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 д  ы | | 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 глевод  ы | | | | 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 д  ы | | 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 д  ы | | 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 глевод  ы | | | | 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 | | | | Углевод  ы | | | 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 д  ы | | 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 глевод  ы | | | | 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 глевод  ы | | | | 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 д  ы | | 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 д  ы | | 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 глевод  ы | | | | 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 | | | | Углевод  ы | | | 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** | | |