  | 250 | 13 | 0,9 | 5,8 | 36,2 | 1,8 | 4,3 | 6,4 | 0,4 | 0,7 | 2,1 | 31 | 1,8 |
| №309 | Гуляш, гарнир – гороховое пюре | 230 | 11,54 | 21,6 | 50,82 | 475,32 | 0,15 | 4,52 | 0,02 | 2,54 | 78,17 | 39,45 | 174,22 | 1,74 |
| №300 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 3 | 12,6 | 2,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 0,5 | 4,9 | 22,75 | 0,2 |
|  | Хлеб пшенично - ржаной  | 20 | 1,5 | 0,24 | 6,4 | 15,1 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 15,6 | 6,1 | 35,4 | 0,2 |
| №10 | фрукты | 100 | 0 | 0,3 | 11,25 | 57,0 | 0,1 | 15,6 | 0,09 | 1,5 | 85,40 | 15,40 | 10,30 | 0,10 |
|  | **Итого на обед** | **920** | **29,32** | **28,4** | **105,83** | **771,11** | **2,16** | **31,63** | **6,51** | **5,36** | **222,07** | **81,24** | **303,51** | **6,38** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ**  | **1570** | **112,14** | **45,22** | **170,23** | **1322** | **2,34** | **32,34** | **7,03** | **7,77** | **628,31** | **159,99** | **728,81** | **7,41** |

День: седьмой

Сезон: летний

Возрастная категория:с 7 до15лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Д е н ь \№ р-ры | Н а и м е н о в а н и е б л ю д | В ы х о д | Б е л к и | Ж и ры | У гл ев о ды | К к ал | В и там и н ы |  |  | М и н е р ал ь н ы е в ещ е с тв а |
|  |  |  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | С а | M g | Р | F e |
| **2 д е н ь** | **З а в т р а к** |
| №253 | Каша молочная манная со сливочным маслом | 200 | 6,28 | 11,82 | 26,0 | 254,5 | 0,06 | 0,10 | 0,04 | 0,90 | 189,5 | 45,5 | 224,10 | 0,45 |
| №117 | Какао с молоком | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 3 | 12,6 | 2,0 |
|  | **Итого на завтрак** | **400** | **6,4** | **11,82** | **38,04** | **303,14** | **0,1** | **0,1** | **0,04** | **0,9** | **206** | **48,5** | **236,7** | **2,45** |
|  | **Полдник** |
| №10 | Булочка | 50 | 7,35 | 10,15 | 13,62 | 166,5 | 1,1 | 1,05 | 1,04 | 0,5 | 168,5 | 8,6 | 286,5 | 0,35 |
| №294 | Сок натуральный  | 200 | 0,8 | 0,2 | 5,8 | 116,19 | 0,03 | 0,04 | 0 | 0 | 64,2 | 16,5 | 25 | 0,1 |
|  | **Итого на полдник** | **250** | **8,15** | **10,35** | **19,42** | **282,69** | **1,13** | **1,09** | **1,04** | **0,5** | **232,7** | **25,1** | **311,5** | **0,45** |
|  | **Обед** |
| № 247 | Салат из свежих овощей  | 150 | 0,5 | 5,08 | 2,3 | 56,6 | 0 | 7,21 | 0 | 0,42 | 25,2 | 10,29 | 17,24 | 0,34 |
|  | Суп рисовый с мясом | 250 | 8,6 | 2,92 | 26,5 | 165 | 4 | 3,1 | 0,4 | 5,3 | 2,3 | 3 | 4,3 | 5 |
| №181 | Гуляш, гарнир - макароны | 230 | 6,3 | 11,2 | 16,2 | 273,34 | 0,1 | 4,35 | 0,02 | 1,2 | 25,6 | 25,4 | 220,5 | 0,3 |
| № 226 | Чай с сахаром | 200 | 0,7 | 0 | 26,8 | 116,19 | 0,15 | 0 | 0,2 | 1,09 | 126,3 | 14,3 | 186,5 | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 0,5 | 4,9 | 22,75 | 0,2 |
|  | Хлеб пшенично -ржаной  | 20 | 1,5 | 0,24 | 6,4 | 15,1 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 15,6 | 6,1 | 35,4 | 0,2 |
| №10 | фрукты | 100 | 0 | 0,3 | 11,25 | 57,0 | 0,1 | 15,6 | 0,09 | 1,5 | 85,40 | 15,40 | 10,30 | 0,10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого на обед** | **940** | **20,26** | **20,02** | **106,67** | **765,48** | **4,42** | **30,26** | **0,68** | **10,01** | **280,9** | **79,39** | **496,99** | **6,54** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1640** | **34,81** | **42,19** | **164,13** | **1351,31** | **5,65** | **31,45** | **1,76** | **11,41** | **719,6** | **152,99** | **845,19** | **9,44** |

День: восьмой

Сезон: летний

Возрастная категория:с7 до15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Д ень\№ р-ры | Н аим енование блю д | В ы ход | Белки | Ж иры | У глеводы | Ккал | В итам ины |  |  | М инеральны е вещ ества |
|  |  |  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| **8 день** | **Завтрак** |
| №182 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным. | 200 | 8,3 | 14,6 | 72,5 | 440 | 0,08 | 1,32 | 0,2 | 0,2 | 165,2 | 15,3 | 144 | 0,5 |
| № 378 | Какао с молоком | 200 | 1,5 | 2,5 | 11,5 | 45,2 | 0,03 | 0,5 | 0,01 | 0,01 | 145,5 | 10,4 | 145,6 | 0,4 |
|  | **Итого на завтрак**  | **400** | **9,8** | **17,1** | **84** | **485,2** | **0,11** | **1,82** | **0,21** | **0,21** | **310,7** | **25,7** | **289,6** | **0,9** |
|  | **Полдник** |
| № 316 | Булочка п  | 50 | 4,24 | 2,5 | 21,1 | 135,0 | 0,06 | 0,07 | 0,02 | 1,5 | 7,04 | 6,35 | 30,60 | 0,08 |
| №294 | Сок натуральный  | 200 | 0,8 | 0,2 | 5,8 | 116,19 | 0,03 | 0,04 | 0 | 0 | 64,2 | 16,5 | 25 | 0,1 |
|  | **Итого на полдник**  | **250** | **5,04** | **2,7** | **26,9** | **251,19** | **0,09** | **0,11** | **0,02** | **1,5** | **71,24** | **22,85** | **55,6** | **0,18** |
|  | **Обед** |
| № 247 | Салат из свежих овощей  | 150 | 0,5 | 5,08 | 2,3 | 56,6 | 0 | 7,21 | 0 | 0,42 | 25,2 | 10,29 | 17,24 | 0,34 |
| № 78 | Суп гороховый с мясом | 250 | 10,53 | 6,73 | 10,88 | 145,5 | 0,1 | 6,1 | 0,3 | 0 | 54,6 | 26,3 | 186,5 | 0,6 |
| № 219 | Жаркое по-домашнему | 230 | 11,44 | 18,7 | 51,22 | 535,82 | 0,1 | 4,72 | 0 | 1,58 | 63,47 | 35,95 | 114,42 | 1,14 |
|  № 300 | Кисель | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 3 | 12,6 | 2,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 0,5 | 4,9 | 22,75 | 0,2 |
|  | Хлеб пшенично - ржаной  | 20 | 1,5 | 0,24 | 6,4 | 15,1 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 15,6 | 6,1 | 35,4 | 0,2 |
| №10 | фрукты | 100 | 0 | 0,3 | 11,25 | 57,0 | 0,1 | 15,6 | 0,09 | 1,5 | 85,40 | 15,40 | 10,30 | 0,10 |
|  | **Итого на обед** | **920** | **26,75** | **31,33** | **111,31** | **940,91** | **0,41** | **33,63** | **0,39** | **4** | **261,42** | **101,94** | **399,21** | **4,58** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1570** | **41,59** | **51,13** | **222,21** | **1677,3** | **0,61** | **35,56** | **0,62** | **5,71** | **643,36** | **150,49** | **743,41** | **5,66** |

День:девятый

Сезон:летний

Возрастная категория: с 7 до 15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Д ен ь \№ р-ры | Н аи м ен ован и е блю д | В ы ход | Б елки | Ж и ры | У глеводы | К кал | В итам ин ы |  |  | М и н ер ал ьн ы е вещ ества |  |
|  |  |  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | С а | **M g** | Р | Fe |
| **9 д ен ь '** | **З ав т р ак** |
| № 119 | Каша молочная ячневая со сливочным маслом | 200 | 3,9 | 1,7 | 20,7 | 114,2 | 0,05 | 0,58 | 13,1 | 0,3 | 70,4 | 10,8 | 68 | 0,4 |
|  № 300 | Какао с молоком | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 3 | 12,6 | 2,0 |
|  | **Итого на завтрак** | **400** | **4,02** | **1,7** | **32,74** | **162,84** | **0,09** | **0,58** | **13,1** | **0,3** | **86,9** | **13,8** | **80,6** | **2,4** |
|  | **Полдник** |
| №10 | Бутерброд с сыром и сливочным маслом | 100 | 7,35 | 10,15 | 13,62 | 166,5 | 1,1 | 1,05 | 1,04 | 0,5 | 168,5 | 8,6 | 286,5 | 0,35 |
| №294 | Сок натуральный  | 200 | 0,8 | 0,2 | 5,8 | 116,19 | 0,03 | 0,04 | 0 | 0 | 64,2 | 16,5 | 25 | 0,1 |
|  | **Итого на полдник** | **300** | **8,15** | **10,35** | **19,42** | **282,69** | **1,13** | **1,09** | **1,04** | **0,5** | **232,7** | **25,1** | **311,5** | **0,45** |
|  | **Обед** |
| № 247 | Салат из свежих овощей  | 150 | 0,5 | 5,08 | 2,3 | 56,6 | 0 | 7,21 | 0 | 0,42 | 25,2 | 10,29 | 17,24 | 0,34 |
| №96 | Борщ с мясом | 250 | 3,3 | 6,5 | 21,2 | 84,2 | 0,01 | 6,4 | 0,09 | 0,1 | 65,8 | 15,8 | 56,73 | 0,09 |
| № 228 | Гуляш , гарнир – гречка | 230 | 38,7 | 27,7 | 27,2 | 321 | 0,27 | 0,67 | 0,24 | 2,34 | 94,75 | 90,4 | 400,24 | 2,45 |
| №189 | Йогурт | 100 | 2,5 | 2,1 | 8,5 | 50 | 9 | 0,5 | 0,01 | 0 | 1,5 | 0 | 0 | 0 |
| №283 | Чай с сахаром | 200 | 0,6 | 0 | 25,4 | 54 | 0,03 | 25,5 | 0 | 0 | 54,6 | 21 | 45,3 | 0,7 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 0,5 | 4,9 | 22,75 | 0,2 |
|  | Хлеб пшенично - ржаной  | 20 | 1,5 | 0,24 | 6,4 | 15,1 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 15,6 | 6,1 | 35,4 | 0,2 |
|  | **Итого на обед** | **920** | **49,76** | **41,9** | **108,22** | **663,15** | **9,38** | **40,28** | **0,34** | **3,35** | **257,95** | **148,49** | **577,66** | **3,98** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ**  | **1670** | **98,11** | **53,95** | **160,38** | **1108,68** | **10,6** | **41,95** | **14,48** | **4,15** | **577,55** | **187,39** | **969,76** | **6,83** |

День: десятый

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7 до 15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Д ень\№ р-ры | Н аименование блю д | Выход | Белки | Ж иры | Углеводы | Ккал | Витамины | М инеральные вещества |
|  |  |  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| **10 день** | **Завтрак** |  |
| №260 | Суп молочный вермишелевый. | 200 | 8,3 | 14,6 | 72,5 | 440 | 0,08 | 1,32 | 0,2 | 0,2 | 165,2 | 15,3 | 144 | 0,5 |
| №300 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 3 | 12,6 | 2,0 |
|  | **Итого на завтрак** | **400** | **8,35** | **14,6** | **84,54** | **488,64** | **0,12** | **1,32** | **0,2** | **0,2** | **181,7** | **18,3** | **156,6** | **2,5** |
|  | Полдник |
| №306 | Пряник | 80 | 4,24 | 2,5 | 21,1 | 135 | 0,06 | 0,07 | 0,02 | 1,5 | 7,04 | 6,35 | 30,6 | 0,08 |
| №294 | Сок натуральный  | 200 | 0,8 | 0,2 | 5,8 | 116,19 | 0,03 | 0,04 | 0 | 0 | 64,2 | 16,5 | 25 | 0,1 |
|  | **Итого на полдник** | **280** | **0,8** | **0,2** | **5,8** | **116,19** | **0,03** | **0,04** | **0** | **0** | **64,2** | **16,5** | **25** | **0,1** |
|  | **Обед** |
| № 247 | Салат из свежих овощей  | 150 | 0,5 | 5,08 | 2,3 | 56,6 | 0 | 7,21 | 0 | 0,42 | 25,2 | 10,29 | 17,24 | 0,34 |
| №105 | Суп рисовый с мясом | 250 | 12,6 | 10,5 | 10,4 | 98 | 0 | 0,1 | 0,01 | 1,8 | 45,8 | 8,1 | 95,2 | 0,2 |
| №289 | Жаркое по-домашнему | 230 | 12,71 | 47,6 | 15,76 | 431,8 | 0,19 | 0 | 0,07 | 0,5 | 142,4 | 38,8 | 437 | 2,7 |
| №283 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 25,4 | 54 | 0,03 | 25,5 | 0 | 0 | 54,6 | 21 | 45,3 | 0,7 |
| №10 | фрукты | 100 | 0 | 0,3 | 11,25 | 57,0 | 0,1 | 15,6 | 0,09 | 1,5 | 85,40 | 15,40 | 10,30 | 0,10 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 0,5 | 4,9 | 22,75 | 0,2 |
|  | Хлеб пшенично - ржаной  | 20 | 1,5 | 0,24 | 6,4 | 15,1 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 15,6 | 6,1 | 35,4 | 0,2 |
|  | **Итого на обед** | **920** | **19,13** | **63,97** | **88,73** | **794,75** | **0,36** | **48,41** | **0,17** | **4,72** | **369,5** | **104,59** | **663,19** | **4,44** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1520** | **41,15** | **79,04** | **179,07** | **1399,58** | **0,51** | **49,77** | **0,37** | **4,92** | **615,4** | **139,39** | **844,79** | **7,04** |

День: одиннадцатый

Сезон: летний

Возрастная категория:с 7 по15лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Д е н ь \№ р-ры | Н а и м е н о в а н и е б л ю д | В ы х о д | Б ел к и | Ж и р ы | У гл ев о д ы | К к ал | В и там и н ы | М и н е р ал ь н ы е вещ еств а |
|  |  |  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | С а | M g | Р | Fe |
| **1 д ен ь** | **З а в т р а к** |
| №253 | Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом | 200 | 6,28 | 11,82 | 26,0 | 254,5 | 0,06 | 0,10 | 0,04 | 0,90 | 189,5 | 45,5 | 224,10 | 0,45 |
| № 378 | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 2,5 | 11,5 | 45,2 | 0,03 | 0,5 | 0,01 | 0,01 | 145,5 | 10,4 | 145,6 | 0,4 |
|  | **Итого на завтрак** | **400** | **77,78** | **14,32** | **37,5** | **299,7** | **0,09** | **0,6** | **0,05** | **0,91** | **335** | **55,9** | **369,7** | **0,85** |
|  | **Полдник** |
| № 306 | Булочка  | 50 | 4,24 | 2,5 | 21,1 | 135,0 | 0,06 | 0,07 | 0,02 | 1,5 | 7,04 | 6,35 | 30,60 | 0,08 |
| №294 | Сок натуральный  | 200 | 0,8 | 0,2 | 5,8 | 116,19 | 0,03 | 0,04 | 0 | 0 | 64,2 | 16,5 | 25 | 0,1 |
|  | **Итого на полдник** | **250** | **5,04** | **2,5** | **26,9** | **251,19** | **0,09** | **0,11** | **0,02** | **1,5** | **71,24** | **22,85** | **55,6** | **0,18** |
|  | **Обед** |
| № 247 | Салат из свежих овощей  | 150 | 0,5 | 5,08 | 2,3 | 56,6 | 0 | 7,21 | 0 | 0,42 | 25,2 | 10,29 | 17,24 | 0,34 |
| №  | Суп с макаронными изделиями с мясом  | 250 | 13 | 0,9 | 5,8 | 36,2 | 1,8 | 4,3 | 6,4 | 0,4 | 0,7 | 2,1 | 31 | 1,8 |
| №309 | Плов | 230 | 11,54 | 21,6 | 50,82 | 475,32 | 0,15 | 4,52 | 0,02 | 2,54 | 78,17 | 39,45 | 174,22 | 1,74 |
| №300 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 3 | 12,6 | 2,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 0,5 | 4,9 | 22,75 | 0,2 |
|  | Хлеб пшенично - ржаной  | 20 | 1,5 | 0,24 | 6,4 | 15,1 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 15,6 | 6,1 | 35,4 | 0,2 |
| №10 | фрукты | 100 | 0 | 0,3 | 11,25 | 57,0 | 0,1 | 15,6 | 0,09 | 1,5 | 85,40 | 15,40 | 10,30 | 0,10 |
|  | **Итого на обед** | **920** | **29,32** | **28,4** | **105,83** | **771,11** | **2,16** | **31,63** | **6,51** | **5,36** | **222,07** | **81,24** | **303,51** | **6,38** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ**  | **1570** | **112,14** | **45,22** | **170,23** | **1322** | **2,34** | **32,34** | **7,03** | **7,77** | **628,31** | **159,99** | **728,81** | **7,41** |

День: двенадцатый

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7 до15лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Д е н ь \№ р-ры | Н а и м е н о в а н и е б л ю д | В ы х о д | Б е л к и | Ж и ры | У гл ев о ды | К к ал | В и там и н ы |  |  | М и н е р ал ь н ы е в ещ е с тв а |
|  |  |  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | С а | M g | Р | F e |
| **2 д е н ь** | **З а в т р а к** |
| №253 | Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом | 200 | 6,28 | 11,82 | 26,0 | 254,5 | 0,06 | 0,10 | 0,04 | 0,90 | 189,5 | 45,5 | 224,10 | 0,45 |
| №117 | Кофейный напиток | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 3 | 12,6 | 2,0 |
|  | **Итого на завтрак** | **400** | **6,4** | **11,82** | **38,04** | **303,14** | **0,1** | **0,1** | **0,04** | **0,9** | **206** | **48,5** | **236,7** | **2,45** |
|  | **Полдник** |
| №10 | Бутерброд с сыром и сливочным маслом | 100 | 7,35 | 10,15 | 13,62 | 166,5 | 1,1 | 1,05 | 1,04 | 0,5 | 168,5 | 8,6 | 286,5 | 0,35 |
| №294 | Сок натуральный  | 200 | 0,8 | 0,2 | 5,8 | 116,19 | 0,03 | 0,04 | 0 | 0 | 64,2 | 16,5 | 25 | 0,1 |
|  | **Итого на полдник** | **300** | **8,15** | **10,35** | **19,42** | **282,69** | **1,13** | **1,09** | **1,04** | **0,5** | **232,7** | **25,1** | **311,5** | **0,45** |
|  | **Обед** |
| № 247 | Салат из свежих овощей  | 150 | 0,5 | 5,08 | 2,3 | 56,6 | 0 | 7,21 | 0 | 0,42 | 25,2 | 10,29 | 17,24 | 0,34 |
|  | Суп гороховый с мясом | 250 | 8,6 | 2,92 | 26,5 | 165 | 4 | 3,1 | 0,4 | 5,3 | 2,3 | 3 | 4,3 | 5 |
| №181 | Гуляш, гарнир - макароны | 230 | 6,3 | 11,2 | 16,2 | 273,34 | 0,1 | 4,35 | 0,02 | 1,2 | 25,6 | 25,4 | 220,5 | 0,3 |
| № 226 | Кисель | 200 | 0,7 | 0 | 26,8 | 116,19 | 0,15 | 0 | 0,2 | 1,09 | 126,3 | 14,3 | 186,5 | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 0,5 | 4,9 | 22,75 | 0,2 |
|  | Хлеб пшенично -ржаной  | 20 | 1,5 | 0,24 | 6,4 | 15,1 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 15,6 | 6,1 | 35,4 | 0,2 |
| №10 | фрукты | 100 | 0 | 0,3 | 11,25 | 57,0 | 0,1 | 15,6 | 0,09 | 1,5 | 85,40 | 15,40 | 10,30 | 0,10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого на обед** | **940** | **20,26** | **20,02** | **106,67** | **765,48** | **4,42** | **30,26** | **0,68** | **10,01** | **280,9** | **79,39** | **496,99** | **6,54** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1640** | **34,81** | **42,19** | **164,13** | **1351,31** | **5,65** | **31,45** | **1,76** | **11,41** | **719,6** | **152,99** | **845,19** | **9,44** |

День: тринадцатый

Сезон: летний

Возрастная категория:с7 до15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Д ень\№ р-ры | Н аим енование блю д | В ы ход | Белки | Ж иры | У глеводы | Ккал | В итам ины |  |  | М инеральны е вещ ества |
|  |  |  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| **13 день** | **Завтрак** |
| №182 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным. | 200 | 8,3 | 14,6 | 72,5 | 440 | 0,08 | 1,32 | 0,2 | 0,2 | 165,2 | 15,3 | 144 | 0,5 |
| № 378 | Какао с молоком | 200 | 1,5 | 2,5 | 11,5 | 45,2 | 0,03 | 0,5 | 0,01 | 0,01 | 145,5 | 10,4 | 145,6 | 0,4 |
|  | **Итого на завтрак**  | **400** | **9,8** | **17,1** | **84** | **485,2** | **0,11** | **1,82** | **0,21** | **0,21** | **310,7** | **25,7** | **289,6** | **0,9** |
|  | **Полдник** |
| № 316 | Бутерброд с сыром и с маслом  | 100 | 4,24 | 2,5 | 21,1 | 135,0 | 0,06 | 0,07 | 0,02 | 1,5 | 7,04 | 6,35 | 30,60 | 0,08 |
| №294 | Сок натуральный  | 200 | 0,8 | 0,2 | 5,8 | 116,19 | 0,03 | 0,04 | 0 | 0 | 64,2 | 16,5 | 25 | 0,1 |
|  | **Итого на полдник**  | **300** | **5,04** | **2,7** | **26,9** | **251,19** | **0,09** | **0,11** | **0,02** | **1,5** | **71,24** | **22,85** | **55,6** | **0,18** |
|  | **Обед** |
| № 247 | Салат из свежих овощей  | 150 | 0,5 | 5,08 | 2,3 | 56,6 | 0 | 7,21 | 0 | 0,42 | 25,2 | 10,29 | 17,24 | 0,34 |
| № 78 | Борщ с мясом | 250 | 10,53 | 6,73 | 10,88 | 145,5 | 0,1 | 6,1 | 0,3 | 0 | 54,6 | 26,3 | 186,5 | 0,6 |
| № 219 | Гуляш, гарнир - гречка | 230 | 11,44 | 18,7 | 51,22 | 535,82 | 0,1 | 4,72 | 0 | 1,58 | 63,47 | 35,95 | 114,42 | 1,14 |
|  № 300 | Чай с сахаром и с лимоном | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 3 | 12,6 | 2,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 0,5 | 4,9 | 22,75 | 0,2 |
|  | Хлеб пшенично - ржаной  | 20 | 1,5 | 0,24 | 6,4 | 15,1 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 15,6 | 6,1 | 35,4 | 0,2 |
| №10 | фрукты | 100 | 0 | 0,3 | 11,25 | 57,0 | 0,1 | 15,6 | 0,09 | 1,5 | 85,40 | 15,40 | 10,30 | 0,10 |
|  | **Итого на обед** | **920** | **26,75** | **31,33** | **111,31** | **940,91** | **0,41** | **33,63** | **0,39** | **4** | **261,42** | **101,94** | **399,21** | **4,58** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1570** | **41,59** | **51,13** | **222,21** | **1677,3** | **0,61** | **35,56** | **0,62** | **5,71** | **643,36** | **150,49** | **743,41** | **5,66** |

День: четырнадцатый

Сезон:летний

Возрастная категория: с 7 до 15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Д ен ь \№ р-ры | Н аи м ен ован и е блю д | В ы ход | Б елки | Ж и ры | У глеводы | К кал | В итам ин ы |  |  | М и н ер ал ьн ы е вещ ества |  |
|  |  |  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | С а | **M g** | Р | Fe |
| **14 д ен ь '** | **З ав т р ак** |
| № 119 | Суп вермишелевый молочный | 200 | 3,9 | 1,7 | 20,7 | 114,2 | 0,05 | 0,58 | 13,1 | 0,3 | 70,4 | 10,8 | 68 | 0,4 |
|  № 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 3 | 12,6 | 2,0 |
|  | **Итого на завтрак** | **450** | **4,02** | **1,7** | **32,74** | **162,84** | **0,09** | **0,58** | **13,1** | **0,3** | **86,9** | **13,8** | **80,6** | **2,4** |
|  | **Полдник** |
| №10 | Бутерброд с сыром и со сливочным маслом | 100 | 7,35 | 10,15 | 13,62 | 166,5 | 1,1 | 1,05 | 1,04 | 0,5 | 168,5 | 8,6 | 286,5 | 0,35 |
| №294 | Сок натуральный  | 200 | 0,8 | 0,2 | 5,8 | 116,19 | 0,03 | 0,04 | 0 | 0 | 64,2 | 16,5 | 25 | 0,1 |
|  | **Итого на полдник** | **300** | **8,15** | **10,35** | **19,42** | **282,69** | **1,13** | **1,09** | **1,04** | **0,5** | **232,7** | **25,1** | **311,5** | **0,45** |
|  | **Обед** |
| № 247 | Салат из свежих овощей  | 150 | 0,5 | 5,08 | 2,3 | 56,6 | 0 | 7,21 | 0 | 0,42 | 25,2 | 10,29 | 17,24 | 0,34 |
| №96 | Рассольник с мясом | 250 | 3,3 | 6,5 | 21,2 | 84,2 | 0,01 | 6,4 | 0,09 | 0,1 | 65,8 | 15,8 | 56,73 | 0,09 |
| № 228 | Рыба тушенная, гарнир --картофельное пюре | 230 | 38,7 | 27,7 | 27,2 | 321 | 0,27 | 0,67 | 0,24 | 2,34 | 94,75 | 90,4 | 400,24 | 2,45 |
| №189 | Йогурт | 100 | 2,5 | 2,1 | 8,5 | 50 | 9 | 0,5 | 0,01 | 0 | 1,5 | 0 | 0 | 0 |
| №283 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 25,4 | 54 | 0,03 | 25,5 | 0 | 0 | 54,6 | 21 | 45,3 | 0,7 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 0,5 | 4,9 | 22,75 | 0,2 |
|  | Хлеб пшенично - ржаной  | 20 | 1,5 | 0,24 | 6,4 | 15,1 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 15,6 | 6,1 | 35,4 | 0,2 |
|  | **Итого на обед** | **920** | **49,76** | **41,9** | **108,22** | **663,15** | **9,38** | **40,28** | **0,34** | **3,35** | **257,95** | **148,49** | **577,66** | **3,98** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ**  | **1670** | **98,11** | **53,95** | **160,38** | **1108,68** | **10,6** | **41,95** | **14,48** | **4,15** | **577,55** | **187,39** | **969,76** | **6,83** |

День: пятнадцатый

Сезон: летний

Возрастная категория:с7 до15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Д ень\№ р-ры | Н аим енование блю д | В ы ход | Белки | Ж иры | У глеводы | Ккал | В итам ины |  |  | М инеральны е вещ ества |
|  |  |  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| **15 день** | **Завтрак** |
| №182 | Каша манная молочная с маслом сливочным. | 200 | 8,3 | 14,6 | 72,5 | 440 | 0,08 | 1,32 | 0,2 | 0,2 | 165,2 | 15,3 | 144 | 0,5 |
| № 378 | Какао с молоком | 200 | 1,5 | 2,5 | 11,5 | 45,2 | 0,03 | 0,5 | 0,01 | 0,01 | 145,5 | 10,4 | 145,6 | 0,4 |
|  | **Итого на завтрак**  | **400** | **9,8** | **17,1** | **84** | **485,2** | **0,11** | **1,82** | **0,21** | **0,21** | **310,7** | **25,7** | **289,6** | **0,9** |
|  | **Полдник** |
| № 316 | Печенье  | 60 | 4,24 | 2,5 | 21,1 | 135,0 | 0,06 | 0,07 | 0,02 | 1,5 | 7,04 | 6,35 | 30,60 | 0,08 |
| №294 | Сок натуральный  | 200 | 0,8 | 0,2 | 5,8 | 116,19 | 0,03 | 0,04 | 0 | 0 | 64,2 | 16,5 | 25 | 0,1 |
|  | **Итого на полдник**  | **260** | **5,04** | **2,7** | **26,9** | **251,19** | **0,09** | **0,11** | **0,02** | **1,5** | **71,24** | **22,85** | **55,6** | **0,18** |
|  | **Обед** |
| № 247 | Салат из свежих овощей  | 150 | 0,5 | 5,08 | 2,3 | 56,6 | 0 | 7,21 | 0 | 0,42 | 25,2 | 10,29 | 17,24 | 0,34 |
| № 78 | Суп рисовый с мясом | 250 | 10,53 | 6,73 | 10,88 | 145,5 | 0,1 | 6,1 | 0,3 | 0 | 54,6 | 26,3 | 186,5 | 0,6 |
| № 219 | Гуляш, гарнир - макароны | 230 | 11,44 | 18,7 | 51,22 | 535,82 | 0,1 | 4,72 | 0 | 1,58 | 63,47 | 35,95 | 114,42 | 1,14 |
|  № 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 3 | 12,6 | 2,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 0,5 | 4,9 | 22,75 | 0,2 |
|  | Хлеб пшенично - ржаной  | 20 | 1,5 | 0,24 | 6,4 | 15,1 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 15,6 | 6,1 | 35,4 | 0,2 |
| №10 | фрукты | 100 | 0 | 0,3 | 11,25 | 57,0 | 0,1 | 15,6 | 0,09 | 1,5 | 85,40 | 15,40 | 10,30 | 0,10 |
|  | **Итого на обед** | **920** | **26,75** | **31,33** | **111,31** | **940,91** | **0,41** | **33,63** | **0,39** | **4** | **261,42** | **101,94** | **399,21** | **4,58** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1570** | **41,59** | **51,13** | **222,21** | **1677,3** | **0,61** | **35,56** | **0,62** | **5,71** | **643,36** | **150,49** | **743,41** | **5,66** |

День: шестнадцатый

Сезон: летний

 Возрастная категория: с 7 до 15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Д е н ь \№ р- ры | Н а и м е н о в а н и е б л ю д | В ы х о д | Б ел к и | Ж и р ы | У гл е в о ды | К к ал | В и там и н ы |  |  | М и н е р ал ь н ы е в е щ е с т в а |
|  |  |  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | С а | M g | Р | F e |
| **16 д е н ь** | **З а в т р а к** |
| №260 | Каша пшенная молочная «Дружба» с маслом сливочным. | 200 | 8,3 | 14,6 | 72,5 | 440 | 0,08 | 1,32 | 0,2 | 0,2 | 165,2 | 15,3 | 144 | 0,5 |
| №300 |  Чай с сахаром и с лимоном  | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 3 | 12,6 | 2,0 |
|  | **Итого на завтрак** | **400** | **8,35** | **14,6** | **84,54** | **488,64** | **0,12** | **1,32** | **0,2** | **0,2** | **181,7** | **18,3** | **156,6** | **2,5** |
|  | **полдник** |
| №306 | Булочка | 50 | 2,24 | 2,5 | 21,1 | 135 | 0,06 | 0,07 | 0,01 | 1.5 | 7,04 | 6,25 | 30,6 | 0,08 |
| №294 | Сок натуральный  | 200 | 0,8 | 0,2 | 116,19 | 0,03 |  | 0,04 | 0 | 0 | 64,2 | 16,5 | 25 | 0,1 |
|  | **Итого на полдник** | **250** | **0,8** | **0,2** | **5,8** | **116,19** | **0,03** | **0,04** | **0** | **0** | **64,2** | **16,5** | **25** | **0,1** |
|  | **обед** |
| № 247 | Салат из свежих овощей  | 150 | 0,5 | 5,08 | 2,3 | 56,6 | 0 | 7,21 | 0 | 0,42 | 25,2 | 10,29 | 17,24 | 0,34 |
| №105 | Суп вермишелевый с мясом | 250 | 12,6 | 10,5 | 10,4 | 98 | 0 | 0,1 | 0,01 | 1,8 | 45,8 | 8,1 | 95,2 | 0,2 |
| № 291 | Гуляш, гарнир – гороховое пюре | 230 | 21,23 | 18,11 | 44,76 | 328,8 | 0,13 | 7,55 | 0,17 | 0 | 58,05 | 67,68 | 219,6 | 2,47 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 0,5 | 4,9 | 22,75 | 0,2 |
|  | Хлеб пшенично - ржаной  | 20 | 1,5 | 0,24 | 6,4 | 15,1 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 15,6 | 6,1 | 35,4 | 0,2 |
| №294 |  Компот | 200 | 0,05 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 0,04 | 1,5 | 0 | 0,5 | 18,6 | 1,5 | 15,3 | 0,2 |
| №10 | фрукты | 100 | 0 | 0,3 | 11,25 | 57,0 | 0,1 | 15,6 | 0,09 | 1,5 | 85,40 | 15,40 | 10,30 | 0,10 |
|  | **Итого на обед** | **920** | **31,79** | **34,52** | **107,64** | **699,62** | **0,34** | **31,96** | **0,27** | **4,72** | **249,15** | **113,97** | **83,75** | **3,71** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1520** | **40,94** | **49,32** | **197,98** | **1304,45** | **0,52** | **33,32** | **0,47** | **4,92** | **495,05** | **148,77** | **265,35** | **6,31** |

День:семнадцатый

Сезон:летний

Возрастная категория:с 7 до15лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Д е н ь \№ р-ры | Н а и м е н о в а н и е б л ю д | В ы х о д | Б ел к и | Ж и р ы | У гл ев о д ы | К к ал | В и там и н ы | М и н е р ал ь н ы е вещ еств а |
|  |  |  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | С а | M g | Р | Fe |
| **1 д ен ь** | **З а в т р а к** |
| №253 | Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом | 200 | 6,28 | 11,82 | 26,0 | 254,5 | 0,06 | 0,10 | 0,04 | 0,90 | 189,5 | 45,5 | 224,10 | 0,45 |
| № 378 | Какао с молоком | 200 | 1,5 | 2,5 | 11,5 | 45,2 | 0,03 | 0,5 | 0,01 | 0,01 | 145,5 | 10,4 | 145,6 | 0,4 |
|  | **Итого на завтрак** | **400** | **77,78** | **14,32** | **37,5** | **299,7** | **0,09** | **0,6** | **0,05** | **0,91** | **335** | **55,9** | **369,7** | **0,85** |
|  | **Полдник** |
| № 306 | Бутерброд с сыром и с маслом | 100 | 4,24 | 2,5 | 21,1 | 135,0 | 0,06 | 0,07 | 0,02 | 1,5 | 7,04 | 6,35 | 30,60 | 0,08 |
| №294 | Сок натуральный  | 200 | 0,8 | 0,2 | 5,8 | 116,19 | 0,03 | 0,04 | 0 | 0 | 64,2 | 16,5 | 25 | 0,1 |
|  | **Итого на полдник** | **300** | **5,04** | **2,5** | **26,9** | **251,19** | **0,09** | **0,11** | **0,02** | **1,5** | **71,24** | **22,85** | **55,6** | **0,18** |
|  | **Обед** |
| № 247 | Салат из свежих овощей  | 150 | 0,5 | 5,08 | 2,3 | 56,6 | 0 | 7,21 | 0 | 0,42 | 25,2 | 10,29 | 17,24 | 0,34 |
| №  | Суп гороховый с мясом  | 250 | 13 | 0,9 | 5,8 | 36,2 | 1,8 | 4,3 | 6,4 | 0,4 | 0,7 | 2,1 | 31 | 1,8 |
| №309 | Жаркое по-домашнему | 230 | 11,54 | 21,6 | 50,82 | 475,32 | 0,15 | 4,52 | 0,02 | 2,54 | 78,17 | 39,45 | 174,22 | 1,74 |
| №300 | Кисель | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 3 | 12,6 | 2,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 0,5 | 4,9 | 22,75 | 0,2 |
|  | Хлеб пшенично - ржаной  | 20 | 1,5 | 0,24 | 6,4 | 15,1 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 15,6 | 6,1 | 35,4 | 0,2 |
| №10 | фрукты | 100 | 0 | 0,3 | 11,25 | 57,0 | 0,1 | 15,6 | 0,09 | 1,5 | 85,40 | 15,40 | 10,30 | 0,10 |
|  | **Итого на обед** | **920** | **29,32** | **28,4** | **105,83** | **771,11** | **2,16** | **31,63** | **6,51** | **5,36** | **222,07** | **81,24** | **303,51** | **6,38** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ**  | **1570** | **112,14** | **45,22** | **170,23** | **1322** | **2,34** | **32,34** | **7,03** | **7,77** | **628,31** | **159,99** | **728,81** | **7,41** |

День восемнадцатый

Сезон:летний

Возрастная категория:с 7 до15лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Д е н ь \№ р-ры | Н а и м е н о в а н и е б л ю д | В ы х о д | Б е л к и | Ж и ры | У гл ев о ды | К к ал | В и там и н ы |  |  | М и н е р ал ь н ы е в ещ е с тв а |
|  |  |  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | С а | M g | Р | F e |
| **2 д е н ь** | **З а в т р а к** |
| №253 | Каша молочная ячневая со сливочным маслом | 200 | 6,28 | 11,82 | 26,0 | 254,5 | 0,06 | 0,10 | 0,04 | 0,90 | 189,5 | 45,5 | 224,10 | 0,45 |
| №117 | Какао с молоком | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 3 | 12,6 | 2,0 |
|  | **Итого на завтрак** | **400** | **6,4** | **11,82** | **38,04** | **303,14** | **0,1** | **0,1** | **0,04** | **0,9** | **206** | **48,5** | **236,7** | **2,45** |
|  | **Полдник** |
| №10 | Бутерброд с сыром и сливочным маслом | 100 | 7,35 | 10,15 | 13,62 | 166,5 | 1,1 | 1,05 | 1,04 | 0,5 | 168,5 | 8,6 | 286,5 | 0,35 |
| №294 | Сок натуральный  | 200 | 0,8 | 0,2 | 5,8 | 116,19 | 0,03 | 0,04 | 0 | 0 | 64,2 | 16,5 | 25 | 0,1 |
|  | **Итого на полдник** | **300** | **8,15** | **10,35** | **19,42** | **282,69** | **1,13** | **1,09** | **1,04** | **0,5** | **232,7** | **25,1** | **311,5** | **0,45** |
|  | **Обед** |
| № 247 | Салат из свежих овощей  | 150 | 0,5 | 5,08 | 2,3 | 56,6 | 0 | 7,21 | 0 | 0,42 | 25,2 | 10,29 | 17,24 | 0,34 |
|  | Борщ с мясом | 250 | 8,6 | 2,92 | 26,5 | 165 | 4 | 3,1 | 0,4 | 5,3 | 2,3 | 3 | 4,3 | 5 |
| №181 | Гуляш ,гарнир - гречка | 230 | 6,3 | 11,2 | 16,2 | 273,34 | 0,1 | 4,35 | 0,02 | 1,2 | 25,6 | 25,4 | 220,5 | 0,3 |
| № 226 | Чай с сахаром и с лимоном | 200 | 0,7 | 0 | 26,8 | 116,19 | 0,15 | 0 | 0,2 | 1,09 | 126,3 | 14,3 | 186,5 | 0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 0,5 | 4,9 | 22,75 | 0,2 |
|  | Хлеб пшенично -ржаной  | 20 | 1,5 | 0,24 | 6,4 | 15,1 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 15,6 | 6,1 | 35,4 | 0,2 |
| №10 | фрукты | 100 | 0 | 0,3 | 11,25 | 57,0 | 0,1 | 15,6 | 0,09 | 1,5 | 85,40 | 15,40 | 10,30 | 0,10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого на обед** | **940** | **20,26** | **20,02** | **106,67** | **765,48** | **4,42** | **30,26** | **0,68** | **10,01** | **280,9** | **79,39** | **496,99** | **6,54** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1640** | **34,81** | **42,19** | **164,13** | **1351,31** | **5,65** | **31,45** | **1,76** | **11,41** | **719,6** | **152,99** | **845,19** | **9,44** |

День: девятнадцатое

Сезон:летний

Возрастная категория: с 7 до 15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Д ен ь \№ р-ры | Н аи м ен ован и е блю д | В ы ход | Б елки | Ж и ры | У глеводы | К кал | В итам ин ы |  |  | М и н ер ал ьн ы е вещ ества |  |
|  |  |  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | С а | **M g** | Р | Fe |
| **19 д ен ь '** | **З ав т р ак** |
| № 119 | Суп вермишелевый молочный | 250 | 3,9 | 1,7 | 20,7 | 114,2 | 0,05 | 0,58 | 13,1 | 0,3 | 70,4 | 10,8 | 68 | 0,4 |
|  № 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 3 | 12,6 | 2,0 |
|  | **Итого на завтрак** | **450** | **4,02** | **1,7** | **32,74** | **162,84** | **0,09** | **0,58** | **13,1** | **0,3** | **86,9** | **13,8** | **80,6** | **2,4** |
|  | **Полдник** |
| №10 | Бутерброд с сыром и сливочным маслом | 100 | 7,35 | 10,15 | 13,62 | 166,5 | 1,1 | 1,05 | 1,04 | 0,5 | 168,5 | 8,6 | 286,5 | 0,35 |
| №294 | Сок натуральный  | 200 | 0,8 | 0,2 | 5,8 | 116,19 | 0,03 | 0,04 | 0 | 0 | 64,2 | 16,5 | 25 | 0,1 |
|  | **Итого на полдник** | **300** | **8,15** | **10,35** | **19,42** | **282,69** | **1,13** | **1,09** | **1,04** | **0,5** | **232,7** | **25,1** | **311,5** | **0,45** |
|  | **Обед** |
| № 247 | Салат из свежих овощей  | 150 | 0,5 | 5,08 | 2,3 | 56,6 | 0 | 7,21 | 0 | 0,42 | 25,2 | 10,29 | 17,24 | 0,34 |
| №96 | Рассольник с мясом | 250 | 3,3 | 6,5 | 21,2 | 84,2 | 0,01 | 6,4 | 0,09 | 0,1 | 65,8 | 15,8 | 56,73 | 0,09 |
| № 228 | Рыба тушенная, гарнир – картофельное пюре | 230 | 38,7 | 27,7 | 27,2 | 321 | 0,27 | 0,67 | 0,24 | 2,34 | 94,75 | 90,4 | 400,24 | 2,45 |
| №189 | Йогурт | 100 | 2,5 | 2,1 | 8,5 | 50 | 9 | 0,5 | 0,01 | 0 | 1,5 | 0 | 0 | 0 |
| №283 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 25,4 | 54 | 0,03 | 25,5 | 0 | 0 | 54,6 | 21 | 45,3 | 0,7 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 0,5 | 4,9 | 22,75 | 0,2 |
|  | Хлеб пшенично - ржаной  | 20 | 1,5 | 0,24 | 6,4 | 15,1 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 15,6 | 6,1 | 35,4 | 0,2 |
|  | **Итого на обед** | **920** | **49,76** | **41,9** | **108,22** | **663,15** | **9,38** | **40,28** | **0,34** | **3,35** | **257,95** | **148,49** | **577,66** | **3,98** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ**  | **1670** | **98,11** | **53,95** | **160,38** | **1108,68** | **10,6** | **41,95** | **14,48** | **4,15** | **577,55** | **187,39** | **969,76** | **6,83** |

День: двадцатый

Сезон: летний

Возрастная категория:с7 до15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Д ень\№ р-ры | Н аим енование блю д | В ы ход | Белки | Ж иры | У глеводы | Ккал | В итам ины |  |  | М инеральны е вещ ества |
|  |  |  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| **20 день** | **Завтрак** |
| №182 | Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным. | 200 | 8,3 | 14,6 | 72,5 | 440 | 0,08 | 1,32 | 0,2 | 0,2 | 165,2 | 15,3 | 144 | 0,5 |
| № 378 | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 2,5 | 11,5 | 45,2 | 0,03 | 0,5 | 0,01 | 0,01 | 145,5 | 10,4 | 145,6 | 0,4 |
|  | **Итого на завтрак**  | **400** | **9,8** | **17,1** | **84** | **485,2** | **0,11** | **1,82** | **0,21** | **0,21** | **310,7** | **25,7** | **289,6** | **0,9** |
|  | **Полдник** |
| № 316 | Пряник  | 80 | 4,24 | 2,5 | 21,1 | 135,0 | 0,06 | 0,07 | 0,02 | 1,5 | 7,04 | 6,35 | 30,60 | 0,08 |
| №294 | Сок натуральный  | 200 | 0,8 | 0,2 | 5,8 | 116,19 | 0,03 | 0,04 | 0 | 0 | 64,2 | 16,5 | 25 | 0,1 |
|  | **Итого на полдник**  | **280** | **5,04** | **2,7** | **26,9** | **251,19** | **0,09** | **0,11** | **0,02** | **1,5** | **71,24** | **22,85** | **55,6** | **0,18** |
|  | **Обед** |
| № 247 | Салат из свежих овощей  | 150 | 0,5 | 5,08 | 2,3 | 56,6 | 0 | 7,21 | 0 | 0,42 | 25,2 | 10,29 | 17,24 | 0,34 |
| № 78 | Суп с макаронными изделиями с мясом | 250 | 10,53 | 6,73 | 10,88 | 145,5 | 0,1 | 6,1 | 0,3 | 0 | 54,6 | 26,3 | 186,5 | 0,6 |
| № 219 | Плов | 230 | 11,44 | 18,7 | 51,22 | 535,82 | 0,1 | 4,72 | 0 | 1,58 | 63,47 | 35,95 | 114,42 | 1,14 |
|  № 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 3 | 12,6 | 2,0 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 0,5 | 4,9 | 22,75 | 0,2 |
|  | Хлеб пшенично - ржаной  | 20 | 1,5 | 0,24 | 6,4 | 15,1 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 15,6 | 6,1 | 35,4 | 0,2 |
| №10 | фрукты | 100 | 0 | 0,3 | 11,25 | 57,0 | 0,1 | 15,6 | 0,09 | 1,5 | 85,40 | 15,40 | 10,30 | 0,10 |
|  | **Итого на обед** | **920** | **26,75** | **31,33** | **111,31** | **940,91** | **0,41** | **33,63** | **0,39** | **4** | **261,42** | **101,94** | **399,21** | **4,58** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1570** | **41,59** | **51,13** | **222,21** | **1677,3** | **0,61** | **35,56** | **0,62** | **5,71** | **643,36** | **150,49** | **743,41** | **5,66** |

День: двадцать первый

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7 до 15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Д ень\№ р-ры | Н аименование блю д | Выход | Белки | Ж иры | Углеводы | Ккал | Витамины | М инеральные вещества |
|  |  |  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| **21 день** | **Завтрак** |  |
| №260 | Каша манная молочная со маслом сливочным. | 200 | 8,3 | 14,6 | 72,5 | 440 | 0,08 | 1,32 | 0,2 | 0,2 | 165,2 | 15,3 | 144 | 0,5 |
| №300 | Какао с молоком | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 3 | 12,6 | 2,0 |
|  | **Итого на завтрак** | **400** | **8,35** | **14,6** | **84,54** | **488,64** | **0,12** | **1,32** | **0,2** | **0,2** | **181,7** | **18,3** | **156,6** | **2,5** |
|  | Полдник |
| №306 | Булочка | 50 | 4,24 | 2,5 | 21,1 | 135 | 0,06 | 0,07 | 0,02 | 1,6 | 7,05 | 6,35 | 30,6 | 0,08 |
| №294 | Сок натуральный  | 200 | 0,8 | 0,2 | 5,8 | 116,19 | 0,03 | 0,04 | 0 | 0 | 64,2 | 16,5 | 25 | 0,1 |
|  | **Итого на полдник** | **250** | **0,8** | **0,2** | **5,8** | **116,19** | **0,03** | **0,04** | **0** | **0** | **64,2** | **16,5** | **25** | **0,1** |
|  | **Обед** |
| № 247 | Салат из свежих овощей  | 150 | 0,5 | 5,08 | 2,3 | 56,6 | 0 | 7,21 | 0 | 0,42 | 25,2 | 10,29 | 17,24 | 0,34 |
| №105 | Суп рисовый с мясом | 250 | 12,6 | 10,5 | 10,4 | 98 | 0 | 0,1 | 0,01 | 1,8 | 45,8 | 8,1 | 95,2 | 0,2 |
| №289 | Гуляш, гарнир - макароны | 230 | 12,71 | 47,6 | 15,76 | 431,8 | 0,19 | 0 | 0,07 | 0,5 | 142,4 | 38,8 | 437 | 2,7 |
| №283 | Чай с сахаром | 200 | 0,6 | 0 | 25,4 | 54 | 0,03 | 25,5 | 0 | 0 | 54,6 | 21 | 45,3 | 0,7 |
| №10 | фрукты | 100 | 0 | 0,3 | 11,25 | 57,0 | 0,1 | 15,6 | 0,09 | 1,5 | 85,40 | 15,40 | 10,30 | 0,10 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | 0 | 0 | 0,5 | 0,5 | 4,9 | 22,75 | 0,2 |
|  | Хлеб пшенично - ржаной  | 20 | 1,5 | 0,24 | 6,4 | 15,1 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 15,6 | 6,1 | 35,4 | 0,2 |
|  | **Итого на обед** | **920** | **19,13** | **63,97** | **88,73** | **794,75** | **0,36** | **48,41** | **0,17** | **4,72** | **369,5** | **104,59** | **663,19** | **4,44** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1520** | **41,15** | **79,04** | **179,07** | **1399,58** | **0,51** | **49,77** | **0,37** | **4,92** | **615,4** | **139,39** | **844,79** | **7,04** |