

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец.   | Прием пищи,наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещ-ва (г) |              |               | Энерг.ценность, ккал | Витамины (мг) |               |             |              | Минеральные вещ-ва (мг) |               |               |             |
|----------|---|--------------|--------------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------------------|---------------|---------------|-------------|
|          |   |              | Б                  | Ж            | У             |                      | В1            | С             | А           | Е            | Са                      | Р             | Mg            | Fe          |
| 1        | 2   | 3            | 4                  | 5            | 6             | 7                    | 8             | 9             | 10          | 11           | 12                      | 13            | 14            | 15          |
|          | <b>ЗАВТРАК</b>                                  |              |                    |              |               |                      |               |               |             |              |                         |               |               |             |
| П. 300   | <b>Яйца вареные</b>                             | <b>1шт</b>   | 5.10               | 4.60         | 0.30          | 63.00                | 0.03          | 0.00          | 0.10        | 0.20         | 22.00                   | 77.00         | 5.00          | 1.00        |
| П. 260   | <b>Каша "Дружба"</b>                            | <b>150</b>   | 3.94               | 8.74         | 18.79         | 169.65               | 0.06          | 0.99          | 0.06        | 0.15         | 94.95                   | 105.30        | 22.95         | 0.42        |
|          | крупа рисовая 11,25                             |              |                    |              |               |                      |               |               |             |              |                         |               |               |             |
|          | крупа пшенная 8,25                              |              |                    |              |               |                      |               |               |             |              |                         |               |               |             |
|          | молоко 76,5                                     |              |                    |              |               |                      |               |               |             |              |                         |               |               |             |
|          | сахар 3,75                                      |              |                    |              |               |                      |               |               |             |              |                         |               |               |             |
|          | масло сливочное 7,5                             |              |                    |              |               |                      |               |               |             |              |                         |               |               |             |
| П. 497   | <b>Какао с молоком (2-й вариант)</b>            | <b>200</b>   | 5.00               | 4.40         | 31.70         | 186.00               | 0.06          | 1.70          | 0.03        | 0.00         | 163.00                  | 150.00        | 39.00         | 1.30        |
|          | какао- порошок 5                                |              |                    |              |               |                      |               |               |             |              |                         |               |               |             |
|          | молоко 130                                      |              |                    |              |               |                      |               |               |             |              |                         |               |               |             |
|          | сахар 25  |              |                    |              |               |                      |               |               |             |              |                         |               |               |             |
| П. 91    | <b>Бутерброд с сыром (2-й вариант)</b>          | <b>35</b>    | 5.00               | 8.10         | 7.40          | 123.00               | 0.02          | 0.10          | 0.06        | 0.30         | 137.00                  | 99.00         | 10.00         | 0.30        |
|          | сыр Российский 16                               |              |                    |              |               |                      |               |               |             |              |                         |               |               |             |
|          | масло сливочное 5                               |              |                    |              |               |                      |               |               |             |              |                         |               |               |             |
|          | хлеб пшеничный 15                               |              |                    |              |               |                      |               |               |             |              |                         |               |               |             |
| П. 109   | <b>Хлеб ржаной</b>                              | <b>25</b>    | 1.65               | 0.30         | 8.35          | 43.50                | 0.05          | 0.00          | 0.00        | 0.35         | 8.75                    | 39.50         | 11.75         | 0.98        |
|          | <b>ИТОГО</b>                                    |              | <b>20.69</b>       | <b>26.14</b> | <b>66.54</b>  | <b>585.15</b>        | <b>0.22</b>   | <b>2.79</b>   | <b>0.25</b> | <b>1.00</b>  | <b>425.70</b>           | <b>470.80</b> | <b>88.70</b>  | <b>4.00</b> |
|          | <b>ОБЕД</b>                                     |              |                    |              |               |                      |               |               |             |              |                         |               |               |             |
| П. 4     | <b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> | <b>60</b>    | 0.96               | 6.06         | 5.76          | 81.60                | 0.002         | 16.68         | 0.00        | 2.70         | 26.40                   | 19.20         | 10.20         | 0.36        |
|          | морковь 7.8                                     |              |                    |              |               |                      |               |               |             |              |                         |               |               |             |
|          | капуста свежая 63.6                             |              |                    |              |               |                      |               |               |             |              |                         |               |               |             |
|          | сахар 3   |              |                    |              |               |                      |               |               |             |              |                         |               |               |             |
|          | лимонная к-та 0.06                              |              |                    |              |               |                      |               |               |             |              |                         |               |               |             |
|          | масло растительное 6                            |              |                    |              |               |                      |               |               |             |              |                         |               |               |             |
| П. 156   | <b>Суп-лапша домашняя</b>                       | <b>250</b>   | 2.55               | 5.57         | 13.90         | 111.00               | 0.03          | 0.03          | 0.01        | 2.50         | 9.00                    | 29.75         | 4.50          | 0.40        |
|          | лапша домашняя 20                               |              |                    |              |               |                      |               |               |             |              |                         |               |               |             |
|          | мука пшеничная 17,5                             |              |                    |              |               |                      |               |               |             |              |                         |               |               |             |
|          | мука на подпыл 1,2                              |              |                    |              |               |                      |               |               |             |              |                         |               |               |             |
|          | яйца 1/8 шт - 5                                 |              |                    |              |               |                      |               |               |             |              |                         |               |               |             |
|          | лук репчатый 12                                 |              |                    |              |               |                      |               |               |             |              |                         |               |               |             |
|          | масло растительное 5                            |              |                    |              |               |                      |               |               |             |              |                         |               |               |             |
|          | бульон или вода 237,5                           |              |                    |              |               |                      |               |               |             |              |                         |               |               |             |
| П. 406   | <b>Плов из птицы отварной</b>                   | <b>180</b>   | 13.76              | 13.67        | 32.59         | 308.74               | 0.03          | 1.12          | 0.01        | 4.64         | 28.38                   | 114.38        | 26.66         | 1.12        |
|          | курица 1 категории потрошена 178,45             |              |                    |              |               |                      |               |               |             |              |                         |               |               |             |
|          | масло растительное 9,4                          |              |                    |              |               |                      |               |               |             |              |                         |               |               |             |
|          | лук репчатый 18,9                               |              |                    |              |               |                      |               |               |             |              |                         |               |               |             |
|          | морковь 12                                      |              |                    |              |               |                      |               |               |             |              |                         |               |               |             |
|          | крупа рисовая 42,14                             |              |                    |              |               |                      |               |               |             |              |                         |               |               |             |
|          | бульон для риса 89,44                           |              |                    |              |               |                      |               |               |             |              |                         |               |               |             |
| 11.1.1.4 | <b>Сок апельсиновый</b>                         | <b>200</b>   | 1.40               | 0.20         | 26.40         | 120.00               | 0.08          | 80.00         | 0.00        | 0.00         | 36.00                   | 26.00         | 22.00         | 0.60        |
| П.541,   | <b>Ватрушка с творожным фаршем</b>              | <b>60</b>    | 8.37               | 4.30         | 25.33         | 172.99               | 0.06          | 0.14          | 0.04        | 0.61         | 50.59                   | 91.12         | 11.60         | 0.57        |
| П. 109   | <b>Хлеб ржаной</b>                              | <b>50</b>    | 3.30               | 0.60         | 16.70         | 87.00                | 0.09          | 0.00          | 0.00        | 0.70         | 17.50                   | 79.00         | 23.50         | 1.95        |
|          | <b>ИТОГО</b>                                    |              | <b>30.34</b>       | <b>30.40</b> | <b>120.68</b> | <b>881.33</b>        | <b>0.29</b>   | <b>97.97</b>  | <b>0.06</b> | <b>11.15</b> | <b>167.87</b>           | <b>359.45</b> | <b>98.46</b>  | <b>5.00</b> |
|          | <b>ПОЛДНИК</b>                                  |              |                    |              |               |                      |               |               |             |              |                         |               |               |             |
|          | <b>Йогурт</b>                                   | <b>200</b>   |                    |              |               |                      |               |               |             |              |                         |               |               |             |
|          | <b>Булочка "Веснушка"</b>                       | <b>60</b>    | <b>4.70</b>        | <b>3.70</b>  | <b>34.20</b>  | <b>189.00</b>        | <b>0.06</b>   | <b>0.00</b>   | <b>0.03</b> | <b>0.70</b>  | <b>10.00</b>            | <b>38.00</b>  | <b>7.00</b>   | <b>0.60</b> |
|          | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                            |              | <b>55.73</b>       | <b>60.24</b> | <b>221.42</b> | <b>1655.48</b>       | <b>0.57</b>   | <b>100.76</b> | <b>0.34</b> | <b>12.85</b> | <b>603.57</b>           | <b>868.25</b> | <b>194.16</b> | <b>9.60</b> |

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>реп.                       | Прием пищи,наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещ-ва (г) |              |               | Энерг.ценн<br>ость, ккал | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещ-ва (мг) |               |               |              |
|---------------------------------|--|-----------------|--------------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                                 |  |                 | Б                  | Ж            | У             |                          | В1            | С            | А           | Е           | Са                      | Р             | Mg            | Fe           |
| 1                               | 2  | 3               | 4                  | 5            | 6             | 7                        | 8             | 9            | 10          | 11          | 12                      | 13            | 14            | 15           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                  |  |                 |                    |              |               |                          |               |              |             |             |                         |               |               |              |
| П. 305                          | <b>Омлет с колбасой</b>                        | <b>150</b>      | 13.05              | 26.64        | 2.64          | 301.76                   | 0.12          | 0.35         | 0.26        | 1.06        | 102.35                  | 221.76        | 19.41         | 2.29         |
|                                 | яйца 70,6                                      |                 |                    |              |               |                          |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                                 | молоко 44,1                                    |                 |                    |              |               |                          |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                                 | масло сливочное 5,3                            |                 |                    |              |               |                          |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                                 | колбаса вареная 29,1                           |                 |                    |              |               |                          |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                                 | масло сливочное 1,8                            |                 |                    |              |               |                          |               |              |             |             |                         |               |               |              |
| П. 501                          | <b>Кофейный напиток с молоком</b>              | <b>200</b>      | 3.20               | 2.70         | 15.90         | 79.00                    | 0.04          | 1.30         | 0.02        | 0.00        | 126.00                  | 90.00         | 14.00         | 0.10         |
|                                 | кофейный напиток 5                             |                 |                    |              |               |                          |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                                 | молоко 100                                     |                 |                    |              |               |                          |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                                 | сахар 10                                       |                 |                    |              |               |                          |               |              |             |             |                         |               |               |              |
| П. 111                          | <b>Батон нарезной</b>                          | <b>30</b>       | 2.25               | 0.87         | 15.42         | 78.60                    | 0.03          | 0.00         | 0.00        | 0.51        | 5.70                    | 19.50         | 3.90          | 0.36         |
| П. 105                          | <b>Масло сливочное порционно</b>               | <b>15</b>       | 0.01               | 12.38        | 0.12          | 112.20                   | 0.00          | 0.00         | 0.09        | 0.15        | 1.80                    | 2.85          | 0.00          | 0.03         |
| П. 109                          | <b>Хлеб ржаной</b>                             | <b>25</b>       | 1.65               | 0.30         | 8.35          | 43.50                    | 0.05          | 0.00         | 0.00        | 0.35        | 8.75                    | 39.50         | 11.75         | 0.98         |
| 9.1.5.2                         | <b>Банан</b>                                   | <b>200</b>      | 3.00               | 1.00         | 42.00         | 192.00                   | 0.08          | 20.00        | 0.00        | 0.00        | 16.00                   | 56.00         | 84.00         | 1.20         |
|                                 | <b>ИТОГО</b>                                   |                 | <b>10.11</b>       | <b>17.25</b> | <b>81.79</b>  | <b>505.30</b>            | <b>0.20</b>   | <b>21.30</b> | <b>0.11</b> | <b>1.01</b> | <b>158.25</b>           | <b>207.85</b> | <b>113.65</b> | <b>2.67</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                     |  |                 |                    |              |               |                          |               |              |             |             |                         |               |               |              |
| <b>Соленый огурец порционно</b> |  |                 |                    |              |               |                          |               |              |             |             |                         |               |               |              |
| П. 144                          | <b>Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)</b> | <b>250</b>      | 2.30               | 4.25         | 15.12         | 108.00                   | 0.19          | 8.67         | 0.04        | 0.23        | 19.00                   | 65.75         | 25.50         | 0.92         |
|                                 | горох 20,25                                    |                 |                    |              |               |                          |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                                 | или горошек консервированный 38,5              |                 |                    |              |               |                          |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                                 | картофель 83,25                                |                 |                    |              |               |                          |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                                 | морковь 12,5                                   |                 |                    |              |               |                          |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                                 | петрушка (корень) 3,25                         |                 |                    |              |               |                          |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                                 | лук репчатый 12                                |                 |                    |              |               |                          |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                                 | масло сливочное 5                              |                 |                    |              |               |                          |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                                 | бульон или вода 162,5                          |                 |                    |              |               |                          |               |              |             |             |                         |               |               |              |
| П. 357                          | <b>Мясо отварное (для 1 блюда)</b>             | <b>20</b>       | 5.80               | 2.10         | 0.14          | 43.00                    | 0.01          | 8.00         | 0.00        | 0.14        | 2.86                    | 44.17         | 6.40          | 0.37         |
|                                 | говядина (покромка, лопаточная часть) 44       |                 |                    |              |               |                          |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                                 | морковь очищенная 1,2                          |                 |                    |              |               |                          |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                                 | лук репчатый 1                                 |                 |                    |              |               |                          |               |              |             |             |                         |               |               |              |
| П. 333                          | <b>Рыба жареная</b>                            | <b>100</b>      | 18.20              | 9.50         | 4.60          | 157.00                   | 0.14          | 0.80         | 0.02        | 4.40        | 49.00                   | 197.00        | 37.00         | 0.80         |
|                                 | Скумбрия 135                                   |                 |                    |              |               |                          |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                                 | или камбала 182                                |                 |                    |              |               |                          |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                                 | мука пшеничная 7                               |                 |                    |              |               |                          |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                                 | масло растительное 7                           |                 |                    |              |               |                          |               |              |             |             |                         |               |               |              |
| П. 429                          | <b>Картофельное пюре</b>                       | <b>150</b>      | 3.15               | 6.60         | 16.35         | 138.00                   | 0.14          | 5.10         | 0.05        | 0.15        | 39.00                   | 85.50         | 28.50         | 1.05         |
|                                 | картофель 169,5                                |                 |                    |              |               |                          |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                                 | молоко 24                                      |                 |                    |              |               |                          |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                                 | масло сливочное 6,75                           |                 |                    |              |               |                          |               |              |             |             |                         |               |               |              |
| П. 508                          | <b>Компот из смеси сухофруктов</b>             | <b>200</b>      | 0.50               | 0.00         | 27.00         | 110.00                   | 0.01          | 0.50         | 0.00        | 0.00        | 28.00                   | 19.00         | 7.00          | 1.50         |
|                                 | смесь сухофруктов 25                           |                 |                    |              |               |                          |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                                 | сахар 15                                       |                 |                    |              |               |                          |               |              |             |             |                         |               |               |              |
| П. 559                          | <b>Булочка "Веснушка"</b>                      | <b>60</b>       | 4.70               | 3.70         | 34.20         | 189.00                   | 0.06          | 0.00         | 0.03        | 0.70        | 10.00                   | 38.00         | 7.00          | 0.60         |
| П. 109                          | <b>Хлеб ржаной</b>                             | <b>50</b>       | 3.30               | 0.60         | 16.70         | 87.00                    | 0.09          | 0.00         | 0.00        | 0.70        | 17.50                   | 79.00         | 23.50         | 1.95         |
|                                 | <b>ИТОГО</b>                                   |                 | <b>37.95</b>       | <b>26.75</b> | <b>114.11</b> | <b>832.00</b>            | <b>0.64</b>   | <b>23.07</b> | <b>0.14</b> | <b>6.32</b> | <b>165.36</b>           | <b>528.42</b> | <b>134.90</b> | <b>7.19</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                  |  |                 |                    |              |               |                          |               |              |             |             |                         |               |               |              |
| 11.1.1.5                        | <b>Сок фруктовый</b>                           | <b>200</b>      | 0.60               | 0.40         | 32.60         | 140.00                   | 0.04          | 4.00         | 0.00        | 0.00        | 40.00                   | 24.00         | 18.00         | 0.80         |
| П. 559                          | <b>Ватрушка с творогом</b>                     | <b>60</b>       | 3.60               | 1.70         | 22.20         | 118.00                   | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 7.00                    | 5.00          | 0.40          | 0.00         |
|                                 | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                           |                 | <b>52.26</b>       | <b>46.10</b> | <b>250.70</b> | <b>1595.30</b>           | <b>0.88</b>   | <b>48.37</b> | <b>0.25</b> | <b>7.33</b> | <b>370.61</b>           | <b>765.27</b> | <b>266.95</b> | <b>10.66</b> |

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые веще-ва (г) |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные веще-ва (мг) |                |               |              |
|----------------|--|--------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                |  |              | Б                   | Ж            | У             |                               | В1            | С            | А           | Е           | Са                       | Р              | Mg            | Fe           |
| 1              | 2  | 3            | 4                   | 5            | 6             | 7                             | 8             | 9            | 10          | 11          | 12                       | 13             | 14            | 15           |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
| П. 164         | <b>Суп молочный с крупой</b>             | <b>200</b>   | 4.82                | 5.16         | 16.52         | 131.80                        | 0.06          | 1.28         | 0.04        | 0.06        | 155.60                   | 137.20         | 23.00         | 0.26         |
|                | молоко 140                               |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
|                | масло сливочное 2                        |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
|                | сахар 1.6                                |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
|                | крупы (рисовая, манная, овсянная) 12     |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
| П. 497         | <b>Какао с молоком (2-й вариант)</b>     | <b>200</b>   | 5.00                | 4.40         | 31.70         | 186.00                        | 0.06          | 1.70         | 0.03        | 0.00        | 163.00                   | 150.00         | 39.00         | 1.30         |
|                | какао- порошок 5                         |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
|                | молоко 130                               |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
|                | сахар 25                                 |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
| П. 91          | <b>Бутерброд с сыром (2-й вариант)</b>   | <b>35</b>    | 5.00                | 8.10         | 7.40          | 123.00                        | 0.02          | 0.10         | 0.06        | 0.30        | 137.00                   | 99.00          | 10.00         | 0.30         |
|                | сыр Российский 16                        |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
|                | масло сливочное 5                        |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
|                | хлеб пшеничный 15                        |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
| П. 111         | <b>Батон нарезной</b>                    | <b>30</b>    | 2.25                | 0.87         | 15.42         | 78.60                         | 0.03          | 0.00         | 0.00        | 0.51        | 5.70                     | 19.50          | 3.90          | 0.36         |
| П. 109         | <b>Хлеб ржаной</b>                       | <b>25</b>    | 1.65                | 0.30         | 8.35          | 43.50                         | 0.05          | 0.00         | 0.00        | 0.35        | 8.75                     | 39.50          | 11.75         | 0.98         |
| 10.6.3         | <b>Зефир</b>                             | <b>25</b>    | 0.20                | 0.03         | 20.00         | 81.50                         | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 6.25                     | 3.00           | 1.50          | 0.35         |
|                | <b>ИТОГО</b>                             |              | <b>18.92</b>        | <b>18.86</b> | <b>99.39</b>  | <b>644.40</b>                 | <b>0.22</b>   | <b>3.08</b>  | <b>0.13</b> | <b>1.22</b> | <b>476.30</b>            | <b>448.20</b>  | <b>89.15</b>  | <b>3.55</b>  |
| <b>ОБЕД</b>    |  |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
| П. 76          | <b>Винегрет овощной</b>                  | <b>60</b>    | 0.78                | 6.48         | 4.08          | 78.00                         | 0.02          | 5.04         | 0.00        | 2.76        | 13.80                    | 24.00          | 10.80         | 0.48         |
|                | картофель 17,6                           |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
|                | свекла 11,4                              |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
|                | морковь 7,8                              |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
|                | огурцы соленые 22,8                      |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
|                | лук репчатый 10,8                        |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
|                | масло растительное 6                     |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
| П. 150         | <b>Суп картофельный с рыбой</b>          | <b>250</b>   | 9.85                | 4.83         | 15.15         | 143.50                        | 0.19          | 12.13        | 0.05        | 0.35        | 43.25                    | 185.25         | 57.00         | 1.58         |
|                | бульон рыбный 175                        |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
|                | минтай 76,25 (53,75)                     |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
|                | картофель 150                            |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
|                | морковь 12,5                             |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
|                | лук репчатый 12,5                        |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
|                | масло сливочное 5                        |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
| П. 381         | <b>Шницели</b>                           | <b>80</b>    | 14.24               | 14           | 11.44         | 228.8                         | 0.07          | 0            | 0.03        | 0.4         | 31.2                     | 148            | 20.8          | 2.24         |
|                | говядина 1 категории 92,8                |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
|                | хлеб пшеничный 15,2                      |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
|                | сухари 8,8                               |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
|                | молоко или вода 18,4                     |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
| П. 291         | <b>Макаронные изделия отварные</b>       | <b>150</b>   | 5.65                | 0.67         | 29.04         | 144.90                        | 0.06          | 0.02         | 0.00        | 0.80        | 5.70                     | 35.70          | 8.10          | 0.78         |
|                | макаронные изделия 51                    |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
|                | масло сливочное 6,75                     |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
| П. 519         | <b>Компот из плодов или ягод сушеных</b> | <b>200</b>   | 0.30                | 0.00         | 20.10         | 81.00                         | 0.00          | 0.80         | 0.00        | 0.00        | 10.00                    | 6.00           | 3.00          | 0.60         |
|                | курага 20                                |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
|                | сахар 15                                 |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
| П. 559         | <b>Булочка "Веснушка"</b>                | <b>60</b>    | 4.70                | 3.70         | 34.20         | 189.00                        | 0.06          | 0.00         | 0.03        | 0.70        | 10.00                    | 38.00          | 7.00          | 0.60         |
| П. 109         | <b>Хлеб ржаной</b>                       | <b>50</b>    | 3.30                | 0.60         | 16.70         | 87.00                         | 0.09          | 0.00         | 0.00        | 0.70        | 17.50                    | 79.00          | 23.50         | 1.95         |
|                | <b>ИТОГО</b>                             |              | <b>38.82</b>        | <b>30.28</b> | <b>130.71</b> | <b>952.20</b>                 | <b>0.49</b>   | <b>17.99</b> | <b>0.11</b> | <b>5.71</b> | <b>131.45</b>            | <b>515.95</b>  | <b>130.20</b> | <b>8.23</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b> |  |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
| П. 516         | <b>Ряженка</b>                           | <b>206</b>   | <b>5.80</b>         | <b>5.00</b>  | <b>8.00</b>   | <b>100.00</b>                 | <b>0.08</b>   | <b>1.40</b>  | <b>0.04</b> | <b>0.00</b> | <b>240.00</b>            | <b>180.00</b>  | <b>28.00</b>  | <b>0.20</b>  |
|                | <b>Пирожок с капустой</b>                | <b>60</b>    | <b>4.60</b>         | <b>3.90</b>  | <b>28.90</b>  | <b>169.30</b>                 | <b>0.10</b>   | <b>0.10</b>  | <b>0.10</b> | <b>0.00</b> | <b>11.60</b>             | <b>38.30</b>   | <b>14.10</b>  | <b>0.90</b>  |
|                | мука 28.4                                |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
|                | Масло сливочное 4.75                     |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
|                | дрожжи 1                                 |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
|                | капуста 35.7                             |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
|                | масло растит 0.2                         |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
|                | яйцо 10.55                               |              |                     |              |               |                               |               |              |             |             |                          |                |               |              |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                     |              | <b>68.14</b>        | <b>58.04</b> | <b>267.00</b> | <b>1865.90</b>                | <b>0.89</b>   | <b>22.57</b> | <b>0.38</b> | <b>6.93</b> | <b>859.35</b>            | <b>1182.45</b> | <b>261.45</b> | <b>12.88</b> |

День:четверг  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец.         | Прием пищи,наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вец-ва (г) |              |               | Энерг.цен ность, ккал | Витамины (мг) |               |              |             | Минеральные вец-ва (мг) |               |               |              |
|----------------|------------------------------------|--------------|--------------------|--------------|---------------|-----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                |                                    |              | Б                  | Ж            | У             |                       | В1            | С             | А            | Е           | Са                      | Р             | Мg            | Fe           |
| 1              | 2                                  | 3            | 4                  | 5            | 6             | 7                     | 8             | 9             | 10           | 11          | 12                      | 13            | 14            | 15           |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                    |              |                    |              |               |                       |               |               |              |             |                         |               |               |              |
| П. 263         | <b>Каша манная молочная жидкая</b> | <b>150</b>   | 4.65               | 5.60         | 23.15         | 161.55                | 0.06          | 1.04          | 0.04         | 0.39        | 99.60                   | 90.90         | 15.15         | 0.33         |
|                | крупa манная 23,1                  |              |                    |              |               |                       |               |               |              |             |                         |               |               |              |
|                | молоко 79,5                        |              |                    |              |               |                       |               |               |              |             |                         |               |               |              |
|                | сахар 3,75                         |              |                    |              |               |                       |               |               |              |             |                         |               |               |              |
|                | вода 52,5                          |              |                    |              |               |                       |               |               |              |             |                         |               |               |              |
|                | масло сливочное 3,75               |              |                    |              |               |                       |               |               |              |             |                         |               |               |              |
| П. 100         | <b>Сыр (порциями)</b>              | <b>10</b>    | 2.56               | 2.61         | 0.00          | 34.30                 | 0.00          | 0.07          | 0.02         | 0.05        | 90.00                   | 59.00         | 5.00          | 0.09         |
| П. 493         | <b>Чай с лимоном</b>               | <b>200</b>   | 0.10               | 0.00         | 15.20         | 61.00                 | 0.00          | 2.80          | 0.00         | 0.00        | 14.20                   | 4.00          | 2.00          | 0.40         |
|                | чай(заварка) 2                     |              |                    |              |               |                       |               |               |              |             |                         |               |               |              |
|                | сахар15                            |              |                    |              |               |                       |               |               |              |             |                         |               |               |              |
|                | лимон 8                            |              |                    |              |               |                       |               |               |              |             |                         |               |               |              |
| П. 111         | <b>Батон нарезной</b>              | <b>30</b>    | 2.25               | 0.87         | 15.42         | 78.60                 | 0.03          | 0.00          | 0.00         | 0.51        | 5.70                    | 19.50         | 3.90          | 0.36         |
| П. 109         | <b>Хлеб ржаной</b>                 | <b>25</b>    | 1.65               | 0.30         | 8.35          | 43.50                 | 0.05          | 0.00          | 0.00         | 0.35        | 8.75                    | 39.50         | 11.75         | 0.98         |
| 9.1.2.2        | <b>Груша</b>                       | <b>200</b>   | 0.80               | 0.60         | 20.60         | 94.00                 | 0.04          | 10.00         | 0.00         | 0.00        | 38.00                   | 32.00         | 24.00         | 4.60         |
|                | <b>ИТОГО</b>                       |              | <b>12.01</b>       | <b>9.98</b>  | <b>82.72</b>  | <b>472.95</b>         | <b>0.18</b>   | <b>13.91</b>  | <b>0.06</b>  | <b>1.30</b> | <b>256.25</b>           | <b>244.90</b> | <b>61.80</b>  | <b>6.76</b>  |
| <b>ОБЕД</b>    |                                    |              |                    |              |               |                       |               |               |              |             |                         |               |               |              |
| П. 2           | <b>Салат витаминный</b>            | <b>60</b>    | 0.66               | 6.06         | 6.36          | 82.80                 | 0.02          | 9.24          | 0.00         | 2.76        | 18.00                   | 17.40         | 10.80         | 0.54         |
|                | капуста белокочанная 30            |              |                    |              |               |                       |               |               |              |             |                         |               |               |              |
|                | яблоки свежие 16,8                 |              |                    |              |               |                       |               |               |              |             |                         |               |               |              |
|                | морковь 19,2                       |              |                    |              |               |                       |               |               |              |             |                         |               |               |              |
|                | сахар 3                            |              |                    |              |               |                       |               |               |              |             |                         |               |               |              |
|                | масло растительное 6               |              |                    |              |               |                       |               |               |              |             |                         |               |               |              |
|                | кислота лимонная 0.06              |              |                    |              |               |                       |               |               |              |             |                         |               |               |              |
| П. 62 (2008)   | <b>Щи из свежей капусты</b>        | <b>250</b>   | 3.23               | 9.78         | 11.40         | 142.94                | 0.07          | 14.36         | 0.15         | 2.58        | 76.87                   | 60.89         | 35.80         | 1.12         |
|                | капуста белокочанная 87,5          |              |                    |              |               |                       |               |               |              |             |                         |               |               |              |
|                | морковь 12,5                       |              |                    |              |               |                       |               |               |              |             |                         |               |               |              |
|                | лук репчатый 12,5                  |              |                    |              |               |                       |               |               |              |             |                         |               |               |              |
|                | петрушка (корень) 6,25             |              |                    |              |               |                       |               |               |              |             |                         |               |               |              |
|                | помидоры 26,25                     |              |                    |              |               |                       |               |               |              |             |                         |               |               |              |
|                | масло сливочное 5                  |              |                    |              |               |                       |               |               |              |             |                         |               |               |              |
|                | или масло растительное 5           |              |                    |              |               |                       |               |               |              |             |                         |               |               |              |
|                | мука пшеничная 2,5                 |              |                    |              |               |                       |               |               |              |             |                         |               |               |              |
|                | овощной отвар или бульон 200       |              |                    |              |               |                       |               |               |              |             |                         |               |               |              |
| 1.4.2.1.       | <b>сметана 15% жирности</b>        | <b>10</b>    | 0.25               | 1.50         | 1.35          | 16.00                 | 0.01          | 0.05          | 10.00        | 0.00        | 9.00                    | 6.00          | 1.00          | 0.00         |
| П. 364         | <b>Азу</b>                         | <b>150</b>   | 12.23              | 13.11        | 15.60         | 229.37                | 0.12          | 6.65          | 0.03         | 0.46        | 22.17                   | 138.92        | 37.84         | 2.54         |
|                | говядина (газобедренная) 74,3      |              |                    |              |               |                       |               |               |              |             |                         |               |               |              |
|                | масло сливочное 5,5                |              |                    |              |               |                       |               |               |              |             |                         |               |               |              |
|                | томат-пюре 6,9                     |              |                    |              |               |                       |               |               |              |             |                         |               |               |              |
|                | лук репчатый 13,85                 |              |                    |              |               |                       |               |               |              |             |                         |               |               |              |
|                | мука пшеничная 2,3                 |              |                    |              |               |                       |               |               |              |             |                         |               |               |              |
|                | огурцы соленые 15,2                |              |                    |              |               |                       |               |               |              |             |                         |               |               |              |
|                | картофель 123,2                    |              |                    |              |               |                       |               |               |              |             |                         |               |               |              |
| 11.1.1.4       | <b>Сок апельсиновый</b>            | <b>200</b>   | 1.40               | 0.20         | 26.40         | 120.00                | 0.08          | 80.00         | 0.00         | 0.00        | 36.00                   | 26.00         | 22.00         | 0.60         |
| П.541, 608     | <b>Ватрушка с творожным фаршем</b> | <b>60</b>    | 8.37               | 4.30         | 25.33         | 172.99                | 0.06          | 0.14          | 0.04         | 0.61        | 50.59                   | 91.12         | 11.60         | 0.57         |
| П. 109         | <b>Хлеб ржаной</b>                 | <b>50</b>    | 3.30               | 0.60         | 16.70         | 87.00                 | 0.09          | 0.00          | 0.00         | 0.70        | 17.50                   | 79.00         | 23.50         | 1.95         |
|                | <b>ИТОГО</b>                       |              | <b>28.78</b>       | <b>29.49</b> | <b>96.78</b>  | <b>768.30</b>         | <b>0.43</b>   | <b>101.20</b> | <b>10.22</b> | <b>4.35</b> | <b>212.13</b>           | <b>401.93</b> | <b>131.74</b> | <b>6.78</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                    |              |                    |              |               |                       |               |               |              |             |                         |               |               |              |
| п.516          | <b>Кефир</b>                       | <b>200</b>   | <b>5.80</b>        | <b>5.00</b>  | <b>8.00</b>   | <b>100.00</b>         | <b>0.08</b>   | <b>1.40</b>   | <b>0.04</b>  | <b>0.00</b> | <b>240.00</b>           | <b>180.00</b> | <b>28.00</b>  | <b>0.20</b>  |
|                | <b>Пирожок с джемом</b>            | <b>60</b>    |                    |              |               |                       |               |               |              |             |                         |               |               |              |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>               |              | <b>46.59</b>       | <b>44.47</b> | <b>187.50</b> | <b>1341.25</b>        | <b>0.69</b>   | <b>116.51</b> | <b>10.32</b> | <b>5.65</b> | <b>708.38</b>           | <b>826.83</b> | <b>221.54</b> | <b>13.74</b> |

День: пятый  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>реп. | Принем пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые веи-ва (г) |              |               | Энерг. цен<br>ность,<br>ккал | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные веи-ва (мг) |               |               |              |
|-----------|---------------------------------------|-----------------|--------------------|--------------|---------------|------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|
|           |                                       |                 | Б                  | Ж            | У             |                              | В1            | С            | А           | Е           | Са                      | Р             | Mg            | Fe           |
| 1         | 2                                     | 3               | 4                  | 5            | 6             | 7                            | 8             | 9            | 10          | 11          | 12                      | 13            | 14            | 15           |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>                        |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
| П. 260    | <b>Каша "Дружба"</b>                  | <b>150</b>      | 3.94               | 8.74         | 18.79         | 169.65                       | 0.06          | 0.99         | 0.06        | 0.15        | 94.95                   | 105.30        | 22.95         | 0.42         |
|           | крупа рисовая 11,25                   |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|           | крупа пшениная 8,25                   |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|           | молоко 76,5                           |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|           | сахар 3,75                            |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|           | масло сливочное 7,5                   |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
| П. 501    | <b>Кофейный напиток с молоком</b>     | <b>200</b>      | 3.20               | 2.70         | 15.90         | 79.00                        | 0.04          | 1.30         | 0.02        | 0.00        | 126.00                  | 90.00         | 14.00         | 0.10         |
|           | кофейный напиток 5                    |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|           | молоко 100                            |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|           | сахар 10                              |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
| П. 95     | <b>Бутерброд с джемом</b>             | <b>60</b>       | 1.70               | 4.30         | 32.60         | 176.00                       | 0.02          | 0.20         | 0.03        | 0.30        | 10.00                   | 17.00         | 5.00          | 0.70         |
|           | Масло сливочное 5                     |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|           | Джем или повидло 35,4                 |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|           | Хлеб пшеничный 20                     |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
| П. 109    | <b>Хлеб ржаной</b>                    | <b>25</b>       | 1.65               | 0.30         | 8.35          | 43.50                        | 0.05          | 0.00         | 0.00        | 0.35        | 8.75                    | 39.50         | 11.75         | 0.98         |
| П. 558    | <b>Булочка Алтайская</b>              | <b>60</b>       | 5.16               | 3.00         | 31.68         | 174.00                       | 0.07          | 1.20         | 0.00        | 1.80        | 9.60                    | 39.60         | 8.40          | 0.60         |
|           | <b>ИТОГО</b>                          |                 | <b>15.65</b>       | <b>19.04</b> | <b>107.32</b> | <b>642.15</b>                | <b>0.24</b>   | <b>3.69</b>  | <b>0.11</b> | <b>2.60</b> | <b>249.30</b>           | <b>291.40</b> | <b>62.10</b>  | <b>2.80</b>  |
|           | <b>ОБЕД</b>                           |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
| П. 8      | <b>Салат из моркови и чернослива</b>  | <b>60</b>       | 0.66               | 6.06         | 5.46          | 79.20                        | 0.02          | 1.92         | 0.00        | 2.82        | 14.40                   | 29.40         | 19.80         | 0.26         |
|           | морковь 56,4                          |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|           | чернослив 20,4                        |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|           | сахар 1,2                             |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
| П. 153    | <b>Суп с рыбными консервами</b>       | <b>250</b>      | 9.22               | 7.22         | 16.05         | 166.25                       | 0.10          | 7.90         | 0.03        | 0.75        | 63.75                   | 165.75        | 48.25         | 1.25         |
|           | рыбные консервы в собственном соку 40 |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|           | картофель 93,25                       |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|           | морковь 20                            |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|           | лук репчатый 9,5                      |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|           | крупа рисовая 5                       |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|           | масло сливочное 3,75                  |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|           | укроп или петрушка 1,8                |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
| П. 381    | <b>Биточки</b>                        | <b>80</b>       | 14.24              | 14           | 11.44         | 228.8                        | 0.07          | 0            | 0.03        | 0.4         | 31.2                    | 148           | 20.8          | 2.24         |
|           | говядина 1 категории 92,8             |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|           | хлеб пшеничный 15,2                   |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|           | сухари 8,8                            |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|           | молоко или вода 18,4                  |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|           | масло сливочное 5,6                   |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
| П. 417    | <b>Пюре из гороха с маслом</b>        | <b>150</b>      | 14.33              | 4.50         | 29.10         | 215.25                       | 0.31          | 0.00         | 0.02        | 0.00        | 84.00                   | 234.75        | 78.75         | 4.95         |
|           | горох 75,75                           |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|           | масло сливочное 4                     |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
| П. 510    | <b>Компот из яблок и апельсина</b>    | <b>200</b>      | 0.50               | 0.20         | 22.20         | 93.00                        | 0.03          | 11.50        | 0.00        | 0.10        | 19.00                   | 12.00         | 8.00          | 0.80         |
|           | яблоки 42                             |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|           | апельсин 59                           |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|           | сахар 20                              |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
| П. 109    | <b>Хлеб ржаной</b>                    | <b>50</b>       | 3.30               | 0.60         | 16.70         | 87.00                        | 0.09          | 0.00         | 0.00        | 0.70        | 17.50                   | 79.00         | 23.50         | 1.95         |
|           | <b>ИТОГО</b>                          |                 | <b>42.25</b>       | <b>32.58</b> | <b>100.95</b> | <b>869.50</b>                | <b>0.62</b>   | <b>21.32</b> | <b>0.08</b> | <b>4.77</b> | <b>229.85</b>           | <b>668.90</b> | <b>199.10</b> | <b>11.45</b> |
|           | <b>ПОЛДНИК</b>                        |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|           | <b>Сок яблочный</b>                   | <b>200</b>      | 0.50               | 0.10         | 0.10          | 46.00                        | 0.01          | 2.00         | 0.00        | 0.00        | 7.00                    | 0.00          | 0.00          | 1.40         |
|           | <b>Пирожок с капустой</b>             | <b>60</b>       | <b>4.60</b>        | <b>3.90</b>  | <b>28.90</b>  | <b>169.30</b>                | <b>0.10</b>   | <b>0.10</b>  | <b>0.10</b> | <b>0.00</b> | <b>11.60</b>            | <b>38.30</b>  | <b>14.10</b>  | <b>0.90</b>  |
|           | мука 28,4                             |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|           | Масло сливочное 4,75                  |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|           | дрожжи 1                              |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|           | капуста 35,7                          |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|           | масло растит 0,2                      |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|           | яйцо 10,55                            |                 |                    |              |               |                              |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                  |                 | <b>63.00</b>       | <b>55.62</b> | <b>237.27</b> | <b>1726.95</b>               | <b>0.97</b>   | <b>27.11</b> | <b>0.29</b> | <b>7.37</b> | <b>497.75</b>           | <b>998.60</b> | <b>275.30</b> | <b>16.55</b> |

День: суббота  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец.   | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вес-ва (г) |              |               | Энерг. цен<br>ность,<br>ккал | Витамины (мг) |              |              |              | Минеральные вес-ва (мг) |                |               |             |
|----------|-------------------------------------|--------------|--------------------|--------------|---------------|------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|---------------|-------------|
|          |                                     |              | Б                  | Ж            | У             |                              | В1            | С            | А            | Е            | Са                      | Р              | Мg            | Fe          |
| 1        | 2                                   | 3            | 4                  | 5            | 6             | 7                            | 8             | 9            | 10           | 11           | 12                      | 13             | 14            | 15          |
|          | <b>ЗАВТРАК</b>                      |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
| П. 313   | <b>Запеканка из творога</b>         | <b>150</b>   | 24.00              | 25.20        | 23.90         | 425.00                       | 0.07          | 0.60         | 0.20         | 0.70         | 297.00                  | 347.00         | 38.00         | 1.00        |
|          | творог 141                          |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
|          | крупа манная 9,7                    |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
|          | молоко для каши 36                  |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
|          | яйца 4                              |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
|          | сахар 9,7                           |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
|          | ванилин 0,015                       |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
|          | сметана 5,2                         |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
|          | сухари 5,2                          |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
|          | масло сливочное 5,2                 |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
| П. 481   | <b>Молоко сгущеное</b>              | <b>30</b>    | 2.16               | 2.55         | 16.65         | 98.40                        | 0.02          | 0.30         | 0.01         | 0.06         | 92.10                   | 65.70          | 10.20         | 0.06        |
| П. 493   | <b>Чай с сахаром</b>                | <b>200</b>   | 0.10               | 0.00         | 15.00         | 60.00                        | 0.00          | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 11.00                   | 3.00           | 1.00          | 0.30        |
|          | чай(заварка) 2                      |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
|          | сахар 15                            |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
| П.94     | <b>Бутерброд с маслом</b>           | <b>30</b>    | 1.20               | 12.50        | 7.50          | 147.00                       | 0.02          | 0.00         | 0.09         | 0.30         | 5.00                    | 13.00          | 2.00          | 0.20        |
|          | масло сливочное 15                  |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
|          | хлеб пшеничный 15                   |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
| П. 109   | <b>Хлеб ржаной</b>                  | <b>25</b>    | 1.65               | 0.30         | 8.35          | 43.50                        | 0.05          | 0.00         | 0.00         | 0.35         | 8.75                    | 39.50          | 11.75         | 0.98        |
| П. 111   | <b>Батон нарезной</b>               | <b>30</b>    | 2.25               | 0.87         | 15.42         | 78.60                        | 0.03          | 0.00         | 0.00         | 0.51         | 5.70                    | 19.50          | 3.90          | 0.36        |
|          | <b>ИТОГО</b>                        |              | <b>31.36</b>       | <b>41.42</b> | <b>86.82</b>  | <b>852.50</b>                | <b>0.19</b>   | <b>0.90</b>  | <b>0.30</b>  | <b>1.92</b>  | <b>419.55</b>           | <b>487.70</b>  | <b>66.85</b>  | <b>2.90</b> |
|          | <b>ОБЕД</b>                         |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
| П. 2     | <b>Салат витаминный</b>             | <b>60</b>    | 0.66               | 6.06         | 6.36          | 82.80                        | 0.02          | 9.24         | 0.00         | 2.76         | 18.00                   | 17.40          | 10.80         | 0.54        |
|          | капуста белокочанная 30             |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
|          | яблоки свежие 16,8                  |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
|          | морковь 19,2                        |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
|          | сахар 3                             |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
|          | масло растительное 6                |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
| П. 154   | <b>Суп крестьянский с крупой</b>    | <b>250</b>   | 2.13               | 5.10         | 14.55         | 112.50                       | 0.06          | 9.95         | 0.00         | 2.43         | 26.25                   | 67.00          | 19.50         | 0.73        |
|          | капуста белокочанная 37,5           |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
|          | картофель 33,25                     |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
|          | крупа перловая, рисовая 10          |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
|          | морковь 12,5                        |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
|          | лук репчатый 12                     |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
|          | масло растительное 5                |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
| 1.4.2.1. | <b>сметана 15% жирности</b>         | <b>10</b>    | 0.25               | 1.50         | 1.35          | 16.00                        | 0.01          | 0.05         | 10.00        | 0.00         | 9.00                    | 6.00           | 1.00          | 0.00        |
| П. 349   | <b>Тфтели рыбные</b>                | <b>115</b>   | 10.00              | 6.10         | 11.04         | 139.15                       | 0.08          | 0.80         | 0.01         | 2.99         | 33.35                   | 143.75         | 28.75         | 0.80        |
|          | минтай 72                           |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
|          | хлеб пшеничный 10,6                 |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
|          | вода 16                             |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
|          | лук репчатый 12,6                   |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
|          | яйца 4,6                            |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
|          | мука пшеничная 6,4                  |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
|          | масло растительное 5,7              |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
| П. 448   | <b>Соус белый 35</b>                |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
|          | бульон 38,5                         |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
|          | масло сливочное 1,75                |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
|          | мука пшеничная 1,75                 |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
|          | лук репчатый 1,68                   |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
|          | петрушка (корень) 1,4               |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
| П. 427   | <b>Картофель, отварной в молоке</b> | <b>150</b>   | 4.65               | 6.30         | 18.75         | 150.00                       | 0.17          | 19.05        | 0.02         | 2.25         | 61.50                   | 112.50         | 33.00         | 1.20        |
|          | картофель 178,5                     |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
|          | молоко 45                           |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
|          | масло растительное 4,5              |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
|          | мука пшеничная 7,5                  |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
| 11.1.1.5 | <b>Сок виноградный</b>              | <b>200</b>   | 0.60               | 0.40         | 32.60         | 140.00                       | 0.04          | 4.00         | 0.00         | 0.00         | 40.00                   | 24.00          | 18.00         | 0.80        |
| П. 559   | <b>Булочка "Веснушка"</b>           | <b>60</b>    | 4.70               | 3.70         | 34.20         | 189.00                       | 0.06          | 0.00         | 0.03         | 0.70         | 10.00                   | 38.00          | 7.00          | 0.60        |
| П. 109   | <b>Хлеб ржаной</b>                  | <b>50</b>    | 3.30               | 0.60         | 16.70         | 87.00                        | 0.09          | 0.00         | 0.00         | 0.70         | 17.50                   | 79.00          | 23.50         | 1.95        |
|          | <b>ИТОГО</b>                        |              | <b>26.29</b>       | <b>29.76</b> | <b>135.55</b> | <b>916.45</b>                | <b>0.52</b>   | <b>43.09</b> | <b>10.06</b> | <b>11.83</b> | <b>215.60</b>           | <b>487.65</b>  | <b>141.55</b> | <b>6.62</b> |
|          | <b>ПОЛДНИК</b>                      |              |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
| П. 515   | <b>Молоко кипяченое</b>             | <b>200</b>   | 5.80               | 5.00         | 9.60          | 106.00                       | 0.08          | 2.60         | 0.04         | 0.00         | 240.00                  | 180.00         | 28.00         | 0.20        |
|          | <b>Пирожок с картошкой</b>          | <b>60</b>    |                    |              |               |                              |               |              |              |              |                         |                |               |             |
|          | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                |              | <b>63.45</b>       | <b>76.18</b> | <b>231.97</b> | <b>1874.95</b>               | <b>0.79</b>   | <b>46.59</b> | <b>10.40</b> | <b>13.75</b> | <b>875.15</b>           | <b>1155.35</b> | <b>236.40</b> | <b>9.72</b> |

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>реп.      | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещ-ва (г) |              |               | Энерг.це<br>нность,<br>ккал | Витамины (мг) |              |              |             | Минеральные вещ-ва (мг) |               |               |              |
|----------------|--|-----------------|--------------------|--------------|---------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                |  |                 | Б                  | Ж            | У             |                             | В1            | С            | А            | Е           | Са                      | Р             | Mg            | Fe           |
| 1              | 2                                      | 3               | 4                  | 5            | 6             | 7                           | 8             | 9            | 10           | 11          | 12                      | 13            | 14            | 15           |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |                 |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
| П. 267         | <b>Каша пшениная молочная жидкая</b>   | <b>150</b>      | 5.85               | 6.56         | 26.85         | 212.70                      | 0.14          | 1.09         | 0.04         | 0.12        | 108.45                  | 144.75        | 32.25         | 0.90         |
|                | крупa пшениная 30                      |                 |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | молоко 84                              |                 |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | сахар 3,75                             |                 |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | масло сливочное 3,75                   |                 |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
| П. 300         | <b>Яйца вареные</b>                    | <b>1шт</b>      | 5.10               | 4.60         | 0.30          | 63.00                       | 0.03          | 0.00         | 0.10         | 0.20        | 22.00                   | 77.00         | 5.00          | 1.00         |
| П. 501         | <b>Кофейный напиток с молоком</b>      | <b>200</b>      | 3.20               | 2.70         | 15.90         | 79.00                       | 0.04          | 1.30         | 0.02         | 0.00        | 126.00                  | 90.00         | 14.00         | 0.10         |
|                | кофейный напиток 5                     |                 |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | молоко 100                             |                 |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | сахар 10                               |                 |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
| П. 91          | <b>Бутерброд с сыром (2-й вариант)</b> | <b>35</b>       | 5.00               | 8.10         | 7.40          | 123.00                      | 0.02          | 0.10         | 0.06         | 0.30        | 137.00                  | 99.00         | 10.00         | 0.30         |
|                | сыр Российский 16                      |                 |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | масло сливочное 5                      |                 |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | хлеб пшеничный 15                      |                 |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
| П. 111         | <b>Батон нарезной</b>                  | <b>30</b>       | 2.25               | 0.87         | 15.42         | 78.60                       | 0.03          | 0.00         | 0.00         | 0.51        | 5.70                    | 19.50         | 3.90          | 0.36         |
| П. 109         | <b>Хлеб ржаной</b>                     | <b>25</b>       | 1.65               | 0.30         | 8.35          | 43.50                       | 0.05          | 0.00         | 0.00         | 0.35        | 8.75                    | 39.50         | 11.75         | 0.98         |
| 9.1.2.6.       | <b>Яблоко</b>                          | <b>200</b>      | 0.80               | 0.80         | 19.60         | 94.00                       | 0.06          | 20.00        | 0.00         | 0.00        | 32.00                   | 22.00         | 18.00         | 4.40         |
|                | <b>ИТОГО</b>                           |                 | <b>23.85</b>       | <b>23.93</b> | <b>93.82</b>  | <b>693.80</b>               | <b>0.37</b>   | <b>22.49</b> | <b>0.22</b>  | <b>1.48</b> | <b>439.90</b>           | <b>491.75</b> | <b>94.90</b>  | <b>8.04</b>  |
| <b>ОБЕД</b>    |  |                 |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
| П. 8           | <b>Салат из моркови и чернослива</b>   | <b>60</b>       | 0.66               | 6.06         | 5.46          | 79.20                       | 0.02          | 1.92         | 0.00         | 2.82        | 14.40                   | 29.40         | 19.80         | 0.26         |
|                | морковь 56,4                           |                 |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | чернослив 20,4                         |                 |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | сахар 1,2                              |                 |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
| П. 62          | <b>Щи из свежей капусты</b>            | <b>250</b>      | 3.23               | 9.78         | 11.40         | 142.94                      | 0.07          | 14.36        | 0.15         | 2.58        | 76.87                   | 60.89         | 35.80         | 1.12         |
|                | капуста белокочанная 87,5              |                 |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | морковь 12,5                           |                 |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | лук репчатый 12,5                      |                 |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | петрушка (корень) 6,25                 |                 |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | помидоры 26,25                         |                 |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | масло сливочное 5                      |                 |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | или масло растительное 5               |                 |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | мука пшеничная 2,5                     |                 |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | овощной отвар или бульон 200           |                 |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
| 1.4.2.1.       | <b>сметана 15% жирности</b>            | <b>10</b>       | 0.25               | 1.50         | 1.35          | 16.00                       | 0.01          | 0.05         | 10.00        | 0.00        | 9.00                    | 6.00          | 1.00          | 0.00         |
| П. 368         | <b>Гуляш из говядины (2-й вариант)</b> | <b>100</b>      | 14.67              | 16.13        | 3.67          | 218.67                      | 0.05          | 1.07         | 0.04         | 0.53        | 15.33                   | 158.67        | 24.67         | 2.20         |
|                | говядина (лопаточная...) 109,3         |                 |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | морковь 2,67                           |                 |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | лук репчатый 2,67                      |                 |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | петрушка (корень) 2                    |                 |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | морковь 12                             |                 |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | лук репчатый 10                        |                 |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | масло сливочное 6,75                   |                 |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | томатное пюре 6                        |                 |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | мука пшеничная 2,67                    |                 |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
| П. 237         | <b>Каша гречневая</b>                  | <b>150</b>      | 3.15               | 6.60         | 16.35         | 138.00                      | 0.14          | 5.10         | 0.05         | 0.15        | 39.00                   | 85.50         | 28.50         | 1.05         |
|                | гречка 69                              |                 |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | масло сливочное 6,75                   |                 |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
| 11.1.1.5       | <b>Сок виноградный</b>                 | <b>200</b>      | 0.60               | 0.40         | 32.60         | 140.00                      | 0.04          | 4.00         | 0.00         | 0.00        | 40.00                   | 24.00         | 18.00         | 0.80         |
| П. 109         | <b>Хлеб ржаной</b>                     | <b>50</b>       | 3.30               | 0.60         | 16.70         | 87.00                       | 0.09          | 0.00         | 0.00         | 0.70        | 17.50                   | 79.00         | 23.50         | 1.95         |
|                | <b>ИТОГО</b>                           |                 | <b>25.86</b>       | <b>41.07</b> | <b>87.53</b>  | <b>821.81</b>               | <b>0.41</b>   | <b>26.50</b> | <b>10.24</b> | <b>6.78</b> | <b>212.10</b>           | <b>443.46</b> | <b>151.27</b> | <b>7.38</b>  |
|                | <b>Кисло-молочный напиток "Снежок"</b> | <b>200</b>      |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | <b>Пирожок с рыбным фаршем</b>         | <b>60</b>       |                    |              |               |                             |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                   |                 | <b>49.71</b>       | <b>65.00</b> | <b>181.35</b> | <b>1515.61</b>              | <b>0.78</b>   | <b>48.99</b> | <b>10.46</b> | <b>8.26</b> | <b>652.00</b>           | <b>935.21</b> | <b>246.17</b> | <b>15.42</b> |

День: вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещ-ва (г) |              |               | Энерг. ценность, ккал | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные вещ-ва (мг) |               |               |              |
|----------------|--|--------------|--------------------|--------------|---------------|-----------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                |  |              | Б                  | Ж            | У             |                       | В1            | С            | А           | Е           | Са                      | Р             | Mg            | Fe           |
| 1              | 2  | 3            | 4                  | 5            | 6             | 7                     | 8             | 9            | 10          | 11          | 12                      | 13            | 14            | 15           |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
| П.295          | <b>Макароны отварные с сыром</b>                   | <b>150</b>   | 9.08               | 7.58         | 25.50         | 206.25                | 0.06          | 0.08         | 0.05        | 0.75        | 155.25                  | 126.00        | 15.00         | 0.83         |
|                | макароны 61.25                                     |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                | масло сливочное 3.75                               |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                | сыр 16.5   |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
| П. 91          | <b>Бутерброд с сыром (2-й вариант)</b>             | <b>35</b>    | 5.00               | 8.10         | 7.40          | 123.00                | 0.02          | 0.10         | 0.06        | 0.30        | 137.00                  | 99.00         | 10.00         | 0.30         |
|                | сыр Российский 16                                  |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                | масло сливочное 5                                  |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                | хлеб пшеничный 15                                  |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
| П. 493         | <b>Чай с лимоном</b>                               | <b>200</b>   | 0.10               | 0.00         | 15.20         | 61.00                 | 0.00          | 2.80         | 0.00        | 0.00        | 14.20                   | 4.00          | 2.00          | 0.40         |
|                | чай(заварка) 2                                     |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                | сахар 15   |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                | лимон 8  |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
| П. 109         | <b>Хлеб ржаной</b>                                 | <b>25</b>    | 1.65               | 0.30         | 8.35          | 43.50                 | 0.05          | 0.00         | 0.00        | 0.35        | 8.75                    | 39.50         | 11.75         | 0.98         |
|                | <b>ИТОГО</b>                                       |              | <b>15.83</b>       | <b>15.98</b> | <b>56.45</b>  | <b>433.75</b>         | <b>0.13</b>   | <b>2.98</b>  | <b>0.11</b> | <b>1.40</b> | <b>315.20</b>           | <b>268.50</b> | <b>38.75</b>  | <b>2.51</b>  |
| <b>ОБЕД</b>    |  |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
| П. 75          | <b>Салат картофельный с соломур и зел горошком</b> | <b>60</b>    | 1.08               | 3.72         | 5.34          | 59.40                 | 0.04          | 6.06         | 0.00        | 1.68        | 9.60                    | 27.60         | 10.80         | 0.42         |
|                | картофель 40,9                                     |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                | горошек зеленый консервированный 15,7              |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                | огурцы соленые 18                                  |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                | масло растительное 3,6                             |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
| П. 44 (200     | <b>Суп из овощей</b>                               | <b>250</b>   | 1.93               | 5.86         | 12.59         | 115.24                | 0.16          | 3.13         | 0.01        | 0.21        | 28.43                   | 69.03         | 26.60         | 1.74         |
|                | капуста белокочанная 25                            |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                | картофель 66,25                                    |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                | морковь 12,5                                       |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                | лук репчатый 12                                    |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                | горошек зеленый консервированный 11,5              |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                | масло сливочное 5                                  |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                | бульон или вода 187,5                              |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                | сметана 12,5                                       |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
| П. 411         | <b>Кнели из кур с рисом</b>                        | <b>80</b>    | 13.83              | 14.06        | 5.94          | 204.57                | 0.07          | 0.80         | 0.06        | 0.23        | 18.29                   | 86.86         | 16.00         | 1.14         |
|                | курица I категории потрошенная 176                 |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                | крупа рисовая 7.4                                  |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                | масло сливочное 3.2                                |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                | молоко или вода 8,5                                |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
| П. 423         | <b>Капуста тушеная</b>                             | <b>150</b>   | 5.55               | 5.40         | 5.85          | 94.50                 | 0.06          | 25.50        | 0.05        | 1.05        | 91.50                   | 82.50         | 36.00         | 1.50         |
|                | капуста белокочанная свежая 196,95                 |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                | или капуста квашенная 192,9                        |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                | масло сливочное 6,75                               |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                | морковь 7,5  |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                | петрушка 4   |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                | лук репчатый 10,65                                 |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                | томат-пюре 12                                      |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                | мука пшеничная 1,8                                 |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                | сахар 4,5  |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
| П. 508         | <b>Компот из смеси сухофруктов</b>                 | <b>200</b>   | 0.50               | 0.00         | 27.00         | 110.00                | 0.01          | 0.50         | 0.00        | 0.00        | 28.00                   | 19.00         | 7.00          | 1.50         |
|                | смесь сухофруктов 25                               |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
|                | сахар 15   |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
| П. 563         | <b>Булочка ванильная</b>                           | <b>60</b>    | 4.70               | 4.80         | 33.90         | 198.00                | 0.06          | 0.00         | 0.04        | 0.70        | 9.00                    | 37.00         | 6.00          | 0.50         |
| П. 109         | <b>Хлеб ржаной</b>                                 | <b>50</b>    | 3.30               | 0.60         | 16.70         | 87.00                 | 0.09          | 0.00         | 0.00        | 0.70        | 17.50                   | 79.00         | 23.50         | 1.95         |
|                | <b>ИТОГО</b>                                       |              | <b>29.81</b>       | <b>30.72</b> | <b>101.98</b> | <b>809.31</b>         | <b>0.45</b>   | <b>29.93</b> | <b>0.16</b> | <b>2.89</b> | <b>192.72</b>           | <b>373.39</b> | <b>115.10</b> | <b>8.33</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b> |  |              |                    |              |               |                       |               |              |             |             |                         |               |               |              |
| 11.1.1.5       | <b>Сок виноградный</b>                             | <b>200</b>   | 0.60               | 0.40         | 32.60         | 140.00                | 0.04          | 4.00         | 0.00        | 0.00        | 40.00                   | 24.00         | 18.00         | 0.80         |
|                | <b>Булочка "Веснушка"</b>                          | <b>60</b>    | 4.70               | 3.70         | 34.20         | 189.00                | 0.06          | 0.00         | 0.03        | 0.70        | 10.00                   | 38.00         | 7.00          | 0.60         |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                               |              | <b>50.94</b>       | <b>50.80</b> | <b>225.23</b> | <b>1572.06</b>        | <b>0.68</b>   | <b>36.91</b> | <b>0.30</b> | <b>4.99</b> | <b>557.92</b>           | <b>703.89</b> | <b>178.85</b> | <b>12.24</b> |

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещ-ва (г) |              |               | Энерг. цен-ность, ккал | Витамины (мг) |              |              |             | Минеральные вещ-ва (мг) |               |               |              |
|----------------|---|--------------|--------------------|--------------|---------------|------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                |   |              | Б                  | Ж            | У             |                        | В1            | С            | А            | Е           | Са                      | Р             | Mg            | Fe           |
| 1              | 2   | 3            | 4                  | 5            | 6             | 7                      | 8             | 9            | 10           | 11          | 12                      | 13            | 14            | 15           |
| <b>ЗАВТРАК</b> |   |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
| П. 305         | <b>Каша рисовая молочная (жидкая)</b>     | <b>150</b>   | 13.05              | 26.64        | 2.64          | 301.76                 | 0.12          | 0.35         | 0.26         | 1.06        | 102.35                  | 221.76        | 19.41         | 2.29         |
|                | молоко 76.5                               |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | Вода 50.85                                |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | Сахар 4.5                                 |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | соль 0.75                                 |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | масло сливочное 7.5                       |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
| П. 497         | <b>Какао с молоком (2-й вариант)</b>      | <b>200</b>   | 5.00               | 4.40         | 31.70         | 186.00                 | 0.06          | 1.70         | 0.03         | 0.00        | 163.00                  | 150.00        | 39.00         | 1.30         |
|                | какао- порошок 5                          |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | молоко 130                                |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | сахар 25                                  |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
| П. 590         | <b>Сыр (порционно)</b>                    | <b>15</b>    | 3.50               | 4.40         | 0.00          | 54.60                  | 0.00          | 0.10         | 0.40         | 0.00        | 132.00                  | 75.00         | 5.30          | 0.20         |
| П. 109         | <b>Хлеб ржаной</b>                        | <b>25</b>    | 1.65               | 0.30         | 8.35          | 43.50                  | 0.05          | 0.00         | 0.00         | 0.35        | 8.75                    | 39.50         | 11.75         | 0.98         |
| П. 111         | <b>Батон нарезной</b>                     | <b>30</b>    | 2.25               | 0.87         | 15.42         | 78.60                  | 0.03          | 0.00         | 0.00         | 0.51        | 5.70                    | 19.50         | 3.90          | 0.36         |
|                | <b>ИТОГО</b>                              |              | <b>25.45</b>       | <b>36.61</b> | <b>58.11</b>  | <b>664.46</b>          | <b>0.26</b>   | <b>2.15</b>  | <b>0.69</b>  | <b>1.92</b> | <b>411.80</b>           | <b>505.76</b> | <b>79.36</b>  | <b>5.13</b>  |
| <b>ОБЕД</b>    |   |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
| П. 56          | <b>Салат из свеклы с сыром и чесноком</b> | <b>60</b>    | 1.86               | 4.14         | 13.14         | 97.20                  | 0.04          | 6.12         | 0.00         | 1.86        | 12.00                   | 51.60         | 20.40         | 0.78         |
|                | свекла 62.0                               |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | сыр 9.9                                   |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | чеснок 0.38                               |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | масло растительное 3.0                    |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
| П. 128         | <b>Борщ с капустой и картофелем</b>       | <b>250</b>   | 1.82               | 5.00         | 10.62         | 95.00                  | 0.05          | 10.30        | 0.00         | 2.40        | 34.50                   | 53.00         | 26.25         | 1.20         |
|                | свекла 50                                 |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | капуста свежая 25                         |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | или квашеная 21,5                         |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | картофель 26,75                           |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | морковь 15,75                             |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | лук репчатый 12                           |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | масло растительное 5                      |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | сахар 2,5                                 |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | томатное пюре 7,5                         |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | вода или бульон 200                       |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
| 1.4.2.1.       | <b>сметана 15% жирности</b>               | <b>10</b>    | 0.25               | 1.50         | 1.35          | 16.00                  | 0.01          | 0.05         | 10.00        | 0.00        | 9.00                    | 6.00          | 1.00          | 0.00         |
| П. 291         | <b>Макаронные изделия отварные</b>        | <b>150</b>   | 5.65               | 0.67         | 29.04         | 144.90                 | 0.06          | 0.02         | 0.00         | 0.80        | 5.70                    | 35.70         | 8.10          | 0.78         |
|                | макаронные изделия 51                     |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | масло сливочное 6,75                      |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
| П.404          | <b>Птица отварная(голень)</b>             | <b>156.8</b> |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | <b>Мясо птицы 156,8</b>                   |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | <b>Морковь 4,2</b>                        |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | петрушка 4,2                              |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
| П.1.1.1.1.     | <b>Сок абрикосовый</b>                    | <b>200</b>   | 1.00               | 0.00         | 25.40         | 110.00                 | 0.04          | 8.00         | 0.00         | 0.00        | 40.00                   | 36.00         | 20.00         | 0.40         |
| П. 109         | <b>Хлеб ржаной</b>                        | <b>50</b>    | 3.30               | 0.60         | 16.70         | 87.00                  | 0.09          | 0.00         | 0.00         | 0.70        | 17.50                   | 79.00         | 23.50         | 1.95         |
|                | <b>ИТОГО</b>                              |              | <b>13.88</b>       | <b>11.91</b> | <b>96.25</b>  | <b>550.10</b>          | <b>0.29</b>   | <b>24.49</b> | <b>10.00</b> | <b>5.76</b> | <b>118.70</b>           | <b>261.30</b> | <b>99.25</b>  | <b>5.11</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b> |   |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
| П.516          | <b>Ряженка</b>                            | <b>200</b>   | <b>5.60</b>        | <b>6.40</b>  | <b>8.20</b>   | <b>112.50</b>          | <b>0.10</b>   | <b>1.40</b>  | <b>0.00</b>  | <b>0.00</b> | <b>240.00</b>           | <b>180.00</b> | <b>28.00</b>  | <b>0.20</b>  |
|                | Ряженка 206                               |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | <b>Пирожок с капустой</b>                 | <b>60</b>    | <b>4.60</b>        | <b>3.90</b>  | <b>28.90</b>  | <b>169.30</b>          | <b>0.10</b>   | <b>0.10</b>  | <b>0.10</b>  | <b>0.00</b> | <b>11.60</b>            | <b>38.30</b>  | <b>14.10</b>  | <b>0.90</b>  |
|                | мука 28.4                                 |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | Масло сливочное 4.75                      |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | дрожжи 1                                  |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | капуста 35.7                              |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | масло растит 0.2                          |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | яйцо 10.55                                |              |                    |              |               |                        |               |              |              |             |                         |               |               |              |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                      |              | <b>49.53</b>       | <b>58.82</b> | <b>191.46</b> | <b>1496.36</b>         | <b>0.75</b>   | <b>28.14</b> | <b>10.79</b> | <b>7.68</b> | <b>782.10</b>           | <b>985.36</b> | <b>220.71</b> | <b>11.34</b> |

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые веще-ва (г) |              |               | Энерг.цен-ность, ккал | Витамины (мг) |              |              |              | Минеральные ве |               |
|----------------|--|--------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
|                |  |              | Б                   | Ж            | У             |                       | В1            | С            | А            | Е            | Са             | Р             |
| 1              | 2  | 3            | 4                   | 5            | 6             | 7                     | 8             | 9            | 10           | 11           | 12             | 13            |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |              |                     |              |               |                       |               |              |              |              |                |               |
| П. 248         | <b>Каша гречневая вязкая</b>             | <b>150</b>   | 6.87                | 9.66         | 24.45         | 212.25                | 0.14          | 1.02         | 0.06         | 0.38         | 101.85         | 177.90        |
|                | крупa гречневая 37,5                     |              |                     |              |               |                       |               |              |              |              |                |               |
|                | молоко 75                                |              |                     |              |               |                       |               |              |              |              |                |               |
|                | вода 37,5                                |              |                     |              |               |                       |               |              |              |              |                |               |
|                | масло сливочное 7,5                      |              |                     |              |               |                       |               |              |              |              |                |               |
| П. 493         | <b>Чай с лимоном</b>                     | <b>200</b>   | 0.10                | 0.00         | 15.20         | 61.00                 | 0.00          | 2.80         | 0.00         | 0.00         | 14.20          | 4.00          |
|                | чай(заварка) 2                           |              |                     |              |               |                       |               |              |              |              |                |               |
|                | сахар 15                                 |              |                     |              |               |                       |               |              |              |              |                |               |
|                | лимон 8                                  |              |                     |              |               |                       |               |              |              |              |                |               |
| П.94           | <b>Бутерброд с маслом</b>                | <b>30</b>    | 1.20                | 12.50        | 7.50          | 147.00                | 0.02          | 0.00         | 0.09         | 0.30         | 5.00           | 13.00         |
|                | масло сливочное 15                       |              |                     |              |               |                       |               |              |              |              |                |               |
|                | хлеб пшеничный 15                        |              |                     |              |               |                       |               |              |              |              |                |               |
| П. 109         | <b>Хлеб ржаной</b>                       | <b>25</b>    | 1.65                | 0.30         | 8.35          | 43.50                 | 0.05          | 0.00         | 0.00         | 0.35         | 8.75           | 39.50         |
| П. 111         | <b>Батон нарезной</b>                    | <b>30</b>    | 2.25                | 0.87         | 15.42         | 78.60                 | 0.03          | 0.00         | 0.00         | 0.51         | 5.70           | 19.50         |
|                | <b>ИТОГО</b>                             |              | <b>12.07</b>        | <b>23.33</b> | <b>70.92</b>  | <b>542.35</b>         | <b>0.24</b>   | <b>3.82</b>  | <b>0.15</b>  | <b>1.54</b>  | <b>135.50</b>  | <b>253.90</b> |
| <b>ОБЕД</b>    |  |              |                     |              |               |                       |               |              |              |              |                |               |
| П. 48          | <b>Салат из квашеной капусты с луком</b> | <b>60</b>    | 0.96                | 6.06         | 1.80          | 65.40                 | 0.01          | 11.34        | 0.00         | 2.70         | 25.80          | 19.20         |
|                | капуста квашеная 69,6                    |              |                     |              |               |                       |               |              |              |              |                |               |
|                | лук репчатый 7,2                         |              |                     |              |               |                       |               |              |              |              |                |               |
|                | масло растительное 6                     |              |                     |              |               |                       |               |              |              |              |                |               |
| П. 134         | <b>Рассольник ленинградский</b>          | <b>250</b>   | 2.05                | 5.25         | 16.25         | 121.25                | 0.09          | 7.67         | 0.00         | 2.35         | 15.50          | 63.00         |
|                | картофель 100                            |              |                     |              |               |                       |               |              |              |              |                |               |
|                | лук репчатый 6                           |              |                     |              |               |                       |               |              |              |              |                |               |
|                | огурцы соленые 16,75                     |              |                     |              |               |                       |               |              |              |              |                |               |
|                | масло растительное 5                     |              |                     |              |               |                       |               |              |              |              |                |               |
|                | бульон или вода 200                      |              |                     |              |               |                       |               |              |              |              |                |               |
| 1.4.2.1.       | <b>сметана 15% жирности</b>              | <b>10</b>    | 0.25                | 1.50         | 1.35          | 16.00                 | 0.01          | 0.05         | 10.00        | 0.00         | 9.00           | 6.00          |
| П. 343         | <b>Рыба, тушенная в томате с овощами</b> | <b>100</b>   | 9.50                | 5.10         | 4.50          | 102.00                | 0.06          | 3.40         | 0.01         | 3.00         | 25.00          | 145.00        |
|                | минтай 80,7 (нетто 62,1)                 |              |                     |              |               |                       |               |              |              |              |                |               |
|                | морковь 22,9                             |              |                     |              |               |                       |               |              |              |              |                |               |
|                | петрушка (корень) 3,6                    |              |                     |              |               |                       |               |              |              |              |                |               |
|                | лук репчатый 12,1                        |              |                     |              |               |                       |               |              |              |              |                |               |
|                | томат-шоре 6,4                           |              |                     |              |               |                       |               |              |              |              |                |               |
|                | масло растительное 5,4                   |              |                     |              |               |                       |               |              |              |              |                |               |
|                | сахар 1,8                                |              |                     |              |               |                       |               |              |              |              |                |               |
| П. 414         | <b>Рис отварной</b>                      | <b>150</b>   | 3.69                | 6.07         | 33.81         | 204.60                | 0.03          | 0.00         | 0.04         | 0.28         | 5.10           | 70.80         |
|                | рис 54                                   |              |                     |              |               |                       |               |              |              |              |                |               |
|                | масло сливочное 6,75                     |              |                     |              |               |                       |               |              |              |              |                |               |
| П. 509         | <b>Компот из яблок с лимоном</b>         | <b>200</b>   | 0.30                | 0.20         | 25.10         | 103.00                | 0.01          | 3.30         | 0.00         | 0.10         | 11.00          | 7.00          |
|                | свежие яблоки 56                         |              |                     |              |               |                       |               |              |              |              |                |               |
|                | лимон 16                                 |              |                     |              |               |                       |               |              |              |              |                |               |
|                | сахар 20                                 |              |                     |              |               |                       |               |              |              |              |                |               |
| П. 109         | <b>Хлеб ржаной</b>                       | <b>50</b>    | 3.30                | 0.60         | 16.70         | 87.00                 | 0.09          | 0.00         | 0.00         | 0.70         | 17.50          | 79.00         |
| П. 562         | <b>Булочка "Розовая"</b>                 | <b>60</b>    | 4.80                | 1.70         | 32.10         | 163.00                | 0.07          | 0.10         | 0.01         | 0.70         | 9.00           | 37.00         |
|                | <b>ИТОГО</b>                             |              | <b>20.05</b>        | <b>24.78</b> | <b>99.51</b>  | <b>699.25</b>         | <b>0.30</b>   | <b>25.76</b> | <b>10.05</b> | <b>9.13</b>  | <b>108.90</b>  | <b>390.00</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b> |  |              |                     |              |               |                       |               |              |              |              |                |               |
|                | <b>Йогурт</b>                            | <b>200</b>   |                     |              |               |                       |               |              |              |              |                |               |
| П.567          | <b>Булочка "Российская"</b>              | <b>60</b>    | 4.30                | 5.00         | 35.30         | 203.00                | 0.00          | 0.00         | 0.00         | 0.00         | 14.00          | 6.00          |
|                | <b>ИТОГО</b>                             |              | <b>4.30</b>         | <b>5.00</b>  | <b>35.30</b>  | <b>203.00</b>         | <b>0.00</b>   | <b>0.00</b>  | <b>0.00</b>  | <b>0.00</b>  | <b>14.00</b>   | <b>6.00</b>   |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                     |              | <b>36.42</b>        | <b>53.11</b> | <b>205.73</b> | <b>1444.60</b>        | <b>0.54</b>   | <b>29.58</b> | <b>10.20</b> | <b>10.67</b> | <b>258.40</b>  | <b>649.90</b> |

ш-6а (мг)

| <i>Mg</i> | <i>Fe</i> |
|-----------|-----------|
| 14        | 15        |

|               |             |
|---------------|-------------|
| 84.15         | 2.58        |
|               |             |
|               |             |
|               |             |
| 2.00          | 0.40        |
|               |             |
|               |             |
| 2.00          | 0.20        |
|               |             |
|               |             |
| 11.75         | 0.98        |
| 3.90          | 0.36        |
| <b>103.80</b> | <b>4.52</b> |
|               |             |

|               |              |
|---------------|--------------|
| 9.00          | 0.36         |
|               |              |
|               |              |
| 26.25         | 0.92         |
|               |              |
|               |              |
|               |              |
| 1.00          | 0.00         |
|               |              |
|               |              |
| 27.90         | 0.57         |
|               |              |
|               |              |
|               |              |
|               |              |
| 22.80         | 0.52         |
|               |              |
|               |              |
| 5.00          | 1.20         |
|               |              |
|               |              |
| 23.50         | 1.95         |
| 8.00          | 0.60         |
| <b>115.45</b> | <b>5.52</b>  |
|               |              |
|               |              |
| <b>0.80</b>   | <b>0.00</b>  |
|               |              |
| <b>0.80</b>   | <b>0.00</b>  |
|               |              |
| <b>220.05</b> | <b>10.04</b> |

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>реп.      | Прием пищи,наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые вещ-ва (г) |              |               | Энерг.це<br>нность,<br>ккал | Витамины (мг) |             |             |             | Минеральные вещ-ва (мг) |               |               |             |
|----------------|---|-----------------|--------------------|--------------|---------------|-----------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                |   |                 | Б                  | Ж            | У             |                             | В1            | С           | А           | Е           | Са                      | Р             | Mg            | Fe          |
| 1              | 2   | 3               | 4                  | 5            | 6             | 7                           | 8             | 9           | 10          | 11          | 12                      | 13            | 14            | 15          |
| <b>ЗАВТРАК</b> |   |                 |                    |              |               |                             |               |             |             |             |                         |               |               |             |
| П. 165         | <b>Суп молочный с макаронным изделиями</b>      | <b>200</b>      | 5.70               | 5.26         | 18.98         | 146.00                      | 0.08          | 0.92        | 0.04        | 0.26        | 164.40                  | 136.80        | 21.00         | 0.36        |
|                | молоко 140                                      |                 |                    |              |               |                             |               |             |             |             |                         |               |               |             |
|                | вода 60   |                 |                    |              |               |                             |               |             |             |             |                         |               |               |             |
|                | масло сливочное 2                               |                 |                    |              |               |                             |               |             |             |             |                         |               |               |             |
|                | сахар 1,6                                       |                 |                    |              |               |                             |               |             |             |             |                         |               |               |             |
|                | макароны 16                                     |                 |                    |              |               |                             |               |             |             |             |                         |               |               |             |
| П. 493         | <b>Чай с сахаром</b>                            | <b>200</b>      | 0.10               | 0.00         | 15.00         | 60.00                       | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 11.00                   | 3.00          | 1.00          | 0.30        |
|                | чай(заварка) 2                                  |                 |                    |              |               |                             |               |             |             |             |                         |               |               |             |
|                | сахар15   |                 |                    |              |               |                             |               |             |             |             |                         |               |               |             |
| П. 91          | <b>Бутерброд с сыром (2-й вариант)</b>          | <b>35</b>       | 5.00               | 8.10         | 7.40          | 123.00                      | 0.02          | 0.10        | 0.06        | 0.30        | 137.00                  | 99.00         | 10.00         | 0.30        |
|                | сыр Российский 16                               |                 |                    |              |               |                             |               |             |             |             |                         |               |               |             |
|                | масло сливочное 5                               |                 |                    |              |               |                             |               |             |             |             |                         |               |               |             |
|                | хлеб пшеничный 15                               |                 |                    |              |               |                             |               |             |             |             |                         |               |               |             |
| П. 109         | <b>Хлеб ржаной</b>                              | <b>25</b>       | 1.65               | 0.30         | 8.35          | 43.50                       | 0.05          | 0.00        | 0.00        | 0.35        | 8.75                    | 39.50         | 11.75         | 0.98        |
| П. 111         | <b>Батон нарезной</b>                           | <b>30</b>       | 2.25               | 0.87         | 15.42         | 78.60                       | 0.03          | 0.00        | 0.00        | 0.51        | 5.70                    | 19.50         | 3.90          | 0.36        |
| 10.6.3         | <b>Зефир</b>                                    | <b>25</b>       | 0.20               | 0.03         | 20.00         | 81.50                       | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 6.25                    | 3.00          | 1.50          | 0.35        |
|                | <b>ИТОГО</b>                                    |                 | <b>14.90</b>       | <b>14.56</b> | <b>85.15</b>  | <b>532.60</b>               | <b>0.18</b>   | <b>1.02</b> | <b>0.10</b> | <b>1.42</b> | <b>333.10</b>           | <b>300.80</b> | <b>49.15</b>  | <b>2.65</b> |
| <b>ОБЕД</b>    |   |                 |                    |              |               |                             |               |             |             |             |                         |               |               |             |
| П. 4           | <b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> | <b>100</b>      | 1.60               | 10.10        | 9.60          | 136.00                      | 0.04          | 27.80       | 0.00        | 4.50        | 44.00                   | 32.00         | 17.00         | 0.60        |
|                | морковь 13                                      |                 |                    |              |               |                             |               |             |             |             |                         |               |               |             |
|                | капуста свежая 106                              |                 |                    |              |               |                             |               |             |             |             |                         |               |               |             |
|                | сахар 5   |                 |                    |              |               |                             |               |             |             |             |                         |               |               |             |
|                | лимонная к-та 0.1                               |                 |                    |              |               |                             |               |             |             |             |                         |               |               |             |
|                | масло растительное 10                           |                 |                    |              |               |                             |               |             |             |             |                         |               |               |             |
| П. 156         | <b>Суп-лапша домашняя</b>                       | <b>250</b>      | 2.55               | 5.57         | 13.90         | 111.00                      | 0.03          | 0.03        | 0.01        | 2.50        | 9.00                    | 29.75         | 4.50          | 0.40        |
|                | лапша домашняя 20                               |                 |                    |              |               |                             |               |             |             |             |                         |               |               |             |
|                | мука пшеничная 17,5                             |                 |                    |              |               |                             |               |             |             |             |                         |               |               |             |
|                | мука на подпыл 1,2                              |                 |                    |              |               |                             |               |             |             |             |                         |               |               |             |
|                | яйца 1/8 шт - 5                                 |                 |                    |              |               |                             |               |             |             |             |                         |               |               |             |
|                | лук репчатый 12                                 |                 |                    |              |               |                             |               |             |             |             |                         |               |               |             |
|                | масло растительное 5                            |                 |                    |              |               |                             |               |             |             |             |                         |               |               |             |
|                | бульон или вода 237,5                           |                 |                    |              |               |                             |               |             |             |             |                         |               |               |             |
| П. 369         | <b>Жаркое по-домашнему</b>                      | <b>150</b>      | 17.68              | 15.78        | 11.29         | 257.72                      | 0.11          | 5.17        | 0.03        | 0.54        | 23.80                   | 180.88        | 38.08         | 2.31        |
|                | говядина (боковой и наруж куски т/б) 102,68     |                 |                    |              |               |                             |               |             |             |             |                         |               |               |             |
|                | картофель 103,36                                |                 |                    |              |               |                             |               |             |             |             |                         |               |               |             |
|                | лук репчатый 11,9                               |                 |                    |              |               |                             |               |             |             |             |                         |               |               |             |
|                | масло сливочное 4,8                             |                 |                    |              |               |                             |               |             |             |             |                         |               |               |             |
|                | томат-пюре 4,8                                  |                 |                    |              |               |                             |               |             |             |             |                         |               |               |             |
| П. 508         | <b>Компот из смеси сухофруктов</b>              | <b>200</b>      | 0.50               | 0.00         | 27.00         | 110.00                      | 0.01          | 0.50        | 0.00        | 0.00        | 28.00                   | 19.00         | 7.00          | 1.50        |
|                | смесь сухофруктов 25                            |                 |                    |              |               |                             |               |             |             |             |                         |               |               |             |
|                | сахар 15  |                 |                    |              |               |                             |               |             |             |             |                         |               |               |             |
| П. 109         | <b>Хлеб ржаной</b>                              | <b>50</b>       | 3.30               | 0.60         | 16.70         | 87.00                       | 0.09          | 0.00        | 0.00        | 0.70        | 17.50                   | 79.00         | 23.50         | 1.95        |
|                | <b>ИТОГО</b>                                    |                 | <b>24.03</b>       | <b>21.95</b> | <b>68.89</b>  | <b>565.72</b>               | <b>0.24</b>   | <b>5.70</b> | <b>0.04</b> | <b>3.74</b> | <b>78.30</b>            | <b>308.63</b> | <b>73.08</b>  | <b>6.16</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b> |   |                 |                    |              |               |                             |               |             |             |             |                         |               |               |             |
| П.516          | <b>Ряженка</b>                                  | <b>200</b>      | <b>5.60</b>        | <b>6.40</b>  | <b>8.20</b>   | <b>112.50</b>               | <b>0.10</b>   | <b>1.40</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>240.00</b>           | <b>180.00</b> | <b>28.00</b>  | <b>0.20</b> |
|                | Ряженка 206                                     |                 |                    |              |               |                             |               |             |             |             |                         |               |               |             |
|                | <b>Булочка "Розовая"</b>                        | <b>60</b>       | 4.80               | 1.70         | 32.10         | 163.00                      | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 9.00                    | 8.00          | 0.60          | 0.10        |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                            |                 | <b>49.33</b>       | <b>44.61</b> | <b>194.34</b> | <b>1373.82</b>              | <b>0.52</b>   | <b>8.12</b> | <b>0.15</b> | <b>5.16</b> | <b>660.40</b>           | <b>797.43</b> | <b>150.83</b> | <b>9.11</b> |

День: суббота  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>реп.      | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые ве-ва (г) |              |               | Энерг.цен<br>ность,<br>ккал | Витамины (мг) |              |             |             | Минеральные ве-ва (мг) |                |               |              |
|----------------|--|-----------------|-------------------|--------------|---------------|-----------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                |  |                 | Б                 | Ж            | У             |                             | В1            | С            | А           | Е           | Са                     | Р              | Mg            | Fe           |
| 1              | 2  | 3               | 4                 | 5            | 6             | 7                           | 8             | 9            | 10          | 11          | 12                     | 13             | 14            | 15           |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
| П. 291         | <b>Макаронные изделия отварные</b>         | <b>150</b>      | 5.65              | 0.67         | 29.04         | 144.90                      | 0.06          | 0.02         | 0.00        | 0.80        | 5.70                   | 35.70          | 8.10          | 0.78         |
|                | макаронные изделия 51                      |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
|                | масло сливочное 6,75                       |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
| П. 395         | <b>Сосиски</b>                             | <b>80</b>       | 8.32              | 16.72        | 0.00          | 184.00                      | 0.11          | 0.00         | 0.00        | 0.32        | 24.80                  | 107.20         | 13.60         | 1.28         |
| П. 497         | <b>Какао с молоком (2-й вариант)</b>       | <b>200</b>      | 5.00              | 4.40         | 31.70         | 186.00                      | 0.06          | 1.70         | 0.03        | 0.00        | 163.00                 | 150.00         | 39.00         | 1.30         |
|                | какао- порошок 5                           |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
|                | молоко 130                                 |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
|                | сахар 25                                   |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
| П. 91          | <b>Бутерброд с сыром (2-й вариант)</b>     | <b>35</b>       | 5.00              | 8.10         | 7.40          | 123.00                      | 0.02          | 0.10         | 0.06        | 0.30        | 137.00                 | 99.00          | 10.00         | 0.30         |
|                | сыр Российский 16                          |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
|                | масло сливочное 5                          |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
|                | хлеб пшеничный 15                          |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
| П. 111         | <b>Батон нарезной</b>                      | <b>30</b>       | 2.25              | 0.87         | 15.42         | 78.60                       | 0.03          | 0.00         | 0.00        | 0.51        | 5.70                   | 19.50          | 3.90          | 0.36         |
| П. 109         | <b>Хлеб ржаной</b>                         | <b>25</b>       | 1.65              | 0.30         | 8.35          | 43.50                       | 0.05          | 0.00         | 0.00        | 0.35        | 8.75                   | 39.50          | 11.75         | 0.98         |
| 9.1.2.2        | <b>Груша</b>                               | <b>200</b>      | 0.80              | 0.60         | 20.60         | 94.00                       | 0.04          | 10.00        | 0.00        | 0.00        | 38.00                  | 32.00          | 24.00         | 4.60         |
|                | <b>ИТОГО</b>                               |                 | <b>28.67</b>      | <b>31.66</b> | <b>112.51</b> | <b>854.00</b>               | <b>0.37</b>   | <b>11.82</b> | <b>0.09</b> | <b>2.28</b> | <b>382.95</b>          | <b>482.90</b>  | <b>110.35</b> | <b>9.60</b>  |
| <b>ОБЕД</b>    |  |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
| П. 50          | <b>Салат из свеклы с черносливом</b>       | <b>60</b>       | 0.90              | 3.90         | 8.88          | 74.40                       | 0.02          | 3.24         | 0.00        | 1.08        | 24.00                  | 30.00          | 16.20         | 0.90         |
|                | свекла 62,4                                |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
|                | масло растительное 3,6                     |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
|                | чернослив 6,48                             |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
| П. 153         | <b>Суп с рыбными консервами</b>            | <b>250</b>      | 9.22              | 7.22         | 16.05         | 166.25                      | 0.10          | 7.90         | 0.03        | 0.75        | 63.75                  | 165.75         | 48.25         | 1.25         |
|                | рыбные консервы в собственном соку 40      |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
|                | картофель 93,25                            |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
|                | морковь 20                                 |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
|                | лук репчатый 9,5                           |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
|                | крупа рисовая 5                            |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
|                | масло сливочное 3,75                       |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
|                | укроп или петрушка 1,8                     |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
| П. 389         | <b>Тефтели из говядины паровые</b>         | <b>80</b>       | 11.04             | 10.16        | 6.96          | 163.20                      | 0.05          | 2.00         | 0.02        | 0.40        | 15.20                  | 122.40         | 16.80         | 1.76         |
|                | говядина 1 категории (котлетное мясо) 76,8 |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
|                | хлеб пшеничный 10,4                        |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
|                | масло сливочное 2,4                        |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
|                | лук репчатый 31,2                          |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
| П. 423         | <b>Капуста тушеная</b>                     | <b>150</b>      | 5.55              | 5.40         | 5.85          | 94.50                       | 0.06          | 25.50        | 0.05        | 1.05        | 91.50                  | 82.50          | 36.00         | 1.50         |
|                | капуста белокочанная свежая 196,95         |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
|                | или капуста квашенная 192,9                |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
|                | масло сливочное 6,75                       |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
|                | морковь 7,5                                |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
|                | петрушка 4                                 |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
|                | лук репчатый 10,65                         |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
|                | томат-пюре 12                              |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
|                | мука пшеничная 1,8                         |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
|                | сахар 4,5                                  |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
| П. 519         | <b>Компот из плодов или ягод сушеных</b>   | <b>200</b>      | 0.30              | 0.00         | 20.10         | 81.00                       | 0.00          | 0.80         | 0.00        | 0.00        | 10.00                  | 6.00           | 3.00          | 0.60         |
|                | изюм 20                                    |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
|                | сахар 15                                   |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
| П.558          | <b>Булочка Алтайская</b>                   | <b>60</b>       | 5.16              | 3.00         | 31.68         | 174.00                      | 0.07          | 1.20         | 0.00        | 1.80        | 9.60                   | 39.60          | 8.40          | 0.60         |
| П. 109         | <b>Хлеб ржаной</b>                         | <b>50</b>       | 3.30              | 0.60         | 16.70         | 87.00                       | 0.09          | 0.00         | 0.00        | 0.70        | 17.50                  | 79.00          | 23.50         | 1.95         |
|                | <b>ИТОГО</b>                               |                 | <b>35.47</b>      | <b>30.28</b> | <b>106.22</b> | <b>840.35</b>               | <b>0.39</b>   | <b>40.64</b> | <b>0.10</b> | <b>5.78</b> | <b>231.55</b>          | <b>525.25</b>  | <b>152.15</b> | <b>8.56</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b> |  |                 |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
|                | <b>Йогурт</b>                              | <b>200</b>      |                   |              |               |                             |               |              |             |             |                        |                |               |              |
|                | Булочка "Веснушка"                         | 60              | 4.70              | 3.70         | 34.20         | 189.00                      | 0.06          | 0.00         | 0.03        | 0.70        | 10.00                  | 38.00          | 7.00          | 0.60         |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                       |                 | <b>68.84</b>      | <b>65.64</b> | <b>252.93</b> | <b>1883.35</b>              | <b>0.82</b>   | <b>52.46</b> | <b>0.22</b> | <b>8.76</b> | <b>624.50</b>          | <b>1046.15</b> | <b>269.50</b> | <b>18.76</b> |

|              | б            | ж            | у             | кал            | В1          | С            | А           | Е           | Са            | Р             | Мг            | Жел          |
|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1            | 55.73        | 60.24        | 221.42        | 1655.48        | 0.57        | 100.76       | 0.34        | 12.85       | 603.57        | 868.25        | 194.16        | 9.60         |
| 2            | 52.26        | 46.10        | 250.70        | 1595.30        | 0.88        | 48.37        | 0.25        | 7.33        | 370.61        | 765.27        | 266.95        | 10.66        |
| 3            | 68.14        | 58.04        | 267.00        | 1865.90        | 0.89        | 22.57        | 0.38        | 6.93        | 859.35        | 1182.45       | 261.45        | 12.88        |
| 4            | 46.59        | 44.47        | 187.50        | 1341.25        | 0.69        | 116.51       | 10.32       | 5.65        | 708.38        | 826.83        | 221.54        | 13.74        |
| 5            | 63.00        | 55.62        | 237.27        | 1726.95        | 0.97        | 27.11        | 0.29        | 7.37        | 497.75        | 998.60        | 275.30        | 16.55        |
| 6            | 63.45        | 76.18        | 231.97        | 1874.95        | 0.79        | 46.59        | 10.40       | 13.75       | 875.15        | 1155.35       | 236.40        | 9.72         |
| 7            | 49.71        | 65.00        | 181.35        | 1515.61        | 0.78        | 48.99        | 10.46       | 8.26        | 652.00        | 935.21        | 246.17        | 15.42        |
| 8            | 50.94        | 50.80        | 225.23        | 1572.06        | 0.68        | 36.91        | 0.30        | 4.99        | 557.92        | 703.89        | 178.85        | 12.24        |
| 9            | 49.53        | 58.82        | 191.46        | 1496.36        | 0.75        | 28.14        | 10.79       | 7.68        | 782.10        | 985.36        | 220.71        | 11.34        |
| 10           | 36.42        | 53.11        | 205.73        | 1444.60        | 0.54        | 29.58        | 10.20       | 10.67       | 258.40        | 649.90        | 220.05        | 10.04        |
| 11           | 49.33        | 44.61        | 194.34        | 1373.82        | 0.52        | 8.12         | 0.15        | 5.16        | 660.40        | 797.43        | 150.83        | 9.11         |
| 12           | 68.84        | 65.64        | 252.93        | 1883.35        | 0.82        | 52.46        | 0.22        | 8.76        | 624.50        | 1046.15       | 269.50        | 18.76        |
| <b>ИТОГО</b> | <b>54.49</b> | <b>56.55</b> | <b>220.58</b> | <b>1612.14</b> | <b>0.74</b> | <b>47.17</b> | <b>4.51</b> | <b>8.28</b> | <b>620.84</b> | <b>909.56</b> | <b>228.49</b> | <b>12.50</b> |

16%      22%      38%

1.47

|              | завтрак       | обед          |                | завтрак    | обед       |
|--------------|---------------|---------------|----------------|------------|------------|
| 1            | 585.15        | 881.33        | 2350.00        | 25%        | 38%        |
| 2            | 505.30        | 832.00        | 2350.00        | 22%        | 35%        |
| 3            | 644.40        | 952.20        | 2350.00        | 27%        | 41%        |
| 4            | 472.95        | 768.30        | 2350.00        | 20%        | 33%        |
| 5            | 642.15        | 869.50        | 2350.00        | 27%        | 37%        |
| 6            | 852.50        | 916.45        | 2350.00        | 36%        | 39%        |
| 7            | 693.80        | 821.81        | 2350.00        | 30%        | 35%        |
| 8            | 433.75        | 809.31        | 2350.00        | 18%        | 34%        |
| 9            | 664.46        | 809.31        | 2350.00        | 28%        | 34%        |
| 10           | 542.35        | 699.25        | 2350.00        | 23%        | 30%        |
| 11           | 532.60        | 565.72        | 2350.00        | 23%        | 24%        |
| 12           | 854.00        | 840.35        | 2350.00        | 36%        | 36%        |
| <b>ИТОГО</b> | <b>618.62</b> | <b>813.79</b> | <b>2350.00</b> | <b>26%</b> | <b>35%</b> |

|   |
|---|
| 4 |
| 5 |
| 4 |
| 4 |
| 4 |
| 4 |
| 4 |
| 4 |
| 4 |
| 4 |
| 4 |
| 6 |
| 4 |
| 4 |
| 4 |

| 1                               | 2                          | 3                               | 4                     | 5                               | 6                           | 7     | 8                               | 9                             | 10                              | 11                          |
|---------------------------------|----------------------------|---------------------------------|-----------------------|---------------------------------|-----------------------------|-------|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| Каша "Дружба"                   | #REF!                      | Суп молочный с крупой           | Каша гречневая вязкая | Каша "Дружба"                   | Макаронные изделия отварные | #REF! | #REF!                           | Каша рисовая молочная(жидкая) | Суп молочный с крупой           | Каша манная молочная жидкая |
| Какао с молоком (2-й вариант)   | Кофейный напиток с молоком | Какао с молоком (2-й вариант)   | #REF!                 | Какао с молоком (2-й вариант)   | Сосиски                     | #REF! | Чай с лимоном                   | #REF!                         | Какао с молоком (2-й вариант)   | #REF!                       |
| Бутерброд с сыром (2-й вариант) | Батон нарезной             | Бутерброд с сыром (2-й вариант) | Батон нарезной        | Бутерброд с сыром (2-й вариант) | #REF!                       | #REF! | Бутерброд с сыром (2-й вариант) | Батон нарезной                | Бутерброд с сыром (2-й вариант) | Батон нарезной              |
| Яйца вареные                    | сливочное порционно        | Батон нарезной                  | #REF!                 | Яйца вареные                    | Батон нарезной              | #REF! |                                 | Сыр (порционно)               | Батон нарезной                  | Сыр (порциями)              |
|                                 | Банан                      | Зефир                           |                       |                                 | Груша                       | #REF! |                                 | #REF!                         | Зефир                           | Груша                       |
|                                 |                            |                                 |                       |                                 |                             | #REF! |                                 |                               |                                 |                             |

|                                     |                             |                               |                             |                                 |                                   |       |                             |                              |                                   |                             |
|-------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Соленый огурец порционно            | #REF!                       | Салат из моркови и чернослива | Салат из квашеной капусты с | Салат из белокочанной капусты с | Салат из свеклы с черносливом     | #REF! | #REF!                       | Салат из свеклы с сыром и    | Винегрет овощной                  | #REF!                       |
| картофельный с бобовыми (1 вариант) | Суп-лапша домашняя          | Суп с рыбными консервами      | Рассольник ленинградский    | Суп-лапша домашняя              | Суп с рыбными консервами          | #REF! | Суп из овощей               | Борщ с капустой и картофелем | Суп картофельный с рыбой          | Щи из свежей капусты        |
| Рыба жареная                        | Жаркое домашнему            | Биточки                       | тушеная в томате с овощами  | Плов из птицы отварной          | Тефтели из говядины паровые       | #REF! | Кнели из кур с рисом        | Макаронные изделия отварные  | Шницели                           | Азу                         |
| Картофельное пюре                   | #REF!                       | #REF!                         | Рис отварной                |                                 | Капуста тушеная                   | #REF! | #REF!                       |                              | Макаронные изделия отварные       |                             |
| #REF!                               | Компот из смеси сухофруктов | Компот из яблок и апельсина   | Компот из яблок с лимоном   | Сок апельсиновый                | Компот из плодов или ягод сушеных | #REF! | Компот из смеси сухофруктов | Сок абрикосовый              | Компот из плодов или ягод сушеных | Сок апельсиновый            |
| Хлеб ржаной                         | Хлеб ржаной                 | Хлеб ржаной                   | #REF!                       | Хлеб ржаной                     | Хлеб ржаной                       | #REF! | Хлеб ржаной                 | Хлеб ржаной                  | Хлеб ржаной                       | Хлеб ржаной                 |
| Булочка "Веснушка"                  |                             |                               | #REF!                       | Ватрушка с творожным фаршем     | Булочка Алтайская                 | #REF! | Булочка ванильная           | #REF!                        | Булочка "Веснушка"                | Ватрушка с творожным фаршем |

|                         |
|-------------------------|
| Запеканка из<br>творога |
| Чай с сахаром           |
| Молоко<br>сгущеное      |
| Батон<br>нарезной       |
|                         |
|                         |

|                                    |
|------------------------------------|
| Салат<br>витаминный                |
| Суп<br>крестьянский<br>с крупой    |
| Тефтели<br>рыбные                  |
| Картофель,<br>отварной в<br>молоке |
| Сок<br>виноградный                 |
| Хлеб ржаной                        |
| Булочка<br>"Веснушка"              |



|      |      |  |  |  | Итого<br>2 день |      |        |      |        |     | Итого<br>3 день |      |
|------|------|--|--|--|-----------------|------|--------|------|--------|-----|-----------------|------|
| 30   |      |  |  |  | 90              | 5.2  | 60     | 60   | 15.2   | 8.8 | 149.2           |      |
|      |      |  |  |  | 50              | 50   |        |      |        |     | 50              | 50   |
|      |      |  |  |  | 0               |      |        |      |        |     | 0               |      |
|      |      |  |  |  | 16              |      |        |      |        |     | 0               |      |
|      |      |  |  |  | 0               | 9.7  |        |      |        |     | 9.7             | 37.5 |
|      |      |  |  |  | 169.5           | 40.9 | 133.75 | 30   |        |     | 204.65          | 100  |
| 145  | 29.3 |  |  |  | 234.34          | 37.3 | 25     | 8.4  | 110.25 |     | 180.95          | 56.4 |
|      |      |  |  |  | 0               |      |        |      |        |     | 0               | 200  |
|      |      |  |  |  | 25              |      |        |      |        |     | 0               | 20.4 |
|      |      |  |  |  | 25              |      |        |      |        |     | 0               |      |
| 10   | 15   |  |  |  | 26.6            | 9.7  | 10     | 13.5 | 1      |     | 34.2            | 10   |
| 6.75 | 6.75 |  |  |  | 15.5            | 5.2  | 9      |      | 2.8    | 5.6 | 22.6            |      |
|      |      |  |  |  | 5               | 3.6  | 2.5    |      |        |     | 6.1             |      |
|      |      |  |  |  | 0               | 4    | 1.80   |      |        |     | 5.8             |      |
| 24   |      |  |  |  | 164             | 36   | 120    | 100  | 18.4   | 42  | 316.4           | 75   |
|      |      |  |  |  | 0               | 141  |        |      |        |     | 141             |      |
|      |      |  |  |  | 109.3           | 92.8 |        |      |        |     | 92.8            |      |
|      |      |  |  |  | 0               | 34   |        |      |        |     | 34              | 62.1 |
|      |      |  |  |  | 10              | 5.2  |        |      |        |     | 5.2             | 10   |
|      |      |  |  |  | 0               |      |        |      |        |     | 0               |      |
|      |      |  |  |  | 0               |      |        |      |        |     | 0               |      |
|      |      |  |  |  | 0               |      |        |      |        |     | 0               |      |
|      |      |  |  |  | 0               |      |        |      |        |     | 0               |      |
|      |      |  |  |  | 200             |      |        |      |        |     | 0               | 200  |
|      |      |  |  |  | 0               | 200  |        |      |        |     | 200             |      |
|      |      |  |  |  | 0               |      |        |      |        |     | 0               |      |
|      |      |  |  |  | 0               |      |        |      |        |     | 0               |      |
|      |      |  |  |  | 0               |      |        |      |        |     | 0               |      |

|       |      |     |    | Итого<br>4<br>день |        |     |      |   | Итого<br>5<br>день |       |      |        |
|-------|------|-----|----|--------------------|--------|-----|------|---|--------------------|-------|------|--------|
| 30    | 60   |     |    | 90                 | 15     | 30  |      |   | 45                 | 30    | 10.4 | 60     |
|       |      |     |    | 50                 | 50     |     |      |   | 50                 | 50    |      |        |
|       |      |     |    | 0                  |        |     |      |   | 0                  |       |      |        |
|       |      |     |    | 0                  |        |     |      |   | 0                  | 51    |      |        |
| 5     |      |     |    | 42.5               | 19.5   | 42  |      |   | 61.5               | 5     |      |        |
| 198   |      |     |    | 298                |        |     |      |   | 0                  | 93.25 |      |        |
| 35.25 | 38.6 |     |    | 130.3              | 69.6   | 12  | 30.9 | 7 | 119.7              | 62.4  | 31.3 | 196.95 |
| 56    | 16   |     |    | 272                |        |     |      |   | 0                  | 200   |      |        |
|       |      |     |    | 20.4               |        |     |      |   | 0                  | 20    | 6.48 |        |
|       |      |     |    | 0                  |        |     |      |   | 0                  |       |      |        |
| 1.2   | 1.8  |     | 20 | 33                 | 3.75   | 25  |      |   | 28.75              | 4.5   | 15   |        |
|       | 6.75 | 7.5 |    | 14.25              | 7.5    | 5   |      |   | 12.5               | 6.75  | 3.75 | 2.4    |
| 5     | 5.4  |     |    | 10.4               | 6      | 5   | 9.4  |   | 20.4               | 3.6   |      |        |
|       |      |     |    | 0                  | 40     | 5   |      |   | 45                 |       |      |        |
|       |      |     |    | 75                 | 76.5   | 130 |      |   | 206.5              |       |      |        |
|       |      |     |    | 0                  | 30     |     |      |   | 30                 |       |      |        |
|       |      |     |    | 0                  |        |     |      |   | 0                  | 76.8  |      |        |
|       |      |     |    | 62.1               |        |     |      |   | 0                  | 40    |      |        |
|       |      |     |    | 10                 |        |     |      |   | 0                  |       |      |        |
|       |      |     |    | 0                  | 16     |     |      |   | 16                 |       |      |        |
|       |      |     |    | 0                  |        |     |      |   | 0                  |       |      |        |
|       |      |     |    | 0                  |        |     |      |   | 0                  |       |      |        |
|       |      |     |    | 0                  | 178.45 |     |      |   | 178.5              |       |      |        |
|       |      |     |    | 200                |        |     |      |   | 0                  | 200   |      |        |
|       |      |     |    | 0                  | 200    |     |      |   | 200                |       |      |        |
|       |      |     |    | 0                  |        |     |      |   | 0                  |       |      |        |
|       |      |     |    | 0                  |        |     |      |   | 0                  | 80    |      |        |
|       |      |     |    | 0                  |        |     |      |   | 0                  |       |      |        |

|     |      | Итого<br>6 день |      |       |    |    | Итого<br>7 день |  |       |     |       |     |     |
|-----|------|-----------------|------|-------|----|----|-----------------|--|-------|-----|-------|-----|-----|
|     |      | 100.4           | 30   | 15    | 60 |    |                 |  | 105   | 15  |       | 60  |     |
|     |      | 50              | 50   |       |    |    |                 |  | 50    | 50  |       |     |     |
|     |      | 0               |      |       |    |    |                 |  | 0     |     |       |     |     |
|     |      | 51              |      |       |    |    |                 |  | 0     |     |       |     |     |
|     |      | 5               | 30   |       |    |    |                 |  | 30    | 6.9 | 75.75 | 7.4 |     |
|     |      | 93.25           | 40   | 169.5 |    |    |                 |  | 209.5 | 66  |       |     |     |
| 31  | 22.2 | 344             | 60   | 90.25 |    |    |                 |  | 150.3 | 28  | 45.6  | 61  | 198 |
|     |      | 200             | 200  |       |    |    |                 |  | 200   | 26  | 43.5  |     |     |
|     |      | 26.48           |      |       |    |    |                 |  | 0     | 25  |       |     |     |
|     |      | 0               |      |       |    |    |                 |  | 0     |     |       |     |     |
|     |      | 19.5            | 3.75 | 10    |    |    |                 |  | 13.75 | 25  | 2     | 15  |     |
| 6.8 |      | 19.65           | 3.75 | 6.75  | 5  |    |                 |  | 15.5  | 12  | 9     | 8   | 3   |
|     |      | 3.6             | 5    |       | 7  |    |                 |  | 12    | 6   |       |     |     |
|     |      | 0               | 40   | 26    |    |    |                 |  | 66    |     |       |     |     |
|     |      | 0               | 84   | 100   | 10 | 24 |                 |  | 218   | 130 | 9     | 35  |     |
|     |      | 0               |      |       |    |    |                 |  | 0     |     |       |     |     |
|     |      | 76.8            |      |       |    |    |                 |  | 0     | 70  |       |     |     |
|     |      | 40              | 88   |       |    |    |                 |  | 88    |     |       |     |     |
|     |      | 0               | 10   |       |    |    |                 |  | 10    | 13  |       |     |     |
|     |      | 0               | 16   |       |    |    |                 |  | 16    | 16  |       |     |     |
|     |      | 0               |      |       |    |    |                 |  | 0     |     |       |     |     |
|     |      | 0               |      |       |    |    |                 |  | 0     |     |       |     |     |
|     |      | 0               |      |       |    |    |                 |  | 0     | 176 |       |     |     |
|     |      | 200             |      |       |    |    |                 |  | 0     |     |       |     |     |
|     |      | 0               | 200  |       |    |    |                 |  | 200   |     |       |     |     |
|     |      | 0               |      |       |    |    |                 |  | 0     |     |       |     |     |
|     |      | 80              |      |       |    |    |                 |  | 0     |     |       |     |     |
|     |      | 0               |      |       |    |    |                 |  | 0     |     |       |     |     |

|   | Итого<br>8<br>день |       |       |       |    |    | Итого<br>9<br>день |      |     |       |     |    |
|---|--------------------|-------|-------|-------|----|----|--------------------|------|-----|-------|-----|----|
|   | 75                 | 30    | 60    |       |    |    | 90                 | 15   | 30  | 60    | 15  | 9  |
|   | 50                 | 50    |       |       |    |    | 50                 | 50   |     |       |     |    |
|   | 0                  |       |       |       |    |    | 0                  |      |     |       |     |    |
|   | 0                  |       |       |       |    |    | 0                  |      | 51  |       |     |    |
|   | 90.05              |       |       |       |    |    | 0                  | 12   |     |       |     |    |
|   | 66.25              | 104   | 26.75 | 20.82 |    |    | 151.6              | 18   |     |       | 150 |    |
|   | 332.8              | 24.96 | 33.84 | 28    | 12 | 75 | 173.8              | 53   |     |       |     | 25 |
|   | 69.5               | 200   |       |       |    |    | 200                |      |     |       |     |    |
|   | 25                 |       |       |       |    |    | 0                  | 20   |     |       |     |    |
|   | 0                  | 25    |       |       |    |    | 25                 | 25   |     |       |     |    |
|   | 42.25              |       | 3     |       |    |    | 3                  | 1.6  | 25  | 15    |     |    |
| 7 | 38.9               | 5     | 1.8   | 5     |    |    | 11.8               | 5    | 5   | 6.75  |     | 2  |
|   | 6                  | 3.6   | 5     |       |    |    | 8.6                | 6    |     |       |     |    |
|   | 0                  | 71    |       |       |    |    | 71                 |      |     |       |     |    |
|   | 173.5              | 44.10 |       |       |    |    | 44.1               | 140  | 130 | 18.40 |     |    |
|   | 0                  |       |       |       |    |    | 0                  |      |     |       |     |    |
|   | 70.15              | 103   |       |       |    |    | 103                | 92.8 |     |       |     |    |
|   | 0                  |       |       |       |    |    | 0                  | 54   |     |       |     |    |
|   | 12.5               | 10    |       |       |    |    | 10                 |      |     |       |     |    |
|   | 16                 |       |       |       |    |    | 0                  | 16   |     |       |     |    |
|   | 0                  |       |       |       |    |    | 0                  |      |     |       |     |    |
|   | 0                  |       |       |       |    |    | 0                  |      |     |       |     |    |
|   | 176                |       |       |       |    |    | 0                  |      |     |       |     |    |
|   | 0                  | 200   |       |       |    |    | 200                |      |     |       |     |    |
|   | 0                  | 200   |       |       |    |    | 200                |      |     |       |     |    |
|   | 0                  |       |       |       |    |    | 0                  |      |     |       |     |    |
|   | 0                  | 29    |       |       |    |    | 29                 |      |     |       |     |    |
|   | 0                  |       |       |       |    |    | 0                  |      |     |       |     |    |

| Итого<br>10<br>день |      |     |   |       |     | Итого<br>11<br>день |       |       |      |
|---------------------|------|-----|---|-------|-----|---------------------|-------|-------|------|
| 129                 | 30   | 30  |   |       |     | 60                  | 5     | 60    | 30   |
| 50                  | 50   |     |   |       |     | 50                  | 50    |       |      |
| 0                   |      |     |   |       |     | 0                   |       |       |      |
| 51                  |      |     |   |       |     | 0                   |       |       |      |
| 12                  | 23.1 |     |   |       |     | 23.1                | 10    | 10    |      |
| 168                 |      | 123 |   |       |     | 123                 | 33    | 178.5 |      |
| 78                  | 61.2 |     |   | 29.05 | 145 | 235.25              | 33    | 19    | 25   |
| 0                   | 200  |     |   |       |     | 200                 | 17    |       |      |
| 20                  |      |     |   |       |     | 0                   |       |       |      |
| 25                  |      |     |   |       |     | 0                   |       |       |      |
| 41.6                | 4    |     |   |       |     | 4                   | 10    | 3     | 13.5 |
| 18.75               |      |     | 6 | 3.75  |     | 9.75                | 5     | 2     |      |
| 6                   | 5    | 4.2 |   |       |     | 9.2                 | 6     | 5     |      |
| 0                   |      |     |   |       |     | 0                   | 4     | 4.6   |      |
| 288.4               | 80   |     |   |       |     | 80                  | 36    | 120   | 200  |
| 0                   | 30   |     |   |       |     | 30                  | 141   |       |      |
| 92.8                | 74   |     |   |       |     | 74                  |       |       |      |
| 54                  | 24   |     |   |       |     | 24                  | 51.75 |       |      |
| 0                   |      | 10  |   |       |     | 10                  | 5     | 10    |      |
| 16                  | 10   |     |   |       |     | 10                  |       |       |      |
| 0                   |      |     |   |       |     | 0                   |       |       |      |
| 0                   |      |     |   |       |     | 0                   |       |       |      |
| 0                   |      |     |   |       |     | 0                   |       |       |      |
| 0                   | 200  |     |   |       |     | 200                 |       |       |      |
| 0                   | 200  |     |   |       |     | 200                 | 200   |       |      |
| 0                   |      |     |   |       |     | 0                   |       |       |      |
| 0                   |      |     |   |       |     | 0                   |       |       |      |
| 0                   |      |     |   |       |     | 0                   |       |       |      |

|      |    | Итого<br>12<br>день | Среднее<br>за 12<br>дней | Норма | %<br>отклонен<br>ия |
|------|----|---------------------|--------------------------|-------|---------------------|
| 10.6 |    | 105.6               | 95.4                     | 90    | 6%                  |
|      |    | 50                  | 50.0                     | 48    | 4%                  |
|      |    | 0                   | 0.0                      | 9     |                     |
|      |    | 0                   | 9.8                      | 9     | 9%                  |
|      |    | 20                  | 26.2                     | 27    | -3%                 |
|      |    | 211.5               | 148.2                    | 150   | -1%                 |
| 12.6 |    | 89.6                | 200.7                    | 210   | -4%                 |
|      |    | 17                  | 116.6                    | 120   | -3%                 |
|      |    | 0                   | 9.7                      | 9     | 8%                  |
|      |    | 0                   | 6.3                      | 6     | 4%                  |
|      |    | 26.5                | 25.2                     | 24    | 5%                  |
|      |    | 7                   | 18.3                     | 18    | 2%                  |
| 4.5  |    | 15.5                | 8.6                      | 9     | -5%                 |
|      |    | 8.6                 | 21.8                     | 24    | -9%                 |
|      | 45 | 401                 | 180.7                    | 180   | 0%                  |
|      |    | 141                 | 28.5                     | 30    | -5%                 |
|      |    | 0                   | 55.2                     | 57    | -3%                 |
|      |    | 51.75               | 34.8                     | 36    | -3%                 |
|      |    | 15                  | 6.9                      | 6     | 15%                 |
|      |    | 0                   | 6.2                      | 6     | 3%                  |
|      |    | 0                   | 0.0                      |       |                     |
|      |    | 0                   | 0.0                      |       |                     |
|      |    | 0                   | 29.5                     | 30    | -2%                 |
|      |    | 0                   | 83.3                     | 90    | -7%                 |
|      |    | 200                 | 116.7                    | 120   | -3%                 |
|      |    | 0                   | 0.0                      |       |                     |
|      |    | 0                   | 9.1                      | 9     | 1%                  |
|      |    | 0                   | 0.0                      |       |                     |

16

27