

Неделя :первая

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование,**  **1**  **Д Е Н Ь** | **Выход блюд,г** | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **7–11**  **лет** | **11–18 лет** | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **ККАЛ** | | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша рисовая 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 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 |
| 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование,**  **1**  **Д Е Н Ь** | **Выход блюд,г** | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **ККАЛ** | | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 97 | Суп картофельный 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 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 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,**  **2**  **Д Е Н Ь** | **Выход блюд,г** | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **ККАЛ** | | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–18**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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,**  **2**  **Д Е Н Ь** | **Выход блюд,г** | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **ККАЛ** | | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем с курицей | 25025 | 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование,**  **3**  **Д Е Н Ь** | **Выход блюд,г** | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **ККАЛ** | | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 281 | Котлета мясная 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 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 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование,**  **3**  **Д Е Н Ь** | **Выход блюд,г** | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **ККАЛ** | | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свеж капусты с 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 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 | |  |  | 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование,**  **4**  **Д Е Н Ь** | **Выход блюд,г** | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **ККАЛ** | | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование,**  **4**  **Д Е Н Ь** | **Выход блюд,г** | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **ККАЛ** | | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование,**  **5**  **Д Е Н Ь** | **Выход блюд,г** | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **ККАЛ** | | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша пшенная 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 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование,**  **5**  **Д Е Н Ь** | **Выход блюд,г** | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **ККАЛ** | | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 278 | Тефтели в 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 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 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 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование,**  **6**  **Д Е Н Ь** | **Выход блюд,г** | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **ККАЛ** | | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 243 | Сосиска 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 гречневая 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 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование,**  **6**  **Д Е Н Ь** | **Выход блюд,г** | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **ККАЛ** | | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с 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 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование,**  **7**  **Д Е Н Ь** | **Выход блюд,г** | | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | | | | | | | **Витамины (мг)** | | | | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | | | | |
| **7–11**  **лет** | | **11–18**  **лет** | | **Белки** | | | | **Жиры** | | | | **Углеводы** | | | | | **ККАЛ** | | | **В1** | | **С** | | **А** | | **Е** | | **Са** | | | **Р** | **Мg** | | | **Fe** | |
| **7–11**  **лет** | | **11–18**  **лет** | | **7–11**  **лет** | | **11–18**  **лет** | | **7–11**  **лет** | | | **11–18**  **лет** | | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 234 | Котлета рыбная 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 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 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование,**  **7**  **Д Е Н Ь** | **Выход блюд,г** | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **ККАЛ** | | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми с 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 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 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование,**  **8**  **Д Е Н Ь** | **Выход блюд,г** | | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | | | | | **Витамины (мг)** | | | | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | | |
| **7–11**  **лет** | | | **11–18**  **лет** | **Белки** | | | **Жиры** | | | | **Углеводы** | | | **ККАЛ** | | | | **В1** | | **С** | **А** | | | **Е** | **Са** | | **Р** | | **Мg** | **Fe** | |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | | **7–11**  **лет** | | | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | | **7–11**  **лет** | | **11–18**  **лет** | |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша пшенная 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 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование,**  **8**  **Д Е Н Ь** | **Выход блюд,г** | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **ККАЛ** | | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование,**  **9**  **Д Е Н Ь** | **Выход блюд,г** | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **ККАЛ** | | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| ИТОГО | |  |  | 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование,**  **9**  **Д Е Н Ь** | **Выход блюд,г** | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **ККАЛ** | | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем с курицей | 25025 | 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 |
| ИТОГО | |  |  | 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование,**  **10**  **Д Е Н Ь** | **Выход блюд,г** | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **ККАЛ** | | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование,**  **10**  **Д Е Н Ь** | **Выход блюд,г** | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **ККАЛ** | | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование,**  **11**  **Д Е Н Ь** | **Выход блюд,г** | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **ККАЛ** | | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 281 | Котлета мясная 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 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 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 | |  |  | 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование,**  **11**  **Д Е Н Ь** | **Выход блюд,г** | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **ККАЛ** | | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 859 | Компот из 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 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 | 363,71 | 416,51 | 0,36 | 5,81 | 0,00 | 1,32 | 70,08 | 154,58 | 49,3 | 3,93 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование,**  **12**  **Д Е Н Ь** | **Выход блюд,г** | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **ККАЛ** | | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 243 | Сосиска 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 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 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 | |  |  | 16,77 | 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование,**  **12**  **Д Е Н Ь** | **Выход блюд,г** | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **ККАЛ** | | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** | **7–11**  **лет** | **11–18**  **лет** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 97 | Суп картофельный 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 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 | 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 | |  |  | 15,16 | 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