

СОГЛАСОВАНО

  
Н.Н.Тебелев

Главный специалист-эксперт ТОУ Роспотребнадзора  
по Нижегородской области, в городском округе  
Семеновский, Варнавинском, Воскресенском,  
Краснобаковском районах

Утверждаю:

Начальник Управления образования

администрации

Воскресенского муниципального района

  
В.А.Сычев



**Примерное циклическое двенадцатидневное меню  
2-х разового горячего питания для организации питания детей  
7-11 лет, 11-18 лет  
на 2020-2021 учебный год**

Неделя :первая

Возрастная категория: 7-11 лет, 11-18 лет

| №<br>рец.      | Наименование,<br><br>1<br>ДЕНЬ | Выход блюд,г |              | Пищевые вещества |              |             |              |             |              |             |              | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |      |      |
|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|-------|------|------|
|                |                                | 7-11<br>лет  | 11-18<br>лет | Белки            |              | Жиры        |              | Углеводы    |              | ККАЛ        |              | B1            | C    | A     | E    | Ca                        | P     | Mg   | Fe   |
|                |                                |              |              | 7-11<br>лет      | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет |               |      |       |      |                           |       |      |      |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                |              |              |                  |              |             |              |             |              |             |              |               |      |       |      |                           |       |      |      |
| 182            | Каша рисовая<br>молочная       | 200          | 250          | 2,32             | 7,84         | 3,96        | 13,54        | 28,97       | 67,91        | 161,0       | 227,48       | 0,10          | 2,60 | 20,0  | 3,0  | 4,7                       | 50,6  | 16,4 | 0,36 |
| 382            | Какао с<br>молоком             | 200          | 200          | 1,9              | 1,9          | 1,7         | 1,7          | 25,0        | 25,0         | 21,57       | 121,57       | 0,04          | 1,3  | 0,01  | 0,05 | 122                       | 90,0  | 14,0 | 0,56 |
|                | Хлеб<br>пшеничный              | 30           | 50           | 2,73             | 4,55         | 1,0         | 1,6          | 14,8        | 24,6         | 79,2        | 132          | 0,11          | 0,00 | 0,00  | 1,1  | 20                        | 65    | 14   | 1,1  |
|                | ИТОГО                          |              |              | 6,95             | 14,29        | 6,66        | 16,84        | 68,77       | 117,51       | 261,77      | 481,05       | 0,25          | 3,9  | 20,01 | 4,15 | 14,7                      | 205,6 | 44,4 | 2,02 |

| №<br>рец.   | Наименование,<br><br>1<br>ДЕНЬ   | Выход блюд,г |              | Пищевые вещества |              |             |              |             |              |             |              | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |       |      |     |
|-------------|----------------------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------|------|------|---------------------------|-------|------|-----|
|             |                                  | 7-11<br>лет  | 11-18<br>лет | Белки            |              | Жиры        |              | Углеводы    |              | ККАЛ        |              | B1            | C    | A    | E    | Ca                        | P     | Mg   | Fe  |
|             |                                  |              |              | 7-11<br>лет      | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет |               |      |      |      |                           |       |      |     |
| <b>ОБЕД</b> |                                  |              |              |                  |              |             |              |             |              |             |              |               |      |      |      |                           |       |      |     |
| 97          | Суп<br>картофельный<br>с курицей | 250/25       | 250/25       | 7,29             | 7,29         | 5,7         | 5,7          | 26,99       | 26,99        | 148,5       | 148,5        | 0,1           | 8,4  | 0,2  | 0,2  | 18,4                      | 59,2  | 22,3 | 0,7 |
| 859         | Компот из<br>яблок               | 200          | 200          | 0,2              | 0,2          | 0,06        | 0,06         | 15,02       | 15,02        | 61,8        | 61,8         | 0,02          | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 12                        | 2,4   | 0,0  | 0,8 |
|             | Хлеб<br>пшеничный                | 30           | 50           | 2,73             | 4,55         | 1           | 1,16         | 14,8        | 24,6         | 79,2        | 132,0        | 0,11          | 0,00 | 0,00 | 1,1  | 20                        | 65    | 14   | 1,1 |
|             | Булочка                          | 50           | 50           | 5,1              | 5,1          | 8,98        | 8,98         | 30,9        | 30,9         | 232,43      | 232,43       | 0,11          | 0,00 | 0,00 | 1,1  | 20                        | 65    | 14   | 1,1 |
|             | ИТОГО                            |              |              | 15,32            | 17,1         | 15,74       | 15,9         | 87,71       | 97,5         | 521,93      | 574,73       | 0,23          | 8,4  | 0,2  | 1,31 | 50,4                      | 126,6 | 36,3 | 2,6 |

| № рец.         | Наименование,<br><br>2<br>Д Е Н Ь | Выход блюд,г |              | Пищевые вещества |              |             |              |             |              |             |              | Витамины (мг) |      |      |     | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|----------------|-----------------------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------|------|-----|---------------------------|--------|-------|------|
|                |                                   | 7-11<br>лет  | 11-18<br>лет | Белки            |              | Жиры        |              | Углеводы    |              | ККАЛ        |              | В1            | С    | А    | Е   | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
|                |                                   |              |              | 7-11<br>лет      | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-18<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет |               |      |      |     |                           |        |       |      |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                   |              |              |                  |              |             |              |             |              |             |              |               |      |      |     |                           |        |       |      |
| 223            | Запеканка из творога              | 180/15       | 200/30       | 30,93            | 34,36        | 41,6        | 46,2         | 36,0        | 40,0         | 599,4       | 666,0        | 0,09          | 0,74 | 0,33 | 0,5 | 226,4                     | 344,91 | 48,02 | 0,84 |
| 376            | Чай с сахаром                     | 200          | 200          | 0,2              | 0,2          | 0,057       | 0,057        | 15,1        | 15,1         | 61,3        | 61,3         | 0,0           | 0,0  | 0,0  | 2,1 | 6,0                       | 0,0    | 0,0   | 0,4  |
| ИТОГО          |                                   |              |              | 31,13            | 34,56        | 41,65       | 46,25        | 51,1        | 55,1         | 660,7       | 727,3        | 0,09          | 0,74 | 0,33 | 2,6 | 232,4                     | 344,91 | 48,02 | 1,24 |

| № рец       | Наименование,<br><br>2<br>Д Е Н Ь      | Выход блюд,г |              | Пищевые вещества |              |             |              |             |              |             |              | Витамины (мг) |       |      |     | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|-------------|--|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------|------|-----|---------------------------|--------|-------|------|
|             |  | 7-11<br>лет  | 11-18<br>лет | Белки            |              | Жиры        |              | Углеводы    |              | ККАЛ        |              | В1            | С     | А    | Е   | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
|             |  |              |              | 7-11<br>лет      | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет |               |       |      |     |                           |        |       |      |
| <b>ОБЕД</b> |  |              |              |                  |              |             |              |             |              |             |              |               |       |      |     |                           |        |       |      |
| 82          | Борщ с капустой и картофелем с курицей | 250/25       | 250/25       | 7,99             | 7,99         | 9,68        | 9,68         | 9,94        | 9,94         | 168,51      | 168,51       | 0,05          | 10,29 | 0,0  | 0,1 | 44,38                     | 53,23  | 26,25 | 1,19 |
| 349         | Компот из сухофруктов                  | 200          | 200          | 0,04             | 0,04         | 0,01        | 0,01         | 24,76       | 24,76        | 94,20       | 94,20        | 0,01          | 1,08  | 0,0  | 2,4 | 6,4                       | 3,6    | 0,0   | 0,18 |
|             | Хлеб пшеничный                         | 30           | 50           | 2,73             | 4,55         | 1,0         | 1,6          | 14,8        | 24,6         | 79,2        | 132          | 0,11          | 0,00  | 0,00 | 1,1 | 20                        | 65     | 14    | 1,1  |
| ИТОГО       |  |              |              | 10,76            | 12,58        | 10,69       | 11,29        | 49,5        | 59,3         | 341,91      | 391,71       | 0,17          | 11,37 | 0,00 | 3,6 | 70,78                     | 121,83 | 40,25 | 2,47 |

| №<br>рец.      | Наименование,<br><br>З<br>Д Е Н Ь | Выход блюд,г |              | Пищевые вещества |              |             |              |             |              |             |              | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|----------------|-----------------------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                |                                   | 7-11<br>лет  | 11-18<br>лет | Белки            |              | Жиры        |              | Углеводы    |              | ККАЛ        |              | В1            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
|                |                                   |              |              | 7-11<br>лет      | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет |               |       |       |      |                           |        |       |      |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                   |              |              |                  |              |             |              |             |              |             |              |               |       |       |      |                           |        |       |      |
| 281            | Котлета<br>мясная<br>запеченая    | 80           | 100          | 12,44            | 15,55        | 9,24        | 11,55        | 12,56       | 15,7         | 183,0       | 228,75       | 0,1           | 0,15  | 28,75 | 0,18 | 43,75                     | 116,38 | 32,13 | 1,5  |
| 312            | Картофельное<br>пюре              | 150/10       | 200/10       | 3,20             | 4,26         | 3,96        | 8,08         | 27,83       | 31,06        | 151,0       | 213,94       | 0,16          | 21,43 | 0,12  | 0,14 | 45,56                     | 103,59 | 42,19 | 1,18 |
| 943            | Чай с сахаром                     | 200          | 200          | 0,2              | 0,2          | 0,057       | 0,057        | 15,1        | 15,1         | 61,3        | 61,3         | 0,0           | 0,0   | 0,0   | 2,1  | 6,0                       | 0,0    | 0,0   | 0,4  |
|                | Хлеб<br>пшеничный                 | 30           | 50           | 2,73             | 4,55         | 1,0         | 1,16         | 14,8        | 24,6         | 79,2        | 132          | 0,11          | 0,00  | 0,00  | 1,1  | 20                        | 65     | 14    | 1,1  |
|                | ИТОГО                             |              |              | 18,57            | 24,56        | 14,25       | 20,84        | 70,29       | 86,46        | 747,5       | 635,99       | 0,37          | 21,58 | 28,87 | 3,52 | 115,31                    | 284,97 | 88,32 | 4,58 |

| №<br>рец.   | Наименование,<br><br>З<br>Д Е Н Ь | Выход блюд,г |              | Пищевые вещества |              |             |              |             |              |             |              | Витамины (мг) |       |      |     | Минеральные вещества (мг) |        |       |     |
|-------------|-----------------------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------|------|-----|---------------------------|--------|-------|-----|
|             |                                   | 7-11<br>лет  | 11-18<br>лет | Белки            |              | Жиры        |              | Углеводы    |              | ККАЛ        |              | В1            | С     | А    | Е   | Са                        | Р      | Mg    | Fe  |
|             |                                   |              |              | 7-11<br>лет      | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет |               |       |      |     |                           |        |       |     |
| <b>ОБЕД</b> |                                   |              |              |                  |              |             |              |             |              |             |              |               |       |      |     |                           |        |       |     |
| 88          | Щи из свеж<br>капусты с<br>мясом  | 250/20       | 250/20       | 6,65             | 6,65         | 7,05        | 7,05         | 6,98        | 6,98         | 161,8       | 161,8        | 0,06          | 18,46 | 0,00 | 0,1 | 43,33                     | 47,63  | 22,25 | 0,8 |
| 388         | Морс<br>клюквенный                | 200          | 200          | 0,56             | 0,56         | 0,00        | 0,00         | 27,89       | 27,89        | 113,79      | 113,79       | 0,18          | 0,00  | 1    | 1,4 | 35                        | 35     | 47    | 3,9 |
|             | Хлеб<br>пшеничный                 | 30           | 50           | 2,73             | 4,55         | 1,0         | 1,6          | 14,8        | 24,6         | 79,2        | 132          | 0,11          | 0,00  | 0,00 | 1,1 | 20                        | 65     | 14    | 1,1 |
|             | ИТОГО                             |              |              | 9,94             | 11,76        | 8,05        | 8,65         | 49,67       | 59,47        | 354,79      | 407,59       | 0,35          | 18,46 | 1,0  | 2,6 | 98,33                     | 147,63 | 83,25 | 5,8 |

| №<br>реп.      | Наименование,<br><br>4<br>Д Е Н Ь | Выход блюд,г |              | Пищевые вещества |              |             |              |             |              |             |              | Витамины (мг) |      |      |       | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|----------------|-----------------------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------|------|-------|---------------------------|--------|-------|------|
|                |                                   | 7-11<br>лет  | 11-18<br>лет | Белки            |              | Жиры        |              | Углеводы    |              | ККАЛ        |              | В1            | С    | А    | Е     | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
|                |                                   |              |              | 7-11<br>лет      | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет |               |      |      |       |                           |        |       |      |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                   |              |              |                  |              |             |              |             |              |             |              |               |      |      |       |                           |        |       |      |
| 245            | Рыба припущенная                  | 80           | 100          | 14,03            | 17,54        | 1,9         | 2,38         | 0,25        | 0,31         | 74,0        | 92,5         | 0,35          | 0,09 | 7,5  | 35,16 | 16,8                      | 172,0  | 13,0  | 0,71 |
| 679            | Рис отварной                      | 150/10       | 180/10       | 3,89             | 4,55         | 5,09        | 5,96         | 40,28       | 47,12        | 225,18      | 263,46       | 0,0           | 0,09 | 0,03 | 6,38  | 101,91                    | 33,46  | 0,69  | 0,00 |
| 76             | Чай с сахаром                     | 200          | 200          | 0,2              | 0,2          | 0,057       | 0,057        | 15,1        | 15,1         | 61,3        | 61,3         | 0,0           | 0,0  | 2,1  | 6,0   | 0,0                       | 0,0    | 0,0   | 0,4  |
|                | Хлеб пшеничный                    | 30           | 50           | 2,73             | 4,55         | 1,0         | 1,16         | 14,8        | 24,6         | 79,2        | 132          | 0,11          | 0,00 | 0,00 | 1,1   | 20                        | 65     | 14    | 1,1  |
|                | итого                             |              |              | 20,85            | 26,84        | 8,04        | 9,55         | 70,43       | 87,13        | 439,68      | 549,26       | 0,46          | 0,18 | 9,63 | 48,64 | 138,71                    | 270,46 | 27,69 | 2,21 |

| №<br>реп.   | Наименование,<br><br>4<br>Д Е Н Ь     | Выход блюд,г |              | Пищевые вещества |              |             |              |             |              |             |              | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |      |      |
|-------------|---------------------------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------|------|------|---------------------------|--------|------|------|
|             |                                       | 7-11<br>лет  | 11-18<br>лет | Белки            |              | Жиры        |              | Углеводы    |              | ККАЛ        |              | В1            | С    | А    | Е    | Са                        | Р      | Mg   | Fe   |
|             |                                       |              |              | 7-11<br>лет      | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет |               |      |      |      |                           |        |      |      |
| <b>ОБЕД</b> |                                       |              |              |                  |              |             |              |             |              |             |              |               |      |      |      |                           |        |      |      |
| 102         | Суп картофельный с бобовыми с курицей | 250/25       | 250/25       | 8,49             | 8,49         | 7,38        | 7,38         | 21,04       | 21,04        | 222,71      | 222,71       | 0,23          | 5,81 | 0,0  | 0,21 | 38,08                     | 87,18  | 35,3 | 2,03 |
|             | Сок фруктовый                         | 200          | 200          | 2,0              | 2,0          | 0,2         | 0,2          | 5,8         | 5,8          | 36,00       | 36,00        | 0,02          | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00                     | 14,00  | 8,00 | 2,80 |
|             | Хлеб пшеничный                        | 30           | 50           | 2,73             | 4,55         | 1,0         | 1,6          | 14,8        | 24,6         | 79,2        | 132          | 0,11          | 0,00 | 0,00 | 1,1  | 20                        | 65     | 14   | 1,1  |
|             | Итого                                 |              |              | 13,22            | 15,04        | 8,58        | 9,18         | 41,64       | 51,44        | 337,91      | 390,71       | 0,36          | 9,81 | 0,00 | 1,51 | 72,08                     | 166,18 | 57,3 | 5,93 |

| №<br>рец.      | Наименование,<br><br>5<br>Д Е Н Ь | Выход блюд,г |              | Пищевые вещества |              |             |              |             |              |             |              | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|----------------|-----------------------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|-------|-------|------|
|                |                                   | 7-11<br>лет  | 11-18<br>лет | Белки            |              | Жиры        |              | Углеводы    |              | ККАЛ        |              | В1            | С    | А     | Е    | Са                        | Р     | Mg    | Fe   |
|                |                                   |              |              | 7-11<br>лет      | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет |               |      |       |      |                           |       |       |      |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                   |              |              |                  |              |             |              |             |              |             |              |               |      |       |      |                           |       |       |      |
| 182            | Каша пшенная<br>молочная          | 200/10       | 250/12       | 4,67             | 7,84         | 4,86        | 13,54        | 25,83       | 67,91        | 166,0       | 227,48       | 0,11          | 0,0  | 20,0  | 0,30 | 9,4                       | 111,1 | 73,5  | 2,49 |
| 382            | Какао с молоком                   | 200          | 200          | 3,8              | 3,8          | 3,4         | 3,4          | 50,0        | 50,0         | 243,14      | 243,14       | 0,04          | 1,3  | 0,01  | 0,05 | 122                       | 90,0  | 14,0  | 0,56 |
|                | Хлеб<br>пшеничный                 | 30           | 50           | 2,73             | 4,55         | 1,0         | 1,16         | 14,8        | 24,6         | 79,2        | 132          | 0,11          | 0,00 | 0,00  | 1,1  | 20                        | 65    | 14    | 1,1  |
|                | ИТОГО                             |              |              | 11,2             | 16,19        | 9,26        | 18,10        | 90,63       | 142,51       | 488,34      | 602,62       | 0,26          | 1,3  | 20,01 | 1,45 | 141,4                     | 266,1 | 101,5 | 4,15 |

| №<br>рец.   | Наименование,<br><br>5<br>Д Е Н Ь | Выход блюд,г |              | Пищевые вещества |              |             |              |             |              |             |              | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|-------------|-----------------------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|             |                                   | 7-11<br>лет  | 11-18<br>лет | Белки            |              | Жиры        |              | Углеводы    |              | ККАЛ        |              | В1            | С     | А    | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
|             |                                   |              |              | 7-11<br>лет      | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет |               |       |      |      |                           |        |       |      |
| <b>ОБЕД</b> |                                   |              |              |                  |              |             |              |             |              |             |              |               |       |      |      |                           |        |       |      |
| 278         | Тефтели в<br>соусе                | 80/80        | 100/80       | 19,7             | 23,8         | 17,89       | 19,52        | 4,76        | 5,74         | 168,2       | 203,0        | 0,21          | 1,54  | 0    |      | 29,4                      | 234,28 | 31,39 | 2,8  |
| 312         | Картофельное<br>пюре              | 150          | 200          | 3,20             | 4,26         | 6,06        | 8,08         | 23,30       | 31,06        | 160,46      | 213,94       | 0,16          | 21,43 | 0,12 | 0,14 | 45,56                     | 103,59 | 42,19 | 1,18 |
| 346         | Напиток<br>апельсиновый           | 200          | 200          | 0,2              | 0,2          | 0,057       | 0,057        | 15,1        | 15,1         | 61,3        | 61,3         | 0,0           | 0,1   | 0,0  | 2,1  | 6,0                       | 0,0    | 0,0   | 0,4  |
|             | Хлеб<br>пшеничный                 | 30           | 50           | 2,73             | 4,55         | 1,0         | 1,6          | 14,8        | 24,6         | 79,2        | 132          | 0,11          | 0,00  | 0,00 | 1,1  | 20                        | 65     | 14    | 1,1  |
|             | ИТОГО                             |              |              | 25,83            | 32,81        | 25,0        | 29,25        | 57,96       | 76,5         | 469,16      | 610,24       | 0,48          | 23,07 | 0,12 | 3,34 | 100,96                    | 402,87 | 87,58 | 5,48 |

| №<br>рец.      | Наименование,<br><br>6<br>Д Е Н Ь | Выход блюд,г |              | Пищевые вещества |              |             |              |             |              |             |              | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|----------------|-----------------------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                |                                   | 7-11<br>лет  | 11-18<br>лет | Белки            |              | Жиры        |              | Углеводы    |              | ККАЛ        |              | В1            | С    | А    | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
|                |                                   |              |              | 7-11<br>лет      | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет |               |      |      |      |                           |        |       |      |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                   |              |              |                  |              |             |              |             |              |             |              |               |      |      |      |                           |        |       |      |
| 243            | Сосиска<br>отварная               | 80           | 100          | 8,32             | 10,4         | 16,0        | 20,0         | 16,96       | 21,2         | 179,2       | 224,0        | 0,03          | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 24,0                      | 159,0  | 20,0  | 1,8  |
| 689            | Каша<br>гречневая<br>рассыпчатая  | 180/10       | 200/10       | 10,48            | 11,24        | 6,52        | 7,23         | 54,0        | 56,29        | 316,57      | 342,19       | 0,01          | 0,00 | 0,09 | 0,05 | 27,22                     | 245,12 | 16,26 | 5,53 |
| 376            | Чай с сахаром                     | 200          | 200          | 0,2              | 0,2          | 0,057       | 0,057        | 15,1        | 15,1         | 61,3        | 61,3         | 0,0           | 0,0  | 0,0  | 2,1  | 6,0                       | 0,0    | 0,0   | 0,4  |
|                | Хлеб<br>пшеничный                 | 30           | 50           | 2,73             | 4,55         | 1,0         | 1,6          | 14,8        | 24,6         | 79,2        | 132          | 0,11          | 0,00 | 0,00 | 1,1  | 20                        | 65     | 14    | 1,1  |
|                | ИТОГО                             |              |              | 21,73            | 26,39        | 23,57       | 28,88        | 100,86      | 117,19       | 636,27      | 759,49       | 0,15          | 0,0  | 0,09 | 3,36 | 77,22                     | 469,12 | 50,26 | 8,83 |

| №<br>рец.   | Наименование,<br><br>6<br>Д Е Н Ь  | Выход блюд,г |              | Пищевые вещества |              |             |              |             |              |             |              | Витамины (мг) |       |      |     | Минеральные вещества (мг) |        |       |     |
|-------------|------------------------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------|------|-----|---------------------------|--------|-------|-----|
|             |                                    | 7-11<br>лет  | 11-18<br>лет | Белки            |              | Жиры        |              | Углеводы    |              | ККАЛ        |              | В1            | С     | А    | Е   | Са                        | Р      | Mg    | Fe  |
|             |                                    |              |              | 7-11<br>лет      | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет |               |       |      |     |                           |        |       |     |
| <b>ОБЕД</b> |                                    |              |              |                  |              |             |              |             |              |             |              |               |       |      |     |                           |        |       |     |
| 88          | Щи из свежей<br>капусты с<br>мясом | 250/20       | 250/20       | 6,65             | 6,65         | 7,05        | 7,05         | 6,98        | 6,98         | 161,8       | 161,8        | 0,06          | 18,46 | 0,00 | 0,1 | 43,33                     | 47,63  | 22,25 | 0,8 |
| 376         | Чай с сахаром                      | 200          | 200          | 0,2              | 0,2          | 0,057       | 0,057        | 15,1        | 15,1         | 61,3        | 61,3         | 0,0           | 0,0   | 0,0  | 2,1 | 6,0                       | 0,0    | 0,0   | 0,4 |
|             | Хлеб<br>пшеничный                  | 30           | 50           | 2,73             | 4,55         | 1,0         | 1,6          | 14,8        | 24,6         | 79,2        | 132          | 0,11          | 0,00  | 0,00 | 1,1 | 20                        | 65     | 14    | 1,1 |
|             | Вафли                              | 50           | 50           | 2,5              | 2,5          | 14,9        | 14,9         | 29,83       | 29,83        | 258,5       | 258,5        | 0,11          | 0,00  | 0,00 | 1,1 | 20                        | 65     | 14    | 1,1 |
|             | ИТОГО                              |              |              | 12,08            | 13,9         | 8,10        | 23,6         | 66,71       | 76,51        | 560,8       | 613,6        | 0,17          | 18,46 | 0,0  | 3,3 | 69,33                     | 112,63 | 36,25 | 2,3 |



Неделя :вторая

Возрастная категория: 7-11 лет, 11-18 лет

| №<br>рец.      | Наименование,<br><br>7<br>Д Е Н Ь | Выход блюд,г |              | Пищевые вещества |              |             |              |             |              |             |              | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|----------------|-----------------------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                |                                   | 7-11<br>лет  | 11-18<br>лет | Белки            |              | Жиры        |              | Углеводы    |              | ККАЛ        |              | В1            | С    | А    | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
|                |                                   |              |              | 7-11<br>лет      | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет |               |      |      |      |                           |        |       |      |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                   |              |              |                  |              |             |              |             |              |             |              |               |      |      |      |                           |        |       |      |
| 234            | Котлета<br>рыбная<br>запеченая    | 80           | 100          | 9,28             | 11,6         | 7,89        | 9,87         | 4,8         | 6,0          | 131,34      | 164,13       | 0,09          | 0,04 | 0,05 | 0,07 | 32,7                      | 147,53 | 23,0  | 0,66 |
| 679            | Рис отварной                      | 150/10       | 180/10       | 3,89             | 4,55         | 5,09        | 5,96         | 40,28       | 47,12        | 225,18      | 263,46       | 0,0           | 0,09 | 0,03 | 6,38 | 101,91                    | 33,46  | 0,69  | 0,00 |
| 376            | Чай с сахаром                     | 200          | 200          | 0,2              | 0,2          | 0,057       | 0,057        | 15,1        | 15,1         | 61,3        | 61,3         | 0,0           | 0,0  | 0,0  | 2,1  | 6,0                       | 0,0    | 0,0   | 0,4  |
|                | Хлеб<br>пшеничный                 | 30           | 50           | 2,73             | 4,55         | 1,0         | 1,6          | 14,8        | 24,6         | 79,2        | 132          | 0,11          | 0,00 | 0,00 | 1,1  | 20                        | 65     | 14    | 1,1  |
|                | ИТОГО                             |              |              | 16,1             | 20,9         | 14,6        | 17,48        | 74,98       | 92,82        | 497,02      | 62,89        | 0,2           | 1,3  | 18,1 | 9,65 | 160,61                    | 245,99 | 37,69 | 2,16 |

| №<br>рец.   | Наименование,<br><br>7<br>Д Е Н Ь              | Выход блюд,г |              | Пищевые вещества |              |             |              |             |              |             |              | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |      |      |
|-------------|--|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------|------|------|---------------------------|--------|------|------|
|             |  | 7-11<br>лет  | 11-18<br>лет | Белки            |              | Жиры        |              | Углеводы    |              | ККАЛ        |              | В1            | С    | А    | Е    | Са                        | Р      | Mg   | Fe   |
|             |  |              |              | 7-11<br>лет      | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет |               |      |      |      |                           |        |      |      |
| <b>ОБЕД</b> |  |              |              |                  |              |             |              |             |              |             |              |               |      |      |      |                           |        |      |      |
| 102         | Суп<br>картофельный<br>с бобовыми с<br>курицей | 250/25       | 250/25       | 8,49             | 8,49         | 7,38        | 7,38         | 21,04       | 21,04        | 222,7       | 222,7        | 0,23          | 5,81 | 0,0  | 0,21 | 38,08                     | 87,18  | 35,3 | 2,03 |
| 859         | Компот из<br>яблок                             | 200          | 200          | 0,2              | 0,2          | 0,06        | 0,06         | 15,02       | 15,02        | 61,8        | 61,8         | 0,02          | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 12                        | 2,4    | 0,0  | 0,8  |
|             | Хлеб<br>пшеничный                              | 30           | 50           | 2,73             | 4,55         | 1,0         | 1,6          | 14,8        | 24,6         | 79,2        | 132          | 0,11          | 0,00 | 0,00 | 1,1  | 20                        | 65     | 14   | 1,1  |
|             | ИТОГО  |              |              | 11,42            | 13,24        | 8,44        | 9,04         | 50,86       | 60,66        | 363,7       | 416,5        | 0,36          | 5,81 | 0,00 | 1,32 | 70,08                     | 154,58 | 49,3 | 3,93 |



| №<br>рец.      | Наименование,<br><br>8<br>Д Е Н Ь | Выход блюд,г |              | Пищевые вещества |              |             |              |             |              |             |              | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |       |      |      |
|----------------|-----------------------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------|------|------|---------------------------|-------|------|------|
|                |                                   | 7-11<br>лет  | 11-18<br>лет | Белки            |              | Жиры        |              | Углеводы    |              | ККАЛ        |              | В1            | С    | А    | Е    | Са                        | Р     | Mg   | Fe   |
|                |                                   |              |              | 7-11<br>лет      | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет |               |      |      |      |                           |       |      |      |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                   |              |              |                  |              |             |              |             |              |             |              |               |      |      |      |                           |       |      |      |
| 182            | Каша пшеничная молочная           | 200/10       | 250/12       | 4,67             | 7,84         | 4,86        | 13,54        | 25,83       | 67,91        | 166,0       | 227,48       | 0,11          | 0,0  | 20,0 | 0,30 | 9,4                       | 111,1 | 73,5 | 2,49 |
| 376            | Чай с сахаром                     | 200          | 200          | 0,2              | 0,2          | 0,057       | 0,057        | 15,1        | 15,1         | 61,3        | 61,3         | 0,0           | 0,0  | 0,0  | 2,1  | 6,0                       | 0,0   | 0,0  | 0,4  |
|                | Хлеб пшеничный                    | 30           | 50           | 2,73             | 4,55         | 1,0         | 1,6          | 14,8        | 24,6         | 79,2        | 132          | 0,11          | 0,00 | 0,00 | 1,1  | 20                        | 65    | 14   | 1,1  |
| ИТОГО          |                                   |              |              | 7,6              | 12,59        | 5,91        | 17,19        | 55,73       | 107,61       | 306,5       | 420,78       | 0,22          | 0,00 | 20,0 | 3,5  | 35,4                      | 176,1 | 87,5 | 3,99 |

| №<br>рец.   | Наименование,<br><br>8<br>Д Е Н Ь | Выход блюд,г |              | Пищевые вещества |              |             |              |             |              |             |              | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-------------|-----------------------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|             |                                   | 7-11<br>лет  | 11-18<br>лет | Белки            |              | Жиры        |              | Углеводы    |              | ККАЛ        |              | В1            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
|             |                                   |              |              | 7-11<br>лет      | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| <b>ОБЕД</b> |                                   |              |              |                  |              |             |              |             |              |             |              |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 293         | Курица запеченая                  | 80/5         | 100/5        | 17,65            | 22,06        | 14,58       | 18,23        | 4,7         | 5,88         | 221,0       | 276,25       | 0,06          | 0,03  | 53,73 | 0,15 | 68,13                     | 166,13 | 25,38  | 2,03 |
| 694         | Картофельное пюре                 | 150/10       | 200/10       | 3,20             | 4,26         | 6,06        | 8,08         | 23,30       | 31,06        | 160,46      | 213,94       | 0,16          | 21,43 | 0,12  | 0,14 | 45,56                     | 103,59 | 42,19  | 1,18 |
| 388         | Морс клюквенный                   | 200          | 200          | 0,56             | 0,56         | 0,00        | 0,00         | 27,89       | 27,89        | 113,79      | 113,79       | 0,18          | 0,00  | 1     | 1,4  | 35                        | 35     | 47     | 3,9  |
|             | Хлеб пшеничный                    | 30           | 50           | 2,73             | 4,55         | 1,0         | 1,6          | 14,8        | 24,6         | 79,2        | 132          | 0,11          | 0,00  | 0,00  | 1,1  | 20                        | 65     | 14     | 1,1  |
| ИТОГО       |                                   |              |              | 24,14            | 31,43        | 21,64       | 19,55        | 70,69       | 89,43        | 574,45      | 735,98       | 0,51          | 21,46 | 54,85 | 2,79 | 168,69                    | 369,72 | 128,57 | 8,21 |

| №<br>реп.      | Наименование,<br><br>9<br>Д Е Н Ь    | Выход блюд,г |              | Пищевые вещества |              |             |              |             |              |             |              | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|----------------|--------------------------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                |                                      | 7-11<br>лет  | 11-18<br>лет | Белки            |              | Жиры        |              | Углеводы    |              | ККАЛ        |              | В1            | С    | А    | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
|                |                                      |              |              | 7-11<br>лет      | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет |               |      |      |      |                           |        |       |      |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                      |              |              |                  |              |             |              |             |              |             |              |               |      |      |      |                           |        |       |      |
| 3              | Бутерброд с сыром                    | 30/10/20     | 30/20/40     | 18,3             | 36,2         | 13,05       | 26,4         | 14,71       | 29,42        | 209,86      | 411,72       | 0             | 0,1  | 0    | 0    | 129,0                     | 0      | 4,8   | 0,19 |
| 171            | Каша гречневая рассыпчатая с сахаром | 180/10/15    | 200/15/20    | 7,02             | 7,8          | 3,06        | 3,4          | 33,66       | 37,4         | 454,1       | 504,55       | 0,01          | 0    | 0,09 | 0,1  | 27,2                      | 245,12 | 16,26 | 5,53 |
| 382            | Какао с молоком                      | 200          | 200          | 1,9              | 1,9          | 1,7         | 1,7          | 25,0        | 25,0         | 21,57       | 121,57       | 0,04          | 1,3  | 0,01 | 0,05 | 122                       | 90,0   | 14,0  | 0,56 |
|                | Хлеб пшеничный                       | 30           | 50           | 2,73             | 4,55         | 1,0         | 1,6          | 14,8        | 24,6         | 79,2        | 132          | 0,11          | 0,00 | 0,00 | 1,1  | 20                        | 65     | 14    | 1,1  |
|                | <b>ИТОГО</b>                         |              |              | 29,95            | 50,45        | 18,81       | 33,1         | 88,17       | 116,42       | 764,73      | 1169,84      | 0,16          | 1,4  | 0,1  | 1,25 | 298,2                     | 400,1  | 35,06 | 7,38 |

| №<br>реп.   | Наименование,<br><br>9<br>Д Е Н Ь      | Выход блюд,г |              | Пищевые вещества |              |             |              |             |              |             |              | Витамины (мг) |       |      |     | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|-------------|--|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------|------|-----|---------------------------|--------|-------|------|
|             |  | 7-11<br>лет  | 11-18<br>лет | Белки            |              | Жиры        |              | Углеводы    |              | ККАЛ        |              | В1            | С     | А    | Е   | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
|             |  |              |              | 7-11<br>лет      | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет |               |       |      |     |                           |        |       |      |
| <b>ОБЕД</b> |  |              |              |                  |              |             |              |             |              |             |              |               |       |      |     |                           |        |       |      |
| 82          | Борщ с капустой и картофелем с курицей | 250/25       | 250/25       | 7,99             | 7,99         | 9,68        | 9,68         | 9,94        | 9,94         | 168,51      | 168,51       | 0,05          | 10,29 | 0,0  | 0,1 | 44,38                     | 53,23  | 26,25 | 1,19 |
| 349         | Компот из сухофруктов                  | 200          | 200          | 0,04             | 0,04         | 0,01        | 0,01         | 24,76       | 24,76        | 94,20       | 94,20        | 0,01          | 1,08  | 0,0  | 2,4 | 6,4                       | 3,6    | 0,0   | 0,18 |
|             | Хлеб пшеничный                         | 30           | 50           | 2,73             | 4,55         | 1,0         | 1,6          | 14,8        | 24,6         | 79,2        | 132          | 0,11          | 0,00  | 0,00 | 1,1 | 20                        | 65     | 14    | 1,1  |
|             | Булочка                                | 50           | 50           | 5,1              | 5,1          | 8,98        | 8,98         | 30,9        | 30,9         | 232,43      | 232,43       | 0,11          | 0,00  | 0,00 | 1,1 | 20                        | 65     | 14    | 1,1  |
|             | <b>ИТОГО</b>                           |              |              | 15,86            | 17,68        | 21,98       | 20,27        | 80,4        | 90,2         | 574,31      | 627,14       | 0,17          | 11,37 | 0,0  | 3,6 | 70,78                     | 121,83 | 40,25 | 2,47 |

| №<br>рец.      | Наименование,<br><br>10<br>Д Е Н Ь | Выход блюд,г |              | Пищевые вещества |              |             |              |             |              |             |              | Витамины (мг) |      |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|----------------|------------------------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------|-------|-------|---------------------------|--------|-------|------|
|                |                                    | 7-11<br>лет  | 11-18<br>лет | Белки            |              | Жиры        |              | Углеводы    |              | ККАЛ        |              | В1            | С    | А     | Е     | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
|                |                                    |              |              | 7-11<br>лет      | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет |               |      |       |       |                           |        |       |      |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                    |              |              |                  |              |             |              |             |              |             |              |               |      |       |       |                           |        |       |      |
| 290            | Курица тушеная                     | 80/80        | 100/100      | 17,65            | 22,06        | 14,58       | 18,23        | 64,7        | 85,88        | 221,0       | 276,25       | 0,06          | 0,03 | 53,75 | 0,76  | 68,13                     | 166,13 | 25,38 | 2,03 |
| 679            | Рис отварной                       | 180          | 200          | 4,55             | 5,11         | 5,96        | 6,07         | 47,12       | 52,32        | 263,46      | 292,72       | 0,0           | 0,09 | 0,03  | 6,38  | 101,91                    | 33,46  | 0,69  | 0,00 |
| 376            | Чай с сахаром                      | 200          | 200          | 0,2              | 0,2          | 0,057       | 0,057        | 15,1        | 15,1         | 61,3        | 61,3         | 0,0           | 0,0  | 0,0   | 2,1   | 6,0                       | 0,0    | 0,0   | 0,4  |
|                | Хлеб пшеничный                     | 30           | 50           | 2,73             | 4,55         | 1,0         | 1,6          | 14,8        | 24,6         | 79,2        | 132          | 0,11          | 0,00 | 0,00  | 1,1   | 20                        | 65     | 14    | 1,1  |
|                | ИТОГО                              |              |              | 23,13            | 31,92        | 21,59       | 25,95        | 141,72      | 177,9        | 624,96      | 762,27       | 0,17          | 0,12 | 53,78 | 10,34 | 196,04                    | 264,59 | 40,07 | 3,53 |

| №<br>рец.   | Наименование,<br><br>10<br>Д Е Н Ь | Выход блюд,г |              | Пищевые вещества |              |             |              |             |              |             |              | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|-------------|------------------------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|             |                                    | 7-11<br>лет  | 11-18<br>лет | Белки            |              | Жиры        |              | Углеводы    |              | ККАЛ        |              | В1            | С     | А    | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
|             |                                    |              |              | 7-11<br>лет      | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет |               |       |      |      |                           |        |       |      |
| <b>ОБЕД</b> |                                    |              |              |                  |              |             |              |             |              |             |              |               |       |      |      |                           |        |       |      |
| 187         | Щи из свеж капусты с мясом         | 250/20       | 250/20       | 1,75             | 1,78         | 4,89        | 4,89         | 8,49        | 8,49         | 84,75       | 84,75        | 0,06          | 18,46 | 0,00 | 0,1  | 43,33                     | 47,63  | 22,25 | 0,8  |
|             | Сок фруктовый                      | 200          | 200          | 2,0              | 2,0          | 0,2         | 0,2          | 5,8         | 5,8          | 36,00       | 36,00        | 0,02          | 4,00  | 0,00 | 0,20 | 14,00                     | 14,00  | 8,00  | 2,80 |
|             | Хлеб пшеничный                     | 30           | 50           | 2,73             | 4,55         | 1,0         | 1,6          | 14,8        | 24,6         | 79,2        | 132          | 0,11          | 0,00  | 0,00 | 1,1  | 20                        | 65     | 14    | 1,1  |
|             | ИТОГО                              |              |              | 6,48             | 8,33         | 6,09        | 6,69         | 29,09       | 38,89        | 199,95      | 252,75       | 0,19          | 22,46 | 0,0  | 1,4  | 77,33                     | 126,63 | 44,25 | 4,7  |

| №<br>рец.      | Наименование,<br><br>11<br>Д Е Н Ь | Выход блюд,г |              | Пищевые вещества |              |             |              |             |              |             |              | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|----------------|------------------------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                |                                    | 7-11<br>лет  | 11-18<br>лет | Белки            |              | Жиры        |              | Углеводы    |              | ККАЛ        |              | В1            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
|                |                                    |              |              | 7-11<br>лет      | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет |               |       |       |      |                           |        |       |      |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                    |              |              |                  |              |             |              |             |              |             |              |               |       |       |      |                           |        |       |      |
| 281            | Котлета<br>мясная<br>запеченая     | 80           | 100          | 12,44            | 15,55        | 9,24        | 11,55        | 12,56       | 15,7         | 183,0       | 228,75       | 0,1           | 0,15  | 28,75 | 0,18 | 43,75                     | 116,38 | 32,13 | 1,5  |
| 312            | Картофельное<br>пюре               | 150/10       | 200/10       | 3,20             | 4,26         | 3,96        | 8,08         | 27,83       | 31,06        | 151,0       | 213,94       | 0,16          | 21,43 | 0,12  | 0,14 | 45,56                     | 103,59 | 42,19 | 1,18 |
| 376            | Чай с сахаром                      | 200          | 200          | 0,2              | 0,2          | 0,057       | 0,057        | 15,1        | 15,1         | 61,3        | 61,3         | 0,0           | 0,0   | 0,0   | 2,1  | 6,0                       | 0,0    | 0,0   | 0,4  |
|                | Хлеб<br>пшеничный                  | 30           | 50           | 2,73             | 4,55         | 1,0         | 1,6          | 14,8        | 24,6         | 79,2        | 132          | 0,11          | 0,00  | 0,00  | 1,1  | 20                        | 65     | 14    | 1,1  |
|                | <b>ИТОГО</b>                       |              |              | 18,57            | 24,56        | 14,25       | 21,28        | 70,29       | 86,46        | 474,5       | 635,99       | 0,37          | 21,58 | 28,87 | 3,52 | 115,31                    | 284,97 | 88,32 | 4,18 |

| №<br>рец.   | Наименование,<br><br>11<br>Д Е Н Ь             | Выход блюд,г |              | Пищевые вещества |              |             |              |             |              |             |              | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |      |      |
|-------------|--|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------|------|------|---------------------------|--------|------|------|
|             |  | 7-11<br>лет  | 11-18<br>лет | Белки            |              | Жиры        |              | Углеводы    |              | ККАЛ        |              | В1            | С    | А    | Е    | Са                        | Р      | Mg   | Fe   |
|             |  |              |              | 7-11<br>лет      | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет |               |      |      |      |                           |        |      |      |
| <b>ОБЕД</b> |  |              |              |                  |              |             |              |             |              |             |              |               |      |      |      |                           |        |      |      |
| 102         | Суп<br>картофельный<br>с бобовыми с<br>курицей | 250/25       | 250/25       | 8,49             | 8,49         | 7,38        | 7,38         | 21,04       | 21,04        | 222,71      | 222,71       | 0,23          | 5,81 | 0,0  | 0,21 | 38,08                     | 87,18  | 35,3 | 2,03 |
| 859         | Компот из<br>яблок                             | 200          | 200          | 0,2              | 0,2          | 0,06        | 0,06         | 15,02       | 15,02        | 61,8        | 61,8         | 0,02          | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 12                        | 2,4    | 0,0  | 0,8  |
|             | Хлеб<br>пшеничный                              | 30           | 50           | 2,73             | 4,55         | 1,0         | 1,6          | 14,8        | 24,6         | 79,2        | 132          | 0,11          | 0,00 | 0,00 | 1,1  | 20                        | 65     | 14   | 1,1  |
|             | <b>ИТОГО</b>                                   |              |              | 11,42            | 13,24        | 8,44        | 9,04         | 50,86       | 60,66        | 363,71      | 416,51       | 0,36          | 5,81 | 0,00 | 1,32 | 70,08                     | 154,58 | 49,3 | 3,93 |

| №<br>рец.      | Наименование,<br><br>12<br>Д Е Н Ь | Выход блюд,г |              | Пищевые вещества |              |             |              |             |              |             |              | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|----------------|------------------------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                |                                    | 7-11<br>лет  | 11-18<br>лет | Белки            |              | Жиры        |              | Углеводы    |              | ККАЛ        |              | В1            | С     | А    | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
|                |                                    |              |              | 7-11<br>лет      | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет |               |       |      |      |                           |        |       |      |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                    |              |              |                  |              |             |              |             |              |             |              |               |       |      |      |                           |        |       |      |
| 243            | Сосиска<br>отварная                | 80           | 100          | 8,32             | 10,4         | 16,0        | 20,0         | 16,96       | 21,2         | 179,2       | 224,0        | 0,03          | 0,00  | 0,00 | 0,11 | 24,0                      | 159,0  | 20,0  | 1,8  |
| 309            | Макароны<br>отварные               | 150/10       | 200/10       | 5,52             | 7,36         | 5,30        | 7,06         | 35,33       | 47,1         | 211,10      | 281,46       | 0,16          | 21,43 | 0,12 | 0,14 | 45,56                     | 103,59 | 42,19 | 1,18 |
| 376            | Чай с сахаром                      | 200          | 200          | 0,2              | 0,2          | 0,057       | 0,057        | 15,1        | 15,1         | 61,3        | 61,3         | 0,0           | 0,0   | 0,0  | 2,1  | 6,0                       | 0,0    | 0,0   | 0,4  |
|                | Хлеб<br>пшеничный                  | 30           | 50           | 2,73             | 4,55         | 1,0         | 1,6          | 14,8        | 24,6         | 79,2        | 132          | 0,11          | 0,00  | 0,00 | 1,1  | 20                        | 65     | 14    | 1,1  |
|                | <b>ИТОГО</b>                       |              |              | 16,77            | 22,51        | 22,35       | 28,71        | 82,19       | 108          | 530,8       | 698,76       | 0,3           | 21,43 | 0,12 | 3,45 | 95,56                     | 327,59 | 76,19 | 4,48 |

| №<br>рец.   | Наименование,<br><br>12<br>Д Е Н Ь | Выход блюд,г |              | Пищевые вещества |              |             |              |             |              |             |              | Витамины (мг) |      |      |     | Минеральные вещества (мг) |       |      |      |
|-------------|------------------------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------|------|-----|---------------------------|-------|------|------|
|             |                                    | 7-11<br>лет  | 11-18<br>лет | Белки            |              | Жиры        |              | Углеводы    |              | ККАЛ        |              | В1            | С    | А    | Е   | Са                        | Р     | Mg   | Fe   |
|             |                                    |              |              | 7-11<br>лет      | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет | 7-11<br>лет | 11-18<br>лет |               |      |      |     |                           |       |      |      |
| <b>ОБЕД</b> |                                    |              |              |                  |              |             |              |             |              |             |              |               |      |      |     |                           |       |      |      |
| 97          | Суп<br>картофельный<br>с курицей   | 250/25       | 250/25       | 7,29             | 7,29         | 5,7         | 5,7          | 26,99       | 26,99        | 148,5       | 148,5        | 0,1           | 8,4  | 0,2  | 0,2 | 18,4                      | 59,2  | 22,3 | 0,7  |
| 349         | Компот из<br>сухофруктов           | 200          | 200          | 0,04             | 0,04         | 0,01        | 0,01         | 24,76       | 24,76        | 94,20       | 94,20        | 0,01          | 1,08 | 0,0  | 2,4 | 6,4                       | 3,6   | 0,0  | 0,18 |
|             | Хлеб<br>пшеничный                  | 30           | 50           | 2,73             | 4,55         | 1           | 1,16         | 14,8        | 24,6         | 79,2        | 132,0        | 0,11          | 0,00 | 0,00 | 1,1 | 20                        | 65    | 14   | 1,1  |
|             | Булочка                            | 50           | 50           | 5,1              | 5,1          | 8,98        | 8,98         | 30,9        | 30,9         | 232,43      | 232,43       | 0,11          | 0,00 | 0,00 | 1,1 | 20                        | 65    | 14   | 1,1  |
|             | <b>ИТОГО</b>                       |              |              | 15,16            | 16,98        | 15,69       | 15,85        | 97,45       | 107,25       | 554,33      | 604,13       | 0,22          | 9,48 | 0,2  | 3,7 | 44,8                      | 127,8 | 36,3 | 1,98 |

Среднее 52,8 60,4 53,4 61,2 179,6 218,5 1426,2 1702,5

Исполнитель технолог

В.В.Плеханова