

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,24 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 190 | Каша молочная овсяная с сухофруктами | 200 | 9,36 | 13,01 | 43,55 | 328,73 | 0,20 | 2,26 | 67,06 | 0,00 | 213,98 | 276,96 | 83,68 | 2,19 |
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 200 | 0,60 | 0,20 | 15,28 | 65,30 | 0,01 | 80,00 | 98,04 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 3,00 | 0,50 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,58 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| 338 | Фрукты свежие | 170 | 0,68 | 0,68 | 16,66 | 75,48 | 0,05 | 17,00 | 0,00 | 0,00 | 27,20 | 18,70 | 15,30 | 3,74 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **630** | **14,21** | **21,65** | **100,08** | **651,99** | **0,35** | **99,26** | **205,10** | **0,49** | **268,48** | **359,36** | **121,28** | **7,83** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Икра из кабачков | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,10 | 0,01 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 24,60 | 22,20 | 9,00 | 0,42 |
| 87 | Суп картофельный с горохом и птицей | 250/15 | 8,88 | 7,82 | 16,32 | 171,19 | 0,25 | 6,02 | 6,00 | 0,00 | 43,25 | 110,58 | 38,15 | 2,27 |
| 54-12р-2020 | Рыба, запеченная с сыром и луком | 100 | 15,91 | 11,13 | 2,88 | 175,25 | 0,08 | 1,78 | 33,88 | 0,00 | 185,00 | 262,50 | 47,50 | 0,78 |
| 312 | Картофельное пюре | 200 | 4,09 | 6,40 | 27,25 | 182,97 | 0,19 | 24,21 | 0,00 | 0,00 | 49,30 | 115,46 | 37,00 | 1,35 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,60 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 1,60 | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 29,16 | 141,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
|  | **Итого** | **915** | **37,43** | **31,62** | **120,45** | **916,08** | **0,72** | **44,21** | **39,88** | **2,38** | **366,45** | **646,34** | **185,55** | **7,59** |
|  | **ИТОГО за день** | **1545** | **51,64** | **53,27** | **220,52** | **1568,07** | **1,07** | **143,47** | **244,98** | **2,87** | **634,93** | **1005,7** | **306,83** | **15,42** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,45 | 0,00 | 54,00 | 0,02 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 1044 | Гренки молочные | 50 | 4,15 | 5,47 | 15,91 | 129,47 | 0,07 | 0,33 | 45,00 | 0,39 | 42,50 | 65,50 | 14,40 | 0,84 |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5,47 | 4,75 | 17,96 | 136,41 | 0,09 | 0,83 | 33,00 | 0,00 | 163,00 | 136,88 | 26,68 | 0,65 |
| 416 | Какао | 200 | 5,17 | 4,48 | 19,39 | 138,56 | 0,07 | 2,08 | 32,00 | 0,00 | 197,56 | 158,56 | 26,62 | 0,52 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 338 | Фрукты свежие | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **695** | **20,55** | **20,08** | **82,78** | **594,01** | **0,35** | **18,35** | **149,00** | **0,47** | **569,56** | **499,84** | **100,55** | **6,63** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 60 | 0,57 | 0,09 | 1,89 | 10,65 | 0,03 | 10,50 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 20,40 | 10,20 | 0,45 |
| 63 | Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной | 250/15/5 | 5,34 | 8,21 | 12,92 | 146,93 | 0,07 | 10,52 | 11,00 | 0,00 | 53,73 | 79,68 | 29,55 | 1,44 |
| 9.162. | Котлеты по-хлыновски | 100 | 13,56 | 15,00 | 14,19 | 245,98 | 0,08 | 0,34 | 4,80 | 0,00 | 40,74 | 185,80 | 55,78 | 2,78 |
| 143 | Рагу из овощей | 180 | 3,11 | 13,59 | 15,36 | 196,20 | 0,11 | 22,52 | 46,80 | 0,00 | 64,73 | 78,30 | 29,27 | 1,06 |
| 13.45 | Кисель фруктовый | 200 | 0,10 | 0,00 | 29,90 | 120,00 | 0,00 | 0,58 | 0,00 | 0,00 | 13,52 | 9,72 | 3,88 | 0,10 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 29,16 | 141,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
|  | **Итого** | **890** | **28,54** | **37,71** | **113,30** | **906,74** | **0,43** | **44,46** | **62,60** | **0,78** | **204,62** | **457,70** | **157,88** | **7,81** |
|  | **ИТОГО за день** | **1585** | **49,09** | **57,78** | **196,08** | **1500,75** | **0,77** | **62,81** | **211,60** | **1,25** | **774,18** | **957,54** | **258,43** | **14,44** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,24 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 182 | Каша молочная рисовая вязкая | 220 | 8,25 | 12,73 | 41,83 | 314,84 | 0,10 | 2,23 | 78,28 | 0,00 | 213,00 | 226,00 | 46,77 | 0,66 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,28 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 0,00 | 1,16 | 0,38 | 0,00 | 6,90 | 8,50 | 4,60 | 0,70 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,58 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| 338 | Фрукты свежие | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 88,80 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 4,40 |
| ПР | Кондитерские изделия | 15 | 1,26 | 1,70 | 10,46 | 62,10 | 0,02 | 0,35 | 9,75 | 0,00 | 6,15 | 13,05 | 2,25 | 0,15 |
|  | **Итого** | **695** | **14,15** | **22,98** | **103,18** | **676,12** | **0,26** | **23,74** | **128,41** | **0,49** | **274,35** | **330,25** | **90,92** | **7,31** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Фасоль с соусом | 100 | 6,20 | 3,00 | 17,40 | 121,40 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 37,00 | 28,00 | 13,00 | 0,80 |
| 95 | Суп с рыбными консервами | 250 | 8,60 | 8,41 | 14,33 | 167,37 | 0,10 | 9,11 | 15,00 | 0,00 | 45,30 | 176,53 | 47,35 | 1,27 |
| 292 | Жаркое | 250 | 16,41 | 14,84 | 26,33 | 304,52 | 0,19 | 25,37 | 32,00 | 0,00 | 39,04 | 186,54 | 53,16 | 2,18 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,60 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 1,60 | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 29,16 | 141,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **885** | **38,35** | **27,12** | **124,97** | **897,37** | **0,49** | **42,48** | **47,00** | **2,38** | **183,89** | **518,77** | **165,06** | **6,83** |
|  | **ИТОГО за день** | **1580** | **52,50** | **50,10** | **228,15** | **1573,49** | **0,75** | **66,22** | **175,41** | **2,87** | **458,24** | **849,02** | **255,98** | **14,14** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,45 | 0,00 | 54,00 | 0,02 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 199 | Каша молочная манная жидкая | 220 | 8,70 | 12,85 | 31,30 | 275,58 | 0,11 | 2,39 | 80,74 | 0,00 | 230,19 | 195,91 | 31,47 | 0,53 |
| 13.37 | Напиток витаминный | 200 | 0,50 | 0,16 | 20,42 | 85,14 | 0,00 | 80,00 | 0,01 | 0,00 | 13,10 | 14,26 | 5,56 | 0,57 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,44 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| ПР | Йогурт в индивидуальной упаковке  0,120 | 120 | 6,00 | 3,84 | 4,20 | 75,36 | 0,05 | 0,72 | 24,00 | 0,00 | 146,40 | 115,20 | 18,00 | 0,12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **615** | **22,96** | **21,92** | **85,24** | **630,06** | **0,28** | **83,22** | **143,75** | **0,60** | **537,89** | **466,77** | **82,88** | **2,95** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 54-23-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,46 | 0,02 | 6,00 | 6,00 | 0,00 | 13,80 | 25,20 | 8,40 | 0,36 |
| 82 | Рассольник ленинградский с птицей и сметаной | 250/15/5 | 5,62 | 8,42 | 16,77 | 165,31 | 0,12 | 7,77 | 11,00 | 0,00 | 35,80 | 98,40 | 29,20 | 1,22 |
| 304 | Тефтели мясные | 90/30 | 11,52 | 11,10 | 12,24 | 194,94 | 0,06 | 0,40 | 37,10 | 0,00 | 23,18 | 125,25 | 25,06 | 1,04 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,55 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,78 | 244,71 | 162,99 | 5,47 |
| 394 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113,01 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 31,82 | 15,40 | 6,00 | 1,25 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,35 | 0,55 | 26,73 | 129,25 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 12,65 | 47,85 | 18,15 | 1,10 |
|  | **Итого** | **915** | **34,41** | **27,79** | **146,19** | **972,49** | **0,59** | **14,57** | **54,10** | **0,72** | **145,53** | **604,21** | **263,90** | **11,61** |
|  | **ИТОГО за день** | **1530** | **57,37** | **49,71** | **231,43** | **1602,55** | **0,87** | **97,79** | **197,85** | **1,32** | **683,42** | **1070,9** | **346,78** | **14,56** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Суббота - 1 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 254 | Пудинг из творога с яблоками | 200 | 27,22 | 21,34 | 29,27 | 418,00 | 0,10 | 2,66 | 154,00 | 0,00 | 233,00 | 338,20 | 37,60 | 2,38 |
| ПР | Джем | 20 | 0,10 | 0,00 | 13,70 | 55,20 | 0,00 | 0,48 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 3,60 | 1,80 | 0,08 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 0,00 | 0,04 | 0,30 | 0,00 | 4,50 | 7,20 | 3,80 | 0,70 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,44 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 338 | Фрукты свежие | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 57,72 | 0,04 | 13,00 | 0,00 | 0,00 | 20,80 | 14,30 | 11,70 | 2,86 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **590** | **31,20** | **22,26** | **81,65** | **651,72** | **0,20** | **16,18** | **154,30** | **0,52** | **269,90** | **398,10** | **68,10** | **6,82** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Суббота - 1 (возраст 7 - 11 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 60 | 0,57 | 0,09 | 1,89 | 10,65 | 0,03 | 10,50 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 20,40 | 10,20 | 0,45 |
| 99 | Суп из овощей с птицей | 250/25 | 7,24 | 9,24 | 9,15 | 148,69 | 0,10 | 10,73 | 10,00 | 0,00 | 43,10 | 88,28 | 25,50 | 1,18 |
| 229 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 200 | 19,50 | 9,90 | 7,60 | 197,50 | 0,10 | 7,46 | 11,64 | 0,00 | 78,14 | 324,38 | 97,06 | 1,70 |
| 313 | Картофель отварной (запеченный) | 200 | 4,24 | 8,00 | 34,04 | 225,14 | 0,23 | 31,03 | 40,00 | 0,10 | 22,17 | 118,48 | 43,33 | 1,71 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,60 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 1,60 | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 57,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,35 | 0,55 | 26,73 | 129,25 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 12,65 | 47,85 | 18,15 | 1,10 |
|  | **Итого** | **1015** | **38,30** | **28,06** | **117,15** | **874,31** | **0,64** | **67,72** | **61,64** | **2,42** | **215,91** | **674,89** | **225,99** | **7,52** |
|  | **ИТОГО за день** | **1605** | **69,50** | **50,32** | **198,79** | **1526,03** | **0,84** | **83,90** | **215,94** | **2,94** | **485,81** | **1072,9** | **294,09** | **14,34** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Воскресенье - 1 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ПР | Горошек зеленый | 100 | 3,10 | 0,20 | 6,50 | 40,20 | 0,11 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 62,00 | 21,00 | 0,70 |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 14,65 | 19,98 | 2,68 | 249,13 | 0,55 | 0,27 | 308,63 | 0,05 | 106,97 | 236,24 | 17,07 | 2,77 |
| 414 | Кофейный напиток | 200 | 5,33 | 4,52 | 19,35 | 139,37 | 0,07 | 2,21 | 34,00 | 0,00 | 212,50 | 153,00 | 23,80 | 0,20 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,44 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| ПР | Кондитерские изделия | 20 | 1,68 | 2,26 | 13,94 | 82,80 | 0,02 | 0,46 | 13,00 | 0,00 | 8,20 | 17,40 | 3,00 | 0,20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **530** | **29,04** | **27,58** | **71,79** | **651,48** | **0,85** | **12,94** | **355,63** | **0,57** | **363,87** | **535,04** | **87,47** | **5,45** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Воскресенье - 1 (возраст 7 - 11 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Икра овощная | 70 | 1,33 | 6,23 | 5,39 | 82,95 | 0,01 | 4,90 | 0,00 | 0,00 | 28,70 | 25,90 | 10,50 | 0,49 |
| 111 | Суп с вермишелью и птицей | 250/25 | 8,04 | 9,33 | 13,00 | 168,13 | 0,09 | 1,30 | 10,00 | 0,00 | 35,55 | 75,78 | 19,98 | 1,13 |
| 311 | Запеканка из печени с рисом | 200 | 24,38 | 13,53 | 26,86 | 326,70 | 0,35 | 11,32 | 9711,5 | 0,00 | 34,89 | 408,73 | 37,48 | 7,67 |
| 358 | Кисель из сока | 200 | 0,60 | 0,00 | 39,40 | 160,00 | 0,01 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 22,46 | 18,50 | 7,26 | 0,19 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,30 | 117,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **825** | **39,98** | **29,92** | **123,77** | **924,25** | **0,59** | **19,92** | **9721,5** | **0,65** | **143,60** | **619,81** | **105,82** | **11,65** |
|  | **ИТОГО за день** | **1355** | **69,02** | **57,49** | **195,55** | **1575,73** | **1,45** | **32,86** | **10077,** | **1,22** | **507,47** | **1154,8** | **193,29** | **17,10** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,45 | 0,00 | 54,00 | 0,02 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 182 | Каша молочная гречневая вязкая | 220 | 11,39 | 13,88 | 37,26 | 319,54 | 0,22 | 2,18 | 77,44 | 0,00 | 214,68 | 306,56 | 125,93 | 3,63 |
| 416 | Какао | 200 | 5,17 | 4,48 | 19,39 | 138,56 | 0,07 | 2,08 | 32,00 | 0,00 | 197,56 | 158,56 | 26,62 | 0,52 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,58 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| 338 | Фрукты свежие | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,84 | 0,03 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 17,60 | 12,10 | 9,90 | 2,42 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **595** | **23,97** | **23,78** | **91,89** | **677,42** | **0,43** | **15,37** | **148,44** | **0,47** | **575,74** | **609,92** | **187,00** | **8,10** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 54-23-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,46 | 0,02 | 6,00 | 6,00 | 0,00 | 13,80 | 25,20 | 8,40 | 0,36 |
| 73 | Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной | 250/25/5 | 7,52 | 9,89 | 8,66 | 153,69 | 0,09 | 18,84 | 15,00 | 0,00 | 55,98 | 89,68 | 27,45 | 1,21 |
| 299 | Биточки | 110 | 17,08 | 12,96 | 17,68 | 255,66 | 0,11 | 0,17 | 33,00 | 0,00 | 47,85 | 182,78 | 35,38 | 1,65 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,35 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,48 | 29,56 | 28,16 | 1,47 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 1,00 | 0,10 | 15,70 | 67,70 | 0,01 | 0,30 | 69,96 | 0,00 | 28,00 | 25,00 | 18,00 | 0,60 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,87 | 105,75 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 10,35 | 39,15 | 14,85 | 0,90 |
|  | **Итого** | **930** | **38,95** | **29,86** | **117,96** | **896,33** | **0,43** | **25,31** | **123,96** | **0,59** | **174,71** | **446,67** | **148,69** | **7,56** |
|  | **ИТОГО за день** | **1525** | **62,91** | **53,63** | **209,85** | **1573,75** | **0,86** | **40,68** | **272,40** | **1,06** | **750,45** | **1056,5** | **335,69** | **15,66** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,24 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 182 | Каша молочная пшенная вязкая | 220 | 10,81 | 13,88 | 42,11 | 336,62 | 0,22 | 2,18 | 77,44 | 0,00 | 218,23 | 273,33 | 65,95 | 1,57 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 0,00 | 0,04 | 0,30 | 0,00 | 4,50 | 7,20 | 3,80 | 0,70 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,44 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| ПР | Йогурт в индивидуальной упаковке  0,120 | 120 | 6,00 | 3,84 | 4,20 | 75,36 | 0,05 | 0,72 | 24,00 | 0,00 | 146,40 | 115,20 | 18,00 | 0,12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **610** | **21,37** | **25,58** | **82,26** | **644,76** | **0,37** | **2,94** | **141,74** | **0,62** | **387,73** | **465,13** | **110,35** | **3,99** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 60 | 0,57 | 0,09 | 1,89 | 10,65 | 0,03 | 10,50 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 20,40 | 10,20 | 0,45 |
| 87 | Суп картофельный с горохом и птицей | 250/15 | 8,88 | 7,82 | 16,32 | 171,19 | 0,25 | 6,02 | 6,00 | 0,00 | 43,25 | 110,58 | 38,15 | 2,27 |
| 263 | Рыба, запеченная в омлете | 120 | 19,05 | 5,49 | 3,86 | 141,00 | 1,08 | 0,48 | 84,00 | 0,00 | 55,50 | 257,56 | 34,32 | 1,31 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 4,87 | 7,17 | 48,91 | 279,60 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,83 | 81,27 | 21,79 | 0,71 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,60 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 1,60 | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,30 | 117,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
|  | **Итого** | **925** | **40,00** | **21,39** | **135,49** | **894,51** | **1,57** | **25,00** | **90,00** | **2,25** | **173,68** | **596,70** | **155,06** | **7,30** |
|  | **ИТОГО за день** | **1535** | **61,37** | **46,98** | **217,75** | **1539,27** | **1,94** | **27,94** | **231,74** | **2,87** | **561,41** | **1061,8** | **265,41** | **11,29** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,45 | 0,00 | 54,00 | 0,02 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 182 | Каша молочная ячневая вязкая | 200 | 8,73 | 11,69 | 34,43 | 277,86 | 0,14 | 2,03 | 71,16 | 0,00 | 223,77 | 285,15 | 42,52 | 0,93 |
| 414 | Кофейный напиток | 200 | 5,33 | 4,52 | 19,35 | 139,37 | 0,07 | 2,21 | 34,00 | 0,00 | 212,50 | 153,00 | 23,80 | 0,20 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,44 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 338 | Фрукты свежие | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **625** | **22,42** | **21,88** | **97,80** | **677,81** | **0,38** | **19,35** | **144,16** | **0,60** | **608,47** | **596,05** | **107,67** | **6,16** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 54-23-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,46 | 0,02 | 6,00 | 6,00 | 0,00 | 13,80 | 25,20 | 8,40 | 0,36 |
| 99 | Суп из овощей с птицей | 250/25 | 7,24 | 9,24 | 9,15 | 148,69 | 0,10 | 10,73 | 10,00 | 0,00 | 43,10 | 88,28 | 25,50 | 1,18 |
| 07067 | Индейка по-строгановски | 100 | 13,41 | 19,81 | 3,88 | 243,30 | 0,05 | 3,63 | 0,03 | 0,00 | 35,45 | 150,24 | 22,71 | 0,43 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,80 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
| 13.37 | Напиток витаминный | 200 | 0,50 | 0,16 | 20,42 | 85,14 | 0,00 | 80,00 | 0,01 | 0,00 | 13,10 | 14,26 | 5,56 | 0,57 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,35 | 0,55 | 26,73 | 129,25 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 12,65 | 47,85 | 18,15 | 1,10 |
|  | **Итого** | **860** | **35,70** | **36,13** | **110,19** | **904,62** | **0,51** | **100,36** | **16,04** | **0,72** | **139,92** | **561,36** | **225,55** | **8,98** |
|  | **ИТОГО за день** | **1485** | **58,12** | **58,01** | **207,99** | **1582,43** | **0,89** | **119,71** | **160,20** | **1,32** | **748,39** | **1157,4** | **333,22** | **15,14** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,24 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 182 | Каша молочная пшеничная вязкая | 220 | 10,57 | 12,79 | 42,98 | 329,31 | 0,18 | 2,18 | 77,44 | 0,00 | 224,50 | 295,27 | 54,13 | 2,60 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,28 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 0,00 | 1,16 | 0,38 | 0,00 | 6,90 | 8,50 | 4,60 | 0,70 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,44 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 338 | Фрукты свежие | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 88,80 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 4,40 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **690** | **16,01** | **21,45** | **98,73** | **651,99** | **0,34** | **23,34** | **117,82** | **0,62** | **282,00** | **395,17** | **99,33** | **9,30** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Горошек зеленый | 60 | 1,86 | 0,12 | 3,90 | 24,12 | 0,07 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 37,20 | 12,60 | 0,42 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой и птицей | 250/25 | 7,13 | 9,17 | 6,09 | 135,40 | 0,07 | 10,23 | 10,00 | 0,00 | 44,13 | 72,58 | 18,93 | 0,98 |
| 229 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 200 | 19,50 | 9,90 | 7,60 | 197,50 | 0,10 | 7,46 | 11,64 | 0,00 | 78,14 | 324,38 | 97,06 | 1,70 |
| 312 | Картофельное пюре | 200 | 4,09 | 6,40 | 27,25 | 182,97 | 0,19 | 24,21 | 0,00 | 0,00 | 49,30 | 115,46 | 37,00 | 1,35 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,60 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 1,60 | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный | 75 | 5,24 | 0,78 | 36,69 | 174,72 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 20,85 | 86,55 | 28,95 | 2,07 |
| ПР | Кондитерские изделия | 10 | 0,84 | 1,13 | 6,97 | 41,40 | 0,01 | 0,23 | 6,50 | 0,00 | 4,10 | 8,70 | 1,50 | 0,10 |
|  | **Итого** | **1020** | **39,66** | **27,50** | **113,90** | **861,71** | **0,60** | **56,13** | **28,14** | **2,19** | **248,52** | **680,87** | **216,04** | **7,02** |
|  | **ИТОГО за день** | **1710** | **55,66** | **48,95** | **212,63** | **1513,70** | **0,94** | **79,47** | **145,96** | **2,81** | **530,52** | **1076,0** | **315,37** | **16,32** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,45 | 0,00 | 54,00 | 0,02 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 175 | Каша молочная "Дружба" | 220 | 8,29 | 13,28 | 28,45 | 266,50 | 0,17 | 2,37 | 80,30 | 0,00 | 227,32 | 238,45 | 50,46 | 0,92 |
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 200 | 0,60 | 0,20 | 15,28 | 65,30 | 0,01 | 80,00 | 98,04 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 3,00 | 0,50 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,44 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 338 | Фрукты свежие | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 88,80 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 4,40 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **695** | **17,45** | **19,35** | **92,65** | **614,58** | **0,36** | **102,48** | **217,34** | **0,60** | **418,52** | **404,85** | **99,31** | **7,55** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 60 | 0,57 | 0,09 | 1,89 | 10,65 | 0,03 | 10,50 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 20,40 | 10,20 | 0,45 |
| 63 | Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной | 250/20/5 | 6,47 | 9,06 | 12,92 | 159,10 | 0,07 | 10,59 | 13,00 | 0,00 | 55,38 | 87,48 | 30,50 | 1,52 |
| 304 | Тефтели мясные | 100/30 | 12,74 | 12,17 | 13,37 | 213,93 | 0,07 | 0,40 | 40,09 | 0,00 | 24,78 | 138,18 | 27,52 | 1,15 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,35 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,48 | 29,56 | 28,16 | 1,47 |
| 13.45 | Кисель фруктовый | 200 | 0,10 | 0,00 | 29,90 | 120,00 | 0,00 | 0,58 | 0,00 | 0,00 | 13,52 | 9,72 | 3,88 | 0,10 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,30 | 117,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
|  | **Итого** | **945** | **32,85** | **28,17** | **132,46** | **914,75** | **0,37** | **22,07** | **53,09** | **0,65** | **133,26** | **376,24** | **130,86** | **6,86** |
|  | **ИТОГО за день** | **1640** | **50,31** | **47,52** | **225,11** | **1529,33** | **0,73** | **124,55** | **270,43** | **1,25** | **551,78** | **781,09** | **230,17** | **14,41** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Суббота - 2 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 251 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150/20 | 27,81 | 18,12 | 32,65 | 404,86 | 0,09 | 0,56 | 111,00 | 0,00 | 284,22 | 361,25 | 40,10 | 1,06 |
| 121 | Суп молочный с крупой | 250 | 3,71 | 4,47 | 7,68 | 85,78 | 0,05 | 0,83 | 33,00 | 0,00 | 159,50 | 113,68 | 17,68 | 0,15 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 0,00 | 0,04 | 0,30 | 0,00 | 4,50 | 7,20 | 3,80 | 0,70 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,72 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **660** | **34,42** | **23,00** | **66,43** | **610,42** | **0,21** | **1,43** | **144,30** | **0,26** | **459,82** | **531,13** | **77,58** | **3,09** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Суббота - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 0,04 | 15,00 | 7,98 | 0,00 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 |
| 90 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 250/50 | 9,27 | 3,29 | 16,09 | 131,05 | 0,15 | 11,41 | 7,65 | 0,00 | 38,30 | 161,07 | 42,89 | 1,45 |
| 299 | Биточки | 110 | 17,08 | 12,96 | 17,68 | 255,66 | 0,11 | 0,17 | 33,00 | 0,00 | 47,85 | 182,78 | 35,38 | 1,65 |
| 143 | Рагу из овощей | 200 | 3,46 | 15,10 | 17,07 | 218,00 | 0,12 | 25,02 | 52,00 | 0,00 | 71,92 | 87,00 | 32,52 | 1,18 |
| 394 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113,01 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 31,82 | 15,40 | 6,00 | 1,25 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,56 | 0,45 | 21,87 | 105,75 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,59 | 10,35 | 39,15 | 14,85 | 0,90 |
|  | **Итого** | **950** | **36,43** | **32,32** | **120,04** | **916,78** | **0,55** | **52,00** | **100,63** | **0,59** | **220,89** | **556,30** | **160,09** | **8,33** |
|  | **ИТОГО за день** | **1610** | **70,85** | **55,32** | **186,47** | **1527,20** | **0,76** | **53,43** | **244,93** | **0,85** | **680,71** | **1087,4** | **237,67** | **11,42** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Воскресенье - 2 (возраст 7 - 11 лет) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ПР | Горошек зеленый | 60 | 1,86 | 0,12 | 3,90 | 24,12 | 0,07 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 37,20 | 12,60 | 0,42 |
| 210 | Омлет натуральный | 200 | 19,69 | 25,62 | 3,58 | 323,66 | 0,74 | 0,37 | 408,16 | 0,05 | 143,44 | 317,18 | 22,96 | 3,73 |
| 416 | Какао | 200 | 5,17 | 4,48 | 19,39 | 138,56 | 0,07 | 2,08 | 32,00 | 0,00 | 197,56 | 158,56 | 26,62 | 0,52 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,58 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| ПР | Кондитерские изделия | 20 | 1,68 | 2,26 | 13,94 | 82,80 | 0,02 | 0,46 | 13,00 | 0,00 | 8,20 | 17,40 | 3,00 | 0,20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **530** | **31,89** | **33,00** | **65,27** | **685,62** | **0,99** | **8,91** | **453,16** | **0,44** | **375,10** | **588,04** | **84,48** | **6,25** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Воскресенье - 2 (возраст 7 - 11 лет) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 54-23-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,46 | 0,02 | 6,00 | 6,00 | 0,00 | 13,80 | 25,20 | 8,40 | 0,36 |
| 88 | Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей | 250/15 | 6,08 | 5,39 | 17,14 | 141,39 | 0,13 | 8,46 | 6,00 | 0,00 | 29,55 | 90,05 | 29,85 | 1,32 |
| 255 | Печень по-строгановски | 120 | 15,91 | 13,48 | 9,27 | 222,00 | 0,24 | 10,14 | 69,38 | 0,00 | 39,89 | 287,18 | 20,96 | 6,00 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 4,87 | 7,17 | 48,91 | 279,60 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,83 | 81,27 | 21,79 | 0,71 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,60 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 1,60 | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,39 | 17,29 | 80,47 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,30 | 117,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
|  | **Итого** | **930** | **34,25** | **26,98** | **143,81** | **955,02** | **0,61** | **32,60** | **81,38** | **2,25** | **148,81** | **618,50** | **133,95** | **11,15** |
|  | **ИТОГО за день** | **1460** | **66,14** | **59,98** | **209,07** | **1640,64** | **1,59** | **41,51** | **534,54** | **2,69** | **523,91** | **1206,5** | **218,43** | **17,40** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,45 | 0,00 | 54,00 | 0,02 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 175 | Каша молочная "Дружба" | 250 | 9,43 | 15,09 | 32,33 | 302,84 | 0,20 | 2,69 | 91,25 | 0,00 | 258,31 | 270,96 | 57,34 | 1,05 |
| 414 | Кофейный напиток | 200 | 5,33 | 4,52 | 19,35 | 139,37 | 0,07 | 2,21 | 34,00 | 0,00 | 212,50 | 153,00 | 23,80 | 0,20 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,44 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 338 | Фрукты свежие | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 88,80 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 4,40 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **735** | **23,88** | **25,59** | **105,54** | **747,98** | **0,46** | **25,01** | **164,25** | **0,60** | **654,51** | **603,16** | **131,69** | **7,77** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 54-23-2020 | Огурец в нарезке | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,10 | 0,03 | 10,00 | 10,00 | 0,00 | 23,00 | 42,00 | 14,00 | 0,60 |
| 73 | Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной | 300/25/1  0 | 8,00 | 11,61 | 10,54 | 178,66 | 0,10 | 22,55 | 20,00 | 0,00 | 69,04 | 102,25 | 32,35 | 1,37 |
| 416 | Фрикадельки мясные тушенные в соусе | 150 | 21,09 | 12,38 | 13,66 | 250,42 | 0,08 | 0,48 | 22,35 | 0,00 | 59,80 | 196,09 | 30,60 | 1,66 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 230 | 8,45 | 6,92 | 40,55 | 258,29 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,45 | 33,99 | 32,38 | 1,69 |
| 394 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113,01 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 31,82 | 15,40 | 6,00 | 1,25 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 55 | 4,35 | 0,55 | 26,73 | 129,25 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 12,65 | 47,85 | 18,15 | 1,10 |
|  | **Итого** | **1110** | **45,37** | **32,03** | **141,50** | **1035,69** | **0,45** | **33,43** | **52,35** | **0,72** | **217,76** | **500,78** | **152,28** | **9,23** |
|  | **ИТОГО за день** | **1845** | **69,24** | **57,62** | **247,04** | **1783,67** | **0,91** | **58,44** | **216,60** | **1,32** | **872,27** | **1103,9** | **283,97** | **17,00** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,24 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 190 | Каша молочная овсяная с сухофруктами | 230 | 10,76 | 14,96 | 50,08 | 378,04 | 0,23 | 2,60 | 77,12 | 0,00 | 246,08 | 318,50 | 96,23 | 2,52 |
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 200 | 0,60 | 0,20 | 15,28 | 65,30 | 0,01 | 80,00 | 98,04 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 3,00 | 0,50 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,44 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 338 | Фрукты свежие | 170 | 0,68 | 0,68 | 16,66 | 75,48 | 0,05 | 17,00 | 0,00 | 0,00 | 27,20 | 18,70 | 15,30 | 3,74 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **680** | **16,96** | **23,81** | **116,41** | **747,79** | **0,41** | **99,60** | **215,16** | **0,62** | **306,38** | **425,40** | **141,83** | **8,75** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Икра из кабачков | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 118,50 | 0,02 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 41,00 | 37,00 | 15,00 | 0,70 |
| 87 | Суп картофельный с горохом и птицей | 300/15 | 9,98 | 8,87 | 19,59 | 198,11 | 0,29 | 7,19 | 6,00 | 0,00 | 50,91 | 128,01 | 45,21 | 2,67 |
| 54-12р-2020 | Рыба, запеченная с сыром и луком | 120 | 19,09 | 13,35 | 3,45 | 210,30 | 0,10 | 2,14 | 40,66 | 0,00 | 222,00 | 315,00 | 57,00 | 0,94 |
| 312 | Картофельное пюре | 200 | 4,09 | 6,40 | 27,25 | 182,97 | 0,19 | 24,21 | 0,00 | 0,00 | 49,30 | 115,46 | 37,00 | 1,35 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,60 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 1,60 | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,53 | 0,70 | 34,02 | 164,50 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,91 | 16,10 | 60,90 | 23,10 | 1,40 |
|  | **Итого** | **1045** | **43,82** | **38,66** | **137,17** | **1071,94** | **0,82** | **48,54** | **46,66** | **2,51** | **433,31** | **755,57** | **216,11** | **9,02** |
|  | **ИТОГО за день** | **1725** | **60,79** | **62,47** | **253,58** | **1819,73** | **1,22** | **148,14** | **261,82** | **3,13** | **739,69** | **1180,9** | **357,94** | **17,76** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 20 | 4,64 | 5,94 | 0,00 | 72,00 | 0,02 | 0,14 | 52,00 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 |
| 1044 | Гренки молочные | 100 | 8,30 | 10,94 | 31,82 | 258,94 | 0,13 | 0,65 | 90,00 | 0,78 | 85,00 | 131,00 | 28,80 | 1,67 |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 300 | 6,56 | 5,69 | 21,55 | 163,69 | 0,11 | 0,99 | 39,60 | 0,00 | 195,60 | 164,25 | 32,01 | 0,78 |
| 416 | Какао | 200 | 5,17 | 4,48 | 19,39 | 138,56 | 0,07 | 2,08 | 32,00 | 0,00 | 197,56 | 158,56 | 26,62 | 0,52 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 338 | Фрукты свежие | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **800** | **26,96** | **27,98** | **102,28** | **768,76** | **0,43** | **18,86** | **213,60** | **0,88** | **688,66** | **617,71** | **122,03** | **7,64** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 100 | 0,95 | 0,15 | 3,15 | 17,75 | 0,05 | 17,50 | 0,00 | 0,00 | 18,50 | 34,00 | 17,00 | 0,75 |
| 63 | Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной | 300/25/1  0 | 8,09 | 11,64 | 15,66 | 199,76 | 0,09 | 12,74 | 20,00 | 0,00 | 70,30 | 108,97 | 37,15 | 1,85 |
| 9.162. | Котлеты по-хлыновски | 100 | 13,56 | 15,00 | 14,19 | 245,98 | 0,08 | 0,34 | 4,80 | 0,00 | 40,74 | 185,80 | 55,78 | 2,78 |
| 143 | Рагу из овощей | 200 | 3,46 | 15,10 | 17,07 | 218,00 | 0,12 | 25,02 | 52,00 | 0,00 | 71,92 | 87,00 | 32,52 | 1,18 |
| 13.45 | Кисель фруктовый | 200 | 0,10 | 0,00 | 29,90 | 120,00 | 0,00 | 0,58 | 0,00 | 0,00 | 13,52 | 9,72 | 3,88 | 0,10 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 29,16 | 141,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
|  | **Итого** | **1045** | **33,70** | **43,04** | **133,83** | **1057,44** | **0,53** | **56,18** | **76,80** | **0,78** | **246,28** | **556,69** | **189,63** | **9,81** |
|  | **ИТОГО за день** | **1845** | **60,65** | **71,02** | **236,11** | **1826,20** | **0,95** | **75,04** | **290,40** | **1,66** | **934,94** | **1174,4** | **311,66** | **17,45** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,24 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 182 | Каша молочная рисовая вязкая | 250 | 9,37 | 14,46 | 47,54 | 357,78 | 0,11 | 2,54 | 88,95 | 0,00 | 242,05 | 256,81 | 53,15 | 0,75 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,28 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 0,00 | 1,16 | 0,38 | 0,00 | 6,90 | 8,50 | 4,60 | 0,70 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,44 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 338 | Фрукты свежие | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 88,80 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 4,40 |
| ПР | Кондитерские изделия | 15 | 1,26 | 1,70 | 10,46 | 62,10 | 0,02 | 0,35 | 9,75 | 0,00 | 6,15 | 13,05 | 2,25 | 0,15 |
|  | **Итого** | **745** | **16,62** | **24,93** | **118,68** | **765,55** | **0,30** | **24,05** | **139,08** | **0,62** | **309,20** | **385,56** | **105,30** | **7,99** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Фасоль с соусом | 100 | 6,20 | 3,00 | 17,40 | 121,40 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 37,00 | 28,00 | 13,00 | 0,80 |
| 95 | Суп с рыбными консервами | 300 | 10,32 | 10,09 | 17,20 | 200,84 | 0,12 | 10,94 | 18,00 | 0,00 | 54,36 | 211,83 | 56,82 | 1,52 |
| 292 | Жаркое | 300 | 19,69 | 17,81 | 31,60 | 365,45 | 0,23 | 30,44 | 38,40 | 0,00 | 46,85 | 223,85 | 63,79 | 2,61 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,60 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 1,60 | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,53 | 0,70 | 34,02 | 164,50 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,91 | 16,10 | 60,90 | 23,10 | 1,40 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **1010** | **44,98** | **32,04** | **145,38** | **1049,75** | **0,58** | **49,38** | **56,40** | **2,51** | **208,31** | **623,78** | **195,51** | **8,29** |
|  | **ИТОГО за день** | **1755** | **61,60** | **56,96** | **264,06** | **1815,30** | **0,88** | **73,43** | **195,48** | **3,13** | **517,51** | **1009,3** | **300,81** | **16,28** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 20 | 4,64 | 5,94 | 0,00 | 72,00 | 0,02 | 0,14 | 52,00 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 |
| 199 | Каша молочная манная жидкая | 250 | 9,88 | 14,60 | 35,57 | 313,16 | 0,13 | 2,70 | 91,75 | 0,00 | 261,58 | 222,63 | 35,76 | 0,60 |
| 13.37 | Напиток витаминный | 200 | 0,50 | 0,16 | 20,42 | 85,14 | 0,00 | 80,00 | 0,01 | 0,00 | 13,10 | 14,26 | 5,56 | 0,57 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,44 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| ПР | Йогурт в индивидуальной упаковке  0,120 | 120 | 6,00 | 3,84 | 4,20 | 75,36 | 0,05 | 0,72 | 24,00 | 0,00 | 146,40 | 115,20 | 18,00 | 0,12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **660** | **25,87** | **25,27** | **94,45** | **708,63** | **0,31** | **83,56** | **167,76** | **0,62** | **616,78** | **534,29** | **93,62** | **3,46** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 54-23-2020 | Огурец в нарезке | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,10 | 0,03 | 10,00 | 10,00 | 0,00 | 23,00 | 42,00 | 14,00 | 0,60 |
| 82 | Рассольник ленинградский с птицей и сметаной | 250/15/5 | 5,62 | 8,42 | 16,77 | 165,31 | 0,12 | 7,77 | 11,00 | 0,00 | 35,80 | 98,40 | 29,20 | 1,22 |
| 304 | Тефтели мясные | 100/30 | 12,74 | 12,17 | 13,37 | 213,93 | 0,07 | 0,40 | 40,09 | 0,00 | 24,78 | 138,18 | 27,52 | 1,15 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,55 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,78 | 244,71 | 162,99 | 5,47 |
| 394 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113,01 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 31,82 | 15,40 | 6,00 | 1,25 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,53 | 0,70 | 34,02 | 164,50 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,91 | 16,10 | 60,90 | 23,10 | 1,40 |
|  | **Итого** | **990** | **37,69** | **29,15** | **160,56** | **1055,36** | **0,65** | **18,57** | **61,09** | **0,91** | **163,28** | **662,79** | **281,61** | **12,65** |
|  | **ИТОГО за день** | **1650** | **63,56** | **54,42** | **255,00** | **1763,99** | **0,97** | **102,13** | **228,85** | **1,53** | **780,06** | **1197,0** | **375,23** | **16,11** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Суббота - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 254 | Пудинг из творога с яблоками | 200 | 27,22 | 21,34 | 29,27 | 418,00 | 0,10 | 2,66 | 154,00 | 0,00 | 233,00 | 338,20 | 37,60 | 2,38 |
| ПР | Джем | 20 | 0,10 | 0,00 | 13,70 | 55,20 | 0,00 | 0,48 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 3,60 | 1,80 | 0,08 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 0,00 | 0,04 | 0,30 | 0,00 | 4,50 | 7,20 | 3,80 | 0,70 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 29,16 | 141,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
| 338 | Фрукты свежие | 210 | 0,84 | 0,84 | 20,58 | 93,24 | 0,06 | 21,00 | 0,00 | 0,00 | 33,60 | 23,10 | 18,90 | 4,62 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **690** | **33,10** | **22,78** | **99,21** | **734,24** | **0,26** | **24,18** | **154,30** | **0,78** | **287,30** | **424,30** | **81,90** | **8,98** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Суббота - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 100 | 0,95 | 0,15 | 3,15 | 17,75 | 0,05 | 17,50 | 0,00 | 0,00 | 18,50 | 34,00 | 17,00 | 0,75 |
| 99 | Суп из овощей с птицей | 300/25 | 7,56 | 10,24 | 10,98 | 166,32 | 0,12 | 12,80 | 10,00 | 0,00 | 50,07 | 98,13 | 29,65 | 1,33 |
| 229 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 240 | 23,40 | 11,88 | 9,12 | 237,00 | 0,12 | 8,95 | 13,97 | 0,00 | 93,77 | 389,26 | 116,47 | 2,04 |
| 313 | Картофель отварной (запеченный) | 230 | 4,88 | 9,21 | 39,14 | 258,91 | 0,26 | 35,69 | 46,00 | 0,12 | 25,50 | 136,25 | 49,83 | 1,97 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,60 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 1,60 | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 94,80 | 28,20 | 2,34 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,30 | 117,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
|  | **Итого** | **1205** | **45,10** | **32,64** | **141,73** | **1041,02** | **0,78** | **82,94** | **69,97** | **2,37** | **260,34** | **831,94** | **277,65** | **9,83** |
|  | **ИТОГО за день** | **1895** | **78,20** | **55,42** | **240,94** | **1775,26** | **1,04** | **107,12** | **224,27** | **3,15** | **547,64** | **1256,2** | **359,55** | **18,81** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Воскресенье - 1 (возраст 12 лет и старше Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ПР | Горошек зеленый | 100 | 3,10 | 0,20 | 6,50 | 40,20 | 0,11 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 62,00 | 21,00 | 0,70 |
| 210 | Омлет натуральный | 200 | 19,69 | 25,62 | 3,58 | 323,66 | 0,74 | 0,37 | 408,16 | 0,05 | 143,44 | 317,18 | 22,96 | 3,73 |
| 414 | Кофейный напиток | 200 | 5,33 | 4,52 | 19,35 | 139,37 | 0,07 | 2,21 | 34,00 | 0,00 | 212,50 | 153,00 | 23,80 | 0,20 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,30 | 117,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| ПР | Кондитерские изделия | 20 | 1,68 | 2,26 | 13,94 | 82,80 | 0,02 | 0,46 | 13,00 | 0,00 | 8,20 | 17,40 | 3,00 | 0,20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **600** | **35,42** | **33,43** | **82,49** | **772,50** | **1,07** | **13,04** | **455,16** | **0,70** | **406,14** | **640,48** | **101,36** | **7,00** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Воскресенье - 1 (возраст 12 лет и старше Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Икра овощная | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 118,50 | 0,02 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 41,00 | 37,00 | 15,00 | 0,70 |
| 111 | Суп с вермишелью и птицей | 250/25 | 8,04 | 9,33 | 13,00 | 168,13 | 0,09 | 1,30 | 10,00 | 0,00 | 35,55 | 75,78 | 19,98 | 1,13 |
| 311 | Запеканка из печени с рисом | 250 | 30,48 | 16,91 | 33,57 | 408,38 | 0,44 | 14,15 | 12139, | 0,00 | 43,61 | 510,91 | 46,85 | 9,56 |
| 358 | Кисель из сока | 200 | 0,60 | 0,00 | 39,40 | 160,00 | 0,01 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 22,46 | 18,50 | 7,26 | 0,19 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 29,16 | 141,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **925** | **48,00** | **36,18** | **142,59** | **1087,97** | **0,73** | **24,85** | **12149,** | **0,78** | **170,42** | **757,59** | **127,69** | **14,34** |
|  | **ИТОГО за день** | **1525** | **83,42** | **69,61** | **225,08** | **1860,47** | **1,80** | **37,89** | **12604,** | **1,48** | **576,56** | **1398,0** | **229,05** | **21,34** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,45 | 0,00 | 54,00 | 0,02 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 182 | Каша молочная гречневая вязкая | 250 | 12,94 | 15,78 | 42,34 | 363,10 | 0,26 | 2,48 | 88,00 | 0,00 | 243,94 | 348,36 | 143,09 | 4,12 |
| 416 | Какао | 200 | 5,17 | 4,48 | 19,39 | 138,56 | 0,07 | 2,08 | 32,00 | 0,00 | 197,56 | 158,56 | 26,62 | 0,52 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,44 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 338 | Фрукты свежие | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,84 | 0,03 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 17,60 | 12,10 | 9,90 | 2,42 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **645** | **26,87** | **25,88** | **106,77** | **767,47** | **0,50** | **15,67** | **159,00** | **0,60** | **610,80** | **676,22** | **212,16** | **9,18** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 54-23-2020 | Огурец в нарезке | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,10 | 0,03 | 10,00 | 10,00 | 0,00 | 23,00 | 42,00 | 14,00 | 0,60 |
| 73 | Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной | 300/25/10 | 8,00 | 11,61 | 10,54 | 178,66 | 0,10 | 22,55 | 20,00 | 0,00 | 69,04 | 102,25 | 32,35 | 1,37 |
| 299 | Биточки | 120 | 18,64 | 14,14 | 19,28 | 278,90 | 0,12 | 0,18 | 36,00 | 0,00 | 52,20 | 199,40 | 38,60 | 1,80 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 230 | 8,45 | 6,92 | 40,55 | 258,29 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,45 | 33,99 | 32,38 | 1,69 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 1,00 | 0,10 | 15,70 | 67,70 | 0,01 | 0,30 | 69,96 | 0,00 | 28,00 | 25,00 | 18,00 | 0,60 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,74 | 0,60 | 29,16 | 141,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 13,80 | 52,20 | 19,80 | 1,20 |
|  | **Итого** | **1085** | **43,86** | **33,91** | **137,49** | **1030,61** | **0,51** | **33,03** | **135,96** | **0,78** | **207,49** | **518,04** | **173,93** | **8,82** |
|  | **ИТОГО за день** | **1730** | **70,73** | **59,79** | **244,26** | **1798,08** | **1,00** | **48,70** | **294,96** | **1,38** | **818,29** | **1194,2** | **386,09** | **18,00** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,24 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 182 | Каша молочная пшенная вязкая | 250 | 12,29 | 15,78 | 47,85 | 382,53 | 0,25 | 2,48 | 88,00 | 0,00 | 247,99 | 310,60 | 74,94 | 1,79 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 0,00 | 0,04 | 0,30 | 0,00 | 4,50 | 7,20 | 3,80 | 0,70 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,30 | 117,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| ПР | Йогурт в индивидуальной упаковке  0,120 | 120 | 6,00 | 3,84 | 4,20 | 75,36 | 0,05 | 0,72 | 24,00 | 0,00 | 146,40 | 115,20 | 18,00 | 0,12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **660** | **24,20** | **27,69** | **97,80** | **737,16** | **0,43** | **3,24** | **152,30** | **0,75** | **423,29** | **526,90** | **127,34** | **4,80** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 100 | 0,95 | 0,15 | 3,15 | 17,75 | 0,05 | 17,50 | 0,00 | 0,00 | 18,50 | 34,00 | 17,00 | 0,75 |
| 87 | Суп картофельный с горохом и птицей | 300/25 | 12,24 | 10,57 | 19,59 | 222,45 | 0,30 | 7,33 | 10,00 | 0,00 | 54,21 | 143,61 | 47,11 | 2,83 |
| 263 | Рыба, запеченная в омлете | 120 | 19,05 | 5,49 | 3,86 | 141,00 | 1,08 | 0,48 | 84,00 | 0,00 | 55,50 | 257,56 | 34,32 | 1,31 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 4,87 | 7,17 | 48,91 | 279,60 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,83 | 81,27 | 21,79 | 0,71 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,60 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 1,60 | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,53 | 0,70 | 34,02 | 164,50 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,91 | 16,10 | 60,90 | 23,10 | 1,40 |
|  | **Итого** | **1055** | **45,88** | **24,51** | **154,68** | **1022,86** | **1,69** | **33,31** | **94,00** | **2,51** | **200,14** | **676,53** | **182,12** | **8,95** |
|  | **ИТОГО за день** | **1715** | **70,08** | **52,20** | **252,48** | **1760,02** | **2,12** | **36,55** | **246,30** | **3,26** | **623,43** | **1203,4** | **309,46** | **13,75** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 15 | 3,48 | 4,45 | 0,00 | 54,00 | 0,02 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 182 | Каша молочная ячневая вязкая | 250 | 10,91 | 14,61 | 43,04 | 347,33 | 0,18 | 2,54 | 88,95 | 0,00 | 279,71 | 356,44 | 53,15 | 1,16 |
| 414 | Кофейный напиток | 200 | 5,33 | 4,52 | 19,35 | 139,37 | 0,07 | 2,21 | 34,00 | 0,00 | 212,50 | 153,00 | 23,80 | 0,20 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,44 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 338 | Фрукты свежие | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **685** | **25,16** | **24,91** | **111,35** | **770,27** | **0,43** | **19,86** | **161,95** | **0,60** | **667,91** | **683,14** | **123,00** | **6,78** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 54-23-2020 | Огурец в нарезке | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,10 | 0,03 | 10,00 | 10,00 | 0,00 | 23,00 | 42,00 | 14,00 | 0,60 |
| 99 | Суп из овощей с птицей | 300/25 | 7,56 | 10,24 | 10,98 | 166,32 | 0,12 | 12,80 | 10,00 | 0,00 | 50,07 | 98,13 | 29,65 | 1,33 |
| 07067 | Индейка по-строгановски | 100 | 13,41 | 19,81 | 3,88 | 243,30 | 0,05 | 3,63 | 0,03 | 0,00 | 35,45 | 150,24 | 22,71 | 0,43 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,55 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,78 | 244,71 | 162,99 | 5,47 |
| 13.37 | Напиток витаминный | 200 | 0,50 | 0,16 | 20,42 | 85,14 | 0,00 | 80,00 | 0,01 | 0,00 | 13,10 | 14,26 | 5,56 | 0,57 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,53 | 0,70 | 34,02 | 164,50 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,91 | 16,10 | 60,90 | 23,10 | 1,40 |
|  | **Итого** | **1015** | **40,36** | **38,76** | **137,93** | **1057,87** | **0,63** | **106,43** | **20,04** | **0,91** | **169,50** | **673,44** | **276,81** | **11,36** |
|  | **ИТОГО за день** | **1700** | **65,52** | **63,68** | **249,28** | **1828,14** | **1,06** | **126,29** | **181,99** | **1,51** | **837,41** | **1356,5** | **399,81** | **18,14** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,24 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 182 | Каша молочная пшеничная вязкая | 250 | 12,01 | 14,53 | 48,84 | 374,21 | 0,20 | 2,48 | 88,00 | 0,00 | 255,11 | 335,54 | 61,51 | 2,95 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,28 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 0,00 | 1,16 | 0,38 | 0,00 | 6,90 | 8,50 | 4,60 | 0,70 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,30 | 117,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| 338 | Фрукты свежие | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 88,80 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 4,40 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **740** | **18,80** | **23,40** | **114,39** | **743,38** | **0,39** | **23,64** | **128,38** | **0,75** | **318,41** | **459,94** | **114,71** | **10,24** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Горошек зеленый | 100 | 3,10 | 0,20 | 6,50 | 40,20 | 0,11 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 62,00 | 21,00 | 0,70 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой и птицей | 300/25 | 7,43 | 10,15 | 7,31 | 150,31 | 0,08 | 12,20 | 10,00 | 0,00 | 51,30 | 79,29 | 21,76 | 1,09 |
| 229 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 200 | 19,50 | 9,90 | 7,60 | 197,50 | 0,10 | 7,46 | 11,64 | 0,00 | 78,14 | 324,38 | 97,06 | 1,70 |
| 312 | Картофельное пюре | 230 | 4,70 | 7,36 | 31,34 | 210,42 | 0,21 | 27,85 | 0,00 | 0,00 | 56,70 | 132,78 | 42,55 | 1,55 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,60 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 1,60 | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный | 110 | 7,77 | 1,14 | 53,78 | 256,46 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,91 | 30,10 | 124,10 | 41,90 | 2,96 |
| ПР | Кондитерские изделия | 20 | 1,68 | 2,26 | 13,94 | 82,80 | 0,02 | 0,46 | 13,00 | 0,00 | 8,20 | 17,40 | 3,00 | 0,20 |
|  | **Итого** | **1185** | **45,17** | **31,01** | **145,87** | **1043,29** | **0,74** | **65,97** | **34,64** | **2,51** | **284,44** | **775,95** | **247,27** | **8,60** |
|  | **ИТОГО за день** | **1925** | **63,97** | **54,42** | **260,26** | **1786,67** | **1,13** | **89,61** | **163,02** | **3,26** | **602,85** | **1235,8** | **361,98** | **18,84** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 15 | Сыр полутвердый (порциями) | 20 | 4,64 | 5,94 | 0,00 | 72,00 | 0,02 | 0,14 | 52,00 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 7,00 | 0,20 |
| 175 | Каша молочная "Дружба" | 250 | 9,43 | 15,09 | 32,33 | 302,84 | 0,20 | 2,69 | 91,25 | 0,00 | 258,31 | 270,96 | 57,34 | 1,05 |
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 200 | 0,60 | 0,20 | 15,28 | 65,30 | 0,01 | 80,00 | 98,04 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 3,00 | 0,50 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,30 | 117,50 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,00 |
| 338 | Фрукты свежие | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 88,80 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 4,40 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **750** | **21,10** | **22,86** | **106,33** | **715,41** | **0,42** | **102,83** | **241,29** | **0,75** | **499,31** | **486,86** | **115,94** | **8,32** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 100 | 0,95 | 0,15 | 3,15 | 17,75 | 0,05 | 17,50 | 0,00 | 0,00 | 18,50 | 34,00 | 17,00 | 0,75 |
| 63 | Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной | 300/25/10 | 8,09 | 11,64 | 15,66 | 199,76 | 0,09 | 12,74 | 20,00 | 0,00 | 70,30 | 108,97 | 37,15 | 1,85 |
| 304 | Тефтели мясные | 100/30 | 12,74 | 12,17 | 13,37 | 213,93 | 0,07 | 0,40 | 40,09 | 0,00 | 24,78 | 138,18 | 27,52 | 1,15 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,35 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,48 | 29,56 | 28,16 | 1,47 |
| 13.45 | Кисель фруктовый | 200 | 0,10 | 0,00 | 29,90 | 120,00 | 0,00 | 0,58 | 0,00 | 0,00 | 13,52 | 9,72 | 3,88 | 0,10 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,53 | 0,70 | 34,02 | 164,50 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,91 | 16,10 | 60,90 | 23,10 | 1,40 |
|  | **Итого** | **1075** | **37,00** | **31,12** | **151,12** | **1032,50** | **0,46** | **31,22** | **60,09** | **0,91** | **163,68** | **444,53** | **155,61** | **8,28** |
|  | **ИТОГО за день** | **1825** | **58,09** | **53,97** | **257,45** | **1747,91** | **0,88** | **134,05** | **301,38** | **1,66** | **662,99** | **931,39** | **271,55** | **16,60** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Суббота - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 251 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 200/20 | 36,58 | 24,14 | 39,73 | 522,48 | 0,11 | 0,68 | 148,00 | 0,00 | 357,82 | 466,40 | 51,20 | 1,40 |
| 121 | Суп молочный с крупой | 250 | 3,71 | 4,47 | 7,68 | 85,78 | 0,05 | 0,83 | 33,00 | 0,00 | 159,50 | 113,68 | 17,68 | 0,15 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 0,00 | 0,04 | 0,30 | 0,00 | 4,50 | 7,20 | 3,80 | 0,70 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,58 | 70,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **730** | **44,54** | **29,24** | **83,31** | **774,53** | **0,26** | **1,55** | **181,30** | **0,39** | **539,22** | **660,78** | **96,68** | **4,02** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Суббота - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 21,40 | 0,06 | 25,00 | 13,30 | 0,00 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 |
| 90 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 300/60 | 11,13 | 3,94 | 19,30 | 157,24 | 0,18 | 13,69 | 9,18 | 0,00 | 45,96 | 193,28 | 51,47 | 1,74 |
| 299 | Биточки | 120 | 18,64 | 14,14 | 19,28 | 278,90 | 0,12 | 0,18 | 36,00 | 0,00 | 52,20 | 199,40 | 38,60 | 1,80 |
| 143 | Рагу из овощей | 200 | 3,46 | 15,10 | 17,07 | 218,00 | 0,12 | 25,02 | 52,00 | 0,00 | 71,92 | 87,00 | 32,52 | 1,18 |
| 394 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113,01 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 31,82 | 15,40 | 6,00 | 1,25 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 2,80 | 0,55 | 24,70 | 114,95 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,53 | 0,70 | 34,02 | 164,50 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,91 | 16,10 | 60,90 | 23,10 | 1,40 |
|  | **Итого** | **1100** | **43,10** | **34,65** | **145,95** | **1068,00** | **0,68** | **64,29** | **110,48** | **0,91** | **249,50** | **660,98** | **195,19** | **10,22** |
|  | **ИТОГО за день** | **1830** | **87,64** | **63,89** | **229,25** | **1842,53** | **0,94** | **65,84** | **291,78** | **1,30** | **788,72** | **1321,7** | **291,87** | **14,24** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Воскресенье - 2 (возраст 12 лет и старше Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Выход в граммах | Химический состав (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ПР | Горошек зеленый | 100 | 3,10 | 0,20 | 6,50 | 40,20 | 0,11 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 62,00 | 21,00 | 0,70 |
| 210 | Омлет натуральный | 200 | 19,69 | 25,62 | 3,58 | 323,66 | 0,74 | 0,37 | 408,16 | 0,05 | 143,44 | 317,18 | 22,96 | 3,73 |
| 416 | Какао | 200 | 5,17 | 4,48 | 19,39 | 138,56 | 0,07 | 2,08 | 32,00 | 0,00 | 197,56 | 158,56 | 26,62 | 0,52 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,44 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| ПР | Кондитерские изделия | 20 | 1,68 | 2,26 | 13,94 | 82,80 | 0,02 | 0,46 | 13,00 | 0,00 | 8,20 | 17,40 | 3,00 | 0,20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** | **590** | **34,48** | **33,29** | **77,67** | **748,19** | **1,05** | **12,91** | **453,16** | **0,57** | **388,90** | **637,34** | **100,88** | **7,12** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Воскресенье - 2 (возраст 12 лет и старше Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 54-23-2020 | Огурец в нарезке | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,10 | 0,03 | 10,00 | 10,00 | 0,00 | 23,00 | 42,00 | 14,00 | 0,60 |
| 88 | Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей | 300/15 | 6,62 | 5,96 | 20,57 | 162,40 | 0,15 | 10,11 | 6,00 | 0,00 | 34,47 | 103,38 | 35,25 | 1,54 |
| 255 | Печень по-строгановски | 120 | 15,91 | 13,48 | 9,27 | 222,00 | 0,24 | 10,14 | 69,38 | 0,00 | 39,89 | 287,18 | 20,96 | 6,00 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 4,87 | 7,17 | 48,91 | 279,60 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,83 | 81,27 | 21,79 | 0,71 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 105,60 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 1,60 | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| 12.3 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,53 | 0,70 | 34,02 | 164,50 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,91 | 16,10 | 60,90 | 23,10 | 1,40 |
|  | **Итого** | **1045** | **36,97** | **27,84** | **160,43** | **1040,16** | **0,68** | **38,25** | **85,38** | **2,51** | **169,28** | **673,93** | **153,90** | **12,21** |
|  | **ИТОГО за день** | **1635** | **71,45** | **61,13** | **238,09** | **1788,35** | **1,74** | **51,16** | **538,54** | **3,08** | **558,18** | **1311,2** | **254,78** | **19,33** |