|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Р-р** | **Наименование блюд** | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Энергетическая****ценность, ккал** |
|  |  | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** |
|  | **1 День** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |
| 173 | Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев | 200 | 250 | 6,10 | 7,63 | 4,00 | 5,00 | 36,96 | 46,20 | 208,24 | 260,30 |
| 15 | Сыр порционный | 20 | 30 | 4,64 | 6,96 | 5,90 | 8,85 |  |  | 71,66 | 107,49 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,10 | 0,10 | 7,20 | 7,20 | 0,13 | 0,13 | 65,72 | 65,72 |
| 380 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 200 | 3,60 | 3,60 | 2,67 | 2,67 | 29,20 | 29,20 | 155,20 | 155,20 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 3,16 | 3,95 | 0,40 | 0,50 | 19,32 | 24,15 | 93,52 | 116,90 |
|  |  |  |  | **17,60** | **22,24** | **20,17** | **24,22** | **85,61** | **99,68** | **594,34** | **705,61** |
| **ОБЕД** |
| 71 | Огурцы свежие | 60 | 100 | 3,35 | 0,67 | 3,05 | 6,09 | 0,91 | 1,81 | 32,32 | 64,65 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 250 | 2,98 | 2,98 | 2,83 | 2,83 | 15,70 | 15,70 | 100,13 | 100,13 |
| 288 | Птица (курица) отварная | 100 | 120 | 21,67 | 26,00 | 13,33 | 16,00 |  |  | 206,67 | 248,00 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 200 | 3,67 | 4,89 | 5,42 | 7,23 | 36,67 | 48,89 | 210,11 | 280,15 |
| 352 | Кисель из яблок | 200 | 200 | 0,24 | 0,24 | 0,12 | 0,12 | 35,76 | 35,76 | 145,08 | 145,08 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,58 | 1,58 | 0,20 | 0,20 | 9,66 | 9,66 | 46,76 | 46,76 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | 2,24 | 2,24 | 0,44 | 0,44 | 19,76 | 19,76 | 91,96 | 91,96 |
|  |  |  |  | **35,73** | **40,51** | **25,39** | **33,23** | **118,46** | **146,29** | **833,03** | **976,73** |
| **ПОЛДНИК**  |
|  | Выпечка  | 50 | 50 | 4,3 | 4,3 | 12,3 | 12,3 | 25,40 | 25,40 | 140,00 | 140,00 |
| 385 | Молоко  | 100 | 100 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 5,00 | 5,00 | 40,00 | 40,00 |
| 338 | Фрукты | 100 | 100 | 0,30 | 0,30 |  |  | 9,5 | 9,5 | 40,00 | 40,00 |
|  |  |  |  | **8,10** | **8,10** | **15,80** | **15,80** | **39,90** | **39,90** | **220,00** | **220,00** |
| **УЖИН**  |
| 261 | Печень тушеная в соусе | 80 | 100 | 2,70 | 3,20 | 14,40 | 15,00 | 19,72 | 20,80 | 150,07 | 189,66 |
| 312 | Пюре картофельное | 200 | 200 | 5,30 | 5,30 | 12,80 | 12,80 | 15,10 | 15,10 | 266,60 | 266,60 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,20 | 0,20 |  |  | 10,20 | 10,20 | 41,60 | 41,60 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 40 | 1,58 | 1,58 | 0,20 | 1,10 | 2,66 | 21,30 | 46,76 | 109,20 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | 2,30 | 2,30 | 0,40 | 0,40 | 17,80 | 17,80 | 75,60 | 75,60 |
|  |  |  |  | **12,08** | **12,58** | **27,80** | **29,30** | **65,48** | **85,20** | **580,63** | **682,66** |
| **КЕФИРНИК** |
| 386 | Кисломолочный продукт | 200 | 200 | 5,60 | 5,60 | 6,40 | 6,40 | 8,20 | 8,20 | 118,00 | 118,00 |
|  | **Итого за день** |  |  | **79,11** | **89,03** | **95,56** | **279,67** | **332,85** | **379,27** | **2346** | **2703** |
| **№****Р-р** | **Наименование блюд** | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Энергетическая****ценность, ккал** |
|  |  | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** |
|  | **2 День** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАТРАК** |
| 243 | Сосиски отварные | 50 | 50 | 4,70 | 4,70 | 7,50 | 7,50 | 0,40 | 0,40 | 87,90 | 87,90 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 200 | 4,35 | 5,80 | 12,00 | 16,00 | 33,21 | 44,28 | 258,24 | 344,32 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,53 | 0,53 |  |  | 9,47 | 9,47 | 40,00 | ,0040 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 50 | 1,58 | 3,95 | 0,20 | 0,50 | 9,66 | 24,15 | 46,76 | 116,90 |
|  |  |  |  | **11,16** | **19,49** | **19,70** | **31,20** | **53,14** | **78,68** | **434,50** | **589,12** |
| **ОБЕД** |
| 71 | Помидор свежий | 100 | 100 | 1,11 | 1,11 | 6,18 | 6,18 | 4,62 | 4,62 | 78,56 | 78,56 |
| 102 | Суп картофельный | 250 | 250 | 2,35 | 2,35 | 2,80 | 2,80 | 16,45 | 16,45 | 100,40 | 100,40 |
| 268 | Шницель |  80 | 100 | 15,89 | 15,89 | 11,67 | 11,67 | 30,94 | 30,94 | 292,36 | 292,36 |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 200 | 1,16 | 1,16 | 0,30 | 0,30 | 47,26 | 47,26 | 196,38 | 196,38 |
| 309 | Рожки отварные | 150 | 200 | 1,58 | 2,37 | 0,20 | 0,30 | 9,66 | 14,49 | 46,76 | 70,14 |
| 342 | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 2,24 | 3,36 | 0,44 | 0,66 | 19,76 | 29,64 | 91,96 | 137,94 |
|  |  |  |  | **24,33** | **26,24** | **21,59** | **21,91** | **128,69** | **143,40** | **806,42** | **875,78** |
| **ПОЛДНИК** |
|  | Йогурт  | 125 | 125 | 3,60 | 3,60 | 3,80 | 3,80 | 4,50 | 4,50 | 66,30 | 66,30 |
| 447 | Кекс «Творожный» | 50 | 50 | 4,23 | 4,23 | 9,14 | 9,14 | 25,41 | 25,41 | 200,82 | 200,82 |
| 385 | Молоко витаминизированное | 200 | 200 | 5,60 | 5,60 | 6,40 | 6,40 | 8,20 | 8,20 | 112,00 | 112,00 |
| 338 | Бананы  | 75 | 75 | 1,13 | 1,13 | 0,38 | 0,38 | 15,75 | 15,75 | 70,88 | 70,88 |
|  |  |  |  | **14,56** | **14,56** | **19,72** | **19,72** | **53,86** | **53,86** | **450,00** | **450,00** |
| **УЖИН** |
| 304 | Рис отварной | 150 | 200 | 3,67 | 4,89 | 5,42 | 7,23 | 36,67 | 48,89 | 210,11 | 280,15 |
| 268 | Котлета мясная | 80 | 100 | 9,87 | 12,33 | 17,33 | 21,67 | 8,80 | 11,00 | 150,65 | 196,33 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,20 | 0,20 |  |  | 10,20 | 10,20 | 41,60 | 41,60 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,58 | 2,37 | 0,20 | 0,30 | 9,66 | 14,49 | 46,76 | 70,14 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | 2,24 | 2,24 | 0,44 | 0,44 | 19,76 | 19,76 | 91,96 | 91,96 |
|  |  |  |  | **17,56** | **22,03** | **23,39** | **29,64** | **85.09** | **104.34** | **541.08** | **680.18** |
| **КЕФИРНИК** |
| 386 | Кисломолочный продукт | 200 | 200 | 5,60 | 5,60 | 6,40 | 6,40 | 8,20 | 8,20 | 118,00 | 118,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  |  | **73,54** | **88,25** | **90,80** | **108,87** | **328,65** | **388,15** | **2350** | **2713,08** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Р-р** | **Наименование блюд** | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Энергетическая****ценность, ккал** |
|  |  | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** |
|  | **3 День** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |
| 210 | Омлет натуральный | 120 | 150 | 11,77 | 14,72 | 16,56 | 20,70 | 2,30 | 2,88 | 205,34 | 300,68 |
| 71 | Огурец свежий | 100 | 100 | 0,67 | 0,67 | 6,09 | 6,09 | 1,81 | 1,81 | 64,65 | 64,65 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,53 | 0,53 |  |  | 9,87 | 9,87 | 41,60 | 41,60 |
| 338 | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 3,16 | 3,95 | 0,40 | 0,50 | 19,32 | 24,15 | 93,52 | 116,90 |
|  |  |  |  | **16.13** | **19.91** | **23.05** | **27.29** | **33.30** | **38.71** | **405.11** | **523.83** |
| **ОБЕД** |
| 71 | Помидор, огурец | 100 | 100 | 1,33 | 1,33 | 6,08 | 6,08 | 8,52 | 8,52 | 94,12 | 94,12 |
| 102 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 250 | 3,80 | 4,90 | 4,33 | 5,33 | 18,20 | 19,23 | 120,43 | 144,43 |
| 261 | Сердце, тушенное в соусе | 100 | 100 | 13,50 | 13,50 | 9,20 | 9,20 | 1,30 | 1,30 | 171,20 | 171,20 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 200 | 5,10 | 6,80 | 7,50 | 10,00 | 28,50 | 38,00 | 201,90 | 269,20 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 1,16 | 1,16 | 0,30 | 0,30 | 47,26 | 47,26 | 196,38 | 196,38 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,58 | 2,37 | 0,20 | 0,30 | 9,66 | 14,49 | 46,76 | 70,14 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 | 2,24 | 3,36 | 0,44 | 0,66 | 19,76 | 29,64 | 91,96 | 137,94 |
|  |  |  |  | **28,71** | **33,42** | **28,05** | **31,87** | **133,20** | **158,44** | **922,75** | **1088,41** |
| **ПОЛДНИК** |
|  | Йогурт  | 125 | 125 | 3,60 | 3,60 | 3,80 | 3,80 | 4,50 | 4,50 | 66,30 | 66,30 |
|  | Выпечка | 90 | 90 | 1,20 | 1,20 | 2,40 | 2,40 | 13,60 | 13,60 | 82,80 | 82,80 |
| 389 | Сок фруктовый или овощной | 200 | 200 | 1,00 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 20,20 | 20,20 | 92,00 | 92,00 |
| 338 | Фрукты  | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 9,80 | 47,00 | 47,00 |
|  |  |  |  | **6,20** | **6,20** | **6,80** | **6,80** | **48,10** | **48,10** | **288,10** | **288,10** |
| **УЖИН** |
| 243 | Сосиски отварные | 80 | 100 | 13,20 | 15,70 | 19,70 | 21,60 | 0,10 | 0,10 | 171,60 | 240,10 |
| 312 | Картофельное пюре | 200 | 200 | 5,30 | 5,30 | 12,80 | 12,80 | 15,10 | 15,10 | 243,70 | 243,70 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,10 | 0,10 |  |  | 10,00 | 10,00 | 40,00 | 40,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,37 | 3,10 | 0,30 | 1,10 | 14,49 | 21,30 | 70,14 | 109,20 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | 2,30 | 2,30 | 0,40 | 0,40 | 17,80 | 17,80 | 75,60 | 75,60 |
|  |  |  |  | **23.27** | **26.50** | **33.20** | **35.90** | **57.49** | **64.30** | **601.04** | **708.60** |
| **КЕФИРНИК** |
|  | Кисломолочный продукт | 200 | 200 | 5,60 | 5,60 | 6,40 | 6,40 | 8,20 | 8,20 | 118,00 | 118,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  |  | **79,91** | **84.24** | **97,50** | **101.20** | **280,29** | **317.75** | **2335,00** | **2726.94** |
| **№****Р-р** | **Наименование блюд** | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Энергетическая****ценность, ккал** |
|  |  | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** |
|  | **4 День** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |
| 222 | Пудинг из творога запеченный с джемом | 180/20 | 180/20 | 25,12 | 25,12 | 17,28 | 17,28 | 50,50 | 50,50 | 458,00 | 458,00 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,53 | 0,53 |  |  | 9,87 | 9,87 | 41,60 | 41,60 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 3,16 | 3,95 | 0,40 | 0,50 | 19,32 | 24,15 | 93,52 | 116,90 |
|  |  |  |  | **28,81** | **29,60** | **17,68** | **17,78** | **79,69** | **84,52** | **593,12** | **616,50** |
| **ОБЕД** |
| 75 | Икра из свеклы | 100 | 100 | 1,31 | 1,31 | 5,16 | 5,16 | 12,11 | 12,11 | 100,11 | 100,11 |
| 88 | Щи из св. капусты с картофелем  | 250 | 250 | 1,80 | 1,80 | 4,98 | 4,98 | 8,13 | 8,13 | 84,48 | 84,48 |
| 234 | Котлеты или биточки рыбные | 100 | 100 | 14,71 | 14,71 | 4,81 | 4,81 | 10,31 | 10,31 | 143,41 | 143,41 |
| 310 | Картофель отварной | 150 | 200 | 3,00 | 4,00 | 0,60 | 0,80 | 23,70 | 31,60 | 112,20 | 249,60 |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 200 | 0,40 | 0,40 | 0,27 | 0,27 | 17,20 | 17,20 | 72,80 | 72,80 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,58 | 2,37 | 0,20 | 0,30 | 9,66 | 14,49 | 46,76 | 70,14 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 | 2,24 | 3,36 | 0,44 | 0,66 | 19,76 | 29,64 | 91,96 | 137,94 |
|  |  |  |  | **25,04** | **27,95** | **16,46** | **16,98** | **95,40** | **123,48** | **651,72** | **858,48** |
| **ПОЛДНИК** |
|  | Выпечка | 90 | 90 | 3,20 | 3,20 | 15,00 | 15,00 | 20,80 | 20,80 | 228,00 | 228,00 |
| 385 | Молоко витаминизированное | 200 | 200 | 5,60 | 5,60 | 6,40 | 6,40 | 8,20 | 8,20 | 112,00 | 112,00 |
| 338 | Фрукты  | 100 | 100 | 0,42 | 0,42 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 9,80 | 47,00 | 47,00 |
|  |  |  |  | **9.22** | **9.22** | **21.80** | **21.80** | **38.80** | **38.80** | **387.00** | **387.00** |
| **УЖИН** |
| 40 | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 80 | 100 | 0,79 | 0,90 | 6,40 | 7,20 | 15,60 | 17,10 | 76,67 | 106,20 |
| 255 | Печень по - строгановски  | 80 | 100 | 21.31 | 22.80 | 8.06 | 10.20 | 5.01 | 9.40 | 123.89 | 219.40 |
| 309 | Рожки отварные | 200 | 200 | 5,30 | 5,30 | 12,80 | 12,80 | 15,10 | 15,10 | 189,50 | 189,50 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,53 | 0,53 |  |  | 9,47 | 9,47 | 40,00 | 40,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,37 | 3,10 | 0,30 | 1,10 | 14,49 | 21,30 | 70,14 | 109,20 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | 2,30 | 2,30 | 0,40 | 0,40 | 17,80 | 17,80 | 75,60 | 75,60 |
|  |  |  |  | **32.60** | **34.40** | **27.56** | **31.70** | **77.56** | **90.17** | **575.80** | **739.90** |
| **КЕФИРНИК** |
| 386 | Кисломолочный продукт | 200 | 200 | 5,60 | 5,60 | 6,40 | 6,40 | 8,20 | 8,20 | 118,00 | 118,00 |
|  | **Итого за день** |  |  | **101,27** | **106.77** | **90,30** | **94.66** | **299,65** | **345.17** | **2325,64** | **2719,88** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Р-р** | **Наименование блюд** | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Энергетическая****ценность, ккал** |
|  |  | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** |
|  | **5 День** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |
| 183 | Каша гречневая с молоком | 200 | 200 | 3,30 | 3,30 | 8,60 | 8,60 | 23,20 | 23,20 | 183,40 | 183,40 |
| 16 | ветчина | 30 | 30 | 4,64 | 4,64 | 5,90 | 5,90 |  |  | 71,66 | 71,66 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 10 | 0.10 | 0.10 | 7.20 | 7.20 | 0.13 | 0.13 | 65.72 | 65.72 |
| 383 | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,78 | 3,78 | 0,67 | 0,67 | 26,00 | 26,00 | 125,11 | 125,11 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 3,16 | 3,95 | 0,40 | 0,50 | 19,32 | 24,15 | 93,52 | 116,90 |
|  |  |  |  | **14,98** | **15,77** | **22,77** | **22,87** | **68,65** | **73,48** | **539,41** | **562.79** |
| **ОБЕД** |
| 71 | Огурец соленый | 50 | 50 | 0,67 | 0,67 | 6,09 | 6,09 | 1,81 | 1,81 | 64,65 | 64,65 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой  | 250 | 250 | 2,70 | 2,70 | 2,78 | 2,78 | 14,58 | 14,58 | 90,68 | 90,68 |
| 259 | Жаркое по домашнему | 230 | 350 | 21,92 | 33,35 | 24,08 | 36,65 | 18,26 | 27,79 | 377,47 | 574,41 |
| 347 | Компот из плодов консервированных | 200 | 200 | 0,36 | 0,36 | 0,04 | 0,04 | 23,56 | 23,56 | 96,04 | 96,04 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,58 | 2,37 | 0,20 | 0,30 | 9,66 | 14,49 | 46,76 | 70,14 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 | 2,24 | 3,36 | 0,44 | 0,66 | 19,76 | 29,64 | 91,96 | 137,94 |
|  |  |  |  | **29,47** | **42,81** | **33,63** | **46,52** | **87,63** | **111,87** | **767,56** | **1033,86** |
| **ПОЛДНИК** |
| 342 | Груши свежие | 75 | 75 | 0,30 | 0,30 | 0,23 | 0,23 | 7,73 | 7,73 | 34,13 | 34,13 |
| 385 | Молоко  | 200 | 200 | 5,60 | 5,60 | 6,40 | 6,40 | 8,20 | 8,20 | 112,00 | 112,00 |
| 447 | Кекс  | 50 | 50 | 4,23 | 4023 | 9,14 | 9,14 | 25,41 | 25,41 | 200,82 | 200,82 |
|  |  |  |  | **10,13** | **10,13** | **15,77** | **15,77** | **41,34** | **41,34** | **346,95** | **346,95** |
| **УЖИН** |
| 268 | Биточки мясные | 100 | 100 | 14,30 | 14,30 | 14,50 | 14,50 | 8,20 | 8,20 | 225,80 | 225,80 |
| 321 | Капуста тушеная | 200 | 200 | 3,90 | 3,90 | 7,50 | 7,50 | 11,00 | 11,00 | 160,90 | 160,90 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,10 | 0,10 |  |  | 10,00 | 10,00 | 41,60 | 41,60 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,37 | 3,10 | 0,30 | 1,10 | 14,49 | 21,30 | 70,14 | 109,20 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 | 2,30 | 3,50 | 0,40 | 0,60 | 17,80 | 26,70 | 75,60 | 113,40 |
|  |  |  |  | **22,97** | **24,90** | **22,70** | **23,70** | **61,49** | **77,20** | **574,04** | **650,90** |
| **КЕФИРНИК** |
| 386 | Кисломолочный продукт | 200 | 200 | 5,60 | 5,60 | 6,40 | 6,40 | 8,20 | 8,20 | 118,00 | 118,00 |
|  | **Итого за день** |  |  | **83,15** | **99,21** | **101,27** | **115,26** | **267,31** | **312,09** | **2345,96** | **2712,50** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Р-р** | **Наименование блюд** | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Энергетическая****ценность, ккал** |
|  |  | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** |
|  | **6 День** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |
| 181 | Каша манная молочная | 200 | 200 | 6,02 | 6,02 | 4,05 | 4,05 | 33,37 | 33,37 | 194,01 | 194,01 |
| 380 | Напиток кофейный | 200 | 20 | 3,60 | 3,60 | 2,67 | 2,67 | 29,20 | 29,20 | 155,20 | 155,20 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 3,16 | 3,95 | 0,40 | 0,50 | 19,32 | 24,15 | 93,52 | 116,90 |
|  |  |  |  | **12,78** | **13,57** | **7,12** | **7,22** | **81,89** | **86,72** | **442,73** | **466,11** |
| **ОБЕД** |
| 71 | Огурец свежий | 100 | 100 | 0,67 | 0,67 | 6,09 | 6,09 | 1,81 | 1,81 | 64,65 | 64,65 |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 250 | 2.20 | 2.20 | 5.20 | 5.20 | 15.58 | 15.58 | 117.90 | 117.90 |
| 288 | Птица (курица) отварная | 100 | 120 | 21,67 | 26,00 | 13,30 | 16,00 |  |  | 206,67 | 248,00 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 200 | 3,67 | 4,89 | 5,42 | 7,23 | 36,67 | 48,89 | 210,11 | 280,15 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 200 | 0,16 | 0,16 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 23,88 | 97,60 | 97,60 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,58 | 2,37 | 0,20 | 0,30 | 9,66 | 14,49 | 46,76 | 70,14 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 | 2,24 | 3,36 | 0,44 | 0,66 | 19,76 | 29,64 | 91,96 | 137,94 |
|  |  |  |  | **32.19** | **39.65** | **30.81** | **35.64** | **107.36** | **134.29** | **835.65** | **1016.23** |
| **ПОЛДНИК** |
| 389 | Сок фруктовый или овощной | 200 | 200 | 1,00 | 1,00 |  |  |  |  | 92,00 | 92,00 |
|  | Выпечка  | 90 | 90 | 1,20 | 1,20 | 2,40 | 2,40 | 13,60 | 13,60 | 82,80 | 82,80 |
| 338 | Апельсины свежие | 75 | 75 | 0,64 | 0,64 | 0,11 | 0,11 | 6,11 | 6,11 | 27,96 | 27,96 |
|  |  |  |  | **2,84** | **2,84** | **2,51** | **2,51** | **19,71** | **19,71** | **202,76** | **202,76** |
| **УЖИН** |
| 229 | Рыба тушенная в томате с овощами | 100 | 100 | 34 | 34 | 26 | 26 | 6,90 | 6,90 | 187,60 | 187,60 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 200 | 8,90 | 9,20 | 4,10 | 9,30 | 39,84 | 44,50 | 231,86 | 355,30 |
| 71 | Помидор свежий | 100 | 100 | 0.94 | 0.94 | 6.15 | 6.15 | 3.47 | 3.47 | 72.96 | 72.96 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,10 | 0,10 |  |  | 10,00 | 10,00 | 40,00 | 40,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,58 | 2,37 | 0,20 | 0,30 | 9,66 | 14,49 | 46,76 | 70,14 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | 2,30 | 2,30 | 0,40 | 0,40 | 17,80 | 17,80 | 75,60 | 75,60 |
|  |  |  |  | **47.82** | **48.91** | **36.85** | **42.15** | **87.67** | **97.16** | **654.78** | **801.60** |
| **КЕФИРНИК** |
| 386 | Кисломолочный продукт | 200 | 200 | 5,60 | 5,60 | 6,40 | 6,40 | 8,20 | 8,20 | 118,00 | 118,00 |
|  | **Итого за день** |  |  | **101.23** | **110.57** | **83.69** | **93.92** | **304.83** | **346.08** | **2253.92** | **2604.70** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Р-р** | **Наименование блюд** | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Энергетическая****ценность, ккал** |
|  |  | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** |
|  | **7 День** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |
| 234 | Котлеты или биточки рыбные | 80 | 80 | 10,70 | 10,70 | 3,50 | 3,50 | 7,50 | 7,50 | 104,30 | 104,30 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 200 | 3,08 | 4,10 | 2,33 | 3,10 | 19,13 | 25,50 | 109,73 | 246,30 |
| 71 | Огурцы свежие | 30 | 50 | 0,24 | 0,40 | 0,03 | 0,05 | 0,75 | 1,25 | 4,23 | 7,05 |
| 380 | Напиток кофейный | 200 | 200 | 3,60 | 3,60 | 2,67 | 2,67 | 29,20 | 29,20 | 155,20 | 155,20 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 3,16 | 3,95 | 0,40 | 0,50 | 19,32 | 24,15 | 93,52 | 116,90 |
|  |  |  |  | **20,78** | **22,75** | **8,93** | **9,82** | **75,90** | **87,60** | **466,98** | **629,75** |
| **ОБЕД** |
| 71 | Помидор, огурец | 100 | 100 | 1,33 | 1,33 | 6,08 | 6,08 | 8,52 | 8,52 | 94,12 | 94,12 |
| 82 | Борщ с капусты, с картофелем | 250 | 250 | 1,83 | 1,83 | 4,90 | 4,90 | 11,75 | 11,75 | 98,40 | 98,40 |
| 274 | Зразы рубленные | 80 | 100 | 18,00 | 22,50 | 15,60 | 19,50 | 0,27 | 0,33 | 213,47 | 266,83 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 200 | 3,67 | 4,89 | 5,42 | 7,23 | 36,67 | 48,89 | 210,11 | 280,15 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 200 | 0,16 | 0,16 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 23,88 | 97,60 | 97,60 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,58 | 2,37 | 0,20 | 0,30 | 9,66 | 14,49 | 46,76 | 70,14 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 | 2,24 | 3,36 | 0,44 | 0,66 | 19,76 | 29,64 | 91,96 | 137,94 |
|  |  |  |  | **28,81** | **36,44** | **32,8** | **38,83** | **110,51** | **137,50** | **852,42** | **1045,18** |
| **ПОЛДНИК** |
| 403 | Оладьи с яблоками | 125 | 125 | 9,10 | 9,10 | 6,20 | 6,20 | 42,20 | 42,20 | 251,30 | 251,30 |
|  | Повидло | 20 | 20 | 0,10 | 0,10 |  |  | 13,80 | 13,80 | 53,00 | 53,00 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,53 | 0,53 |  |  | 9,87 | 9,87 | 41,60 | 41,60 |
|  |  |  |  | **9,73** | **9,73** | **6,20** | **6,20** | **65,87** | **65,87** | **345,90** | **345,90** |
| **УЖИН** |
| 278 | Тефтели мясные | 100 | 100 | 12,60 | 12,60 | 9,50 | 9,50 | 6,50 | 6,50 | 168,70 | 168,70 |
| 136 | Овощи припущенные | 200 | 200 | 3,00 | 3,00 | 7,00 | 7,00 | 4,40 | 4,40 | 142,80 | 142,80 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,10 | 0,10 |  |  | 10,00 | 10,00 | 40,00 | 40,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,10 | 3,10 | 1,10 | 1,10 | 21,30 | 21,30 | 109,20 | 109,20 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 60 | 3,10 | 3,10 | 0,60 | 0,60 | 26,70 | 26,70 | 113,40 | 113,40 |
|  |  |  |  | **21,90** | **21,90** | **18,20** | **18,20** | **68,90** | **68,90** | **574,10** | **574,10** |
| **КЕФИРНИК** |
| 386 | Кисломолочный продукт | 200 | 200 | 5,60 | 5,60 | 6,40 | 6,40 | 8,20 | 8,20 | 118,00 | 118,00 |
|  | **Итого за день** |  |  | **87,22** | **96,82** | **72,53** | **79,45** | **329,38** | **368,07** | **2357,40** | **2712,93** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Р-р** | **Наименование блюд** | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Энергетическая****ценность, ккал** |
|  |  | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** |
|  | **8 День** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |
| 183 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 200 | 200 | 6,00 | 6,00 | 6,80 | 6,80 | 29,20 | 29,20 | 202,00 | 202,00 |
| 209 | Яйцо варенное | 40 | 40 | 5,08 | 5,08 | 4,60 | 4,60 | 0,28 | 0,28 | 62,84 | 62,84 |
| 380 | Напиток кофейный | 200 | 20 | 3,60 | 3,60 | 2,67 | 2,67 | 29,20 | 29,20 | 155,20 | 155,20 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 3,16 | 3,95 | 0,40 | 0,50 | 19,32 | 24,15 | 93,52 | 116,90 |
|  |  |  |  | **17,84** | **18,63** | **14,47** | **14,57** | **78,00** | **82,83** | **513,56** | **536,94** |
| **ОБЕД** |
| 75 | Икра свекольная | 100 | 100 | 1,38 | 1,38 | 5,16 | 5,16 | 12,11 | 12,11 | 100,11 | 100,11 |
|  | Суп картофельный с рыбной конс. | 250 | 250 | 8,45 | 8,45 | 8,28 | 8,28 | 13,13 | 13,13 | 160,78 | 160,78 |
| 294 | Котлеты, рубленные из птицы | 80 | 100 | 12,16 | 15,20 | 10,88 | 13,60 | 10,80 | 13,50 | 189,76 | 237,20 |
| 321 | Капуста тушеная | 150 | 200 | 5,08 | 5,80 | 4,60 | 16,00 | 0,28 | 44,28 | 62,84 | 244,32 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 1,16 | 1,16 | 0,30 | 0,30 | 47,26 | 47,26 | 196,38 | 196,38 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,58 | 2,37 | 0,20 | 0,30 | 9,66 | 14,49 | 46,76 | 70,14 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 | 2,24 | 3,36 | 0,44 | 0,66 | 19,76 | 29,64 | 91,96 | 137,94 |
|  |  |  |  | **32,05** | **37,72** | **29,86** | **44,00** | **113,00** | **171,41** | **848,59** | **1146,87** |
| **ПОЛДНИК** |
|  | Вафли с фруктовой начинкой | 90 | 90 | 0,60 | 0,60 | 0,70 | 0,70 | 15,50 | 15,50 | 70,80 | 70,80 |
|  | Йогурт  | 125 | 125 | 3,60 | 3,60 | 3,80 | 3,80 | 4,50 | 4,50 | 66,30 | 66,30 |
| 389 | Сок фруктовый или овощной | 200 | 200 | 1,00 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 20,20 | 20,20 | 92,00 | 92,00 |
| 338 | Фрукты  | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 9,80 | 47,00 | 47,00 |
|  |  |  |  | **5,60** | **5,60** | **5,10** | **5,10** | **50,00** | **50,00** | **276,10** | **276,10** |
| **УЖИН** |
| 309 | Изделия макаронные отв. с гов. туш | 300 | 300 | 16,20 | 16,20 | 21,30 | 21,30 | 0,20 | 0,20 | 256,10 | 256,10 |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 100 | 1,20 | 1,20 | 10,00 | 10,00 | 83,00 | 83,00 | 120,70 | 120,70 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,10 | 0,10 |  |  | 10,00 | 10,00 | 40,00 | 40,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,37 | 3,10 | 0,30 | 1,10 | 14,49 | 21,30 | 70,14 | 109,20 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 60 | 3,50 | 3,50 | 0,60 | 0,60 | 26,70 | 26,70 | 113,40 | 113,40 |
|  |  |  |  | **23,37** | **24,10** | **3,22** | **33,00** | **141,20** | **141,20** | **600,34** | **639,40** |
| **КЕФИРНИК** |
| 386 | Кисломолочный продукт | 200 | 200 | 5,60 | 5,60 | 6,40 | 6,40 | 8,20 | 8,20 | 118,00 | 118,00 |
|  | **Итого за день** |  |  | **84,46** | **91,65** | **88,03** | **103,07** | **383,59** | **453,64** | **2356,59** | **2717,31** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Р-р** | **Наименование блюд** | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Энергетическая****ценность, ккал** |
|  |  | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** |
|  | **9 День** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |
| 268 | Котлета мясная  | 80 | 80 | 9,87 | 9,87 | 17,33 | 17,33 | 8,80 | 8,80 | 230,67 | 230,67 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 200 | 3,67 | 4,89 | 5,42 | 7,23 | 36,67 | 48,89 | 210,11 | 280,15 |
| 383 | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,78 | 3,78 | 0,67 | 0,67 | 26,00 | 26,00 | 125,11 | 125,11 |
|  | Хлеб пшеничный обог. Микронутриентами. | 40 | 50 | 3,16 | 3,95 | 0,40 | 0,50 | 19,32 | 24,15 | 93,52 | 116,90 |
|  |  |  |  | **20,48** | **22,49** | **23,84** | **25,73** | **90,79** | **107,84** | **659,41** | **752,83** |
| **ОБЕД** |
| 71 | Помидор свежий | 100 | 100 | 0,94 | 0,94 | 6,15 | 6,15 | 3,47 | 3,47 | 72,96 | 72,96 |
| 180 | Уха ростовская | 250 | 250 | 8,71 | 8,71 | 2,54 | 2,54 | 14,56 | 14,56 | 115,96 | 115,96 |
| 290 | Птица тушеная в соусе | 110 | 130 | 11,50 | 11,50 | 8,57 | 8,57 | 2,90 | 2,90 | 134,70 | 134,70 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 200 | 8,90 | 11,87 | 4,10 | 5,47 | 39,84 | 53,12 | 231,86 | 309,15 |
| 350 | Кисель витаминизированный | 200 | 200 | 0,16 | 0,16 | 0,08 | 0,08 | 27,50 | 27,50 | 111,36 | 111,36 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,58 | 2,37 | 0,20 | 0,30 | 9,66 | 14,49 | 46,76 | 70,14 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 | 2,24 | 3,36 | 0,44 | 0,66 | 19,76 | 29,64 | 91,96 | 137,94 |
|  |  |  |  | **33,09** | **37,97** | **15,93** | **17,62** | **114,22** | **142,21** | **805,56** | **952,21** |
| **ПОЛДНИК** |
|  | Выпечка  | 90 | 90 | 1,20 | 1,20 | 2,40 | 2,40 | 13,60 | 13,60 | 82,80 | 82,80 |
| 385 | Молоко | 200 | 200 | 5,60 | 5,60 | 6,40 | 6,40 | 8,20 | 8,20 | 112,00 | 112,00 |
| 338 | Фрукты | 200 | 250 | 0,80 | 1,00 | 0,80 | 1,00 | 19,60 | 24,50 | 94,00 | 117,00 |
|  |  |  |  | **7,60** | **7,80** | **9,60** | **9,80** | **41,40** | **46,30** | **288,80** | **311,80** |
| **УЖИН** |
| 71 | Огурец свежий | 100 | 100 | 0,80 | 0,80 | 0,20 | 0,20 | 2,60 | 2,60 | 14,10 | 14,10 |
| 279 | Тефтели мясо-крупяные | 80 | 100 | 11,00 | 12,60 | 8,00 | 9,50 | 5,90 | 6,50 | 154,00 | 189,70 |
| 165 | Запеканка овощная | 200 | 200 | 3,00 | 3,00 | 7,14 | 7,14 | 4,40 | 4,40 | 194,22 | 194,22 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,10 | 0,10 |  |  | 10,00 | 10,00 | 40,00 | 40,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,10 | 3,10 | 1,10 | 1,10 | 21,30 | 21,30 | 109,20 | 109,20 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 | 2,30 | 3,50 | 0,40 | 0,60 | 17,80 | 26,70 | 75,60 | 137,94 |
|  |  |  |  | **20,30** | **23,10** | **16,84** | **18,54** | **62,00** | **71,50** | **587,12** | **685,16** |
| **КЕФИРНИК** |
| 386 | Кисломолочный продукт | 200 | 200 | 5,60 | 5,60 | 6,40 | 6,40 | 8,20 | 8,20 | 118,00 | 118,00 |
|  | **Итого за день** |  |  | **87,07** | **96,96** | **72,61** | **78,09** | **316,61** | **376,05** | **2458,89** | **2820,00** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Р-р** | **Наименование блюд** | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Энергетическая****ценность, ккал** |
|  |  | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** |
|  | **10 День** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |
| 182 | Каша пшенная молочная | 220 | 250 | 7,30 | 7,30 | 4,30 | 4,30 | 38,27 | 38,27 | 220,98 | 220,98 |
| 15 | Сыр порциями | 20 | 30 | 4,64 | 6,96 | 5,90 | 8,85 |  |  | 71,66 | 107,49 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,53 | 0,53 |  |  | 9,87 | 9,87 | 41,60 | 41,60 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 3,16 | 3,95 | 0,40 | 0,50 | 19,32 | 24,15 | 93,52 | 116,90 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,10 | 0,10 | 7,20 | 7,20 | 0,13 | 0,13 | 65,72 | 65,72 |
|  |  |  |  | **15,73** | **18,84** | **17,80** | **20,85** | **67,59** | **72,42** | **493,48** | **552,69** |
| **ОБЕД** |
| 71 | Перец свежий | 100 | 100 | 2,60 | 2,60 | 5,00 | 5,00 | 3,10 | 3,10 | 67,80 | 67,80 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 250 | 2,73 | 2,73 | 2,80 | 2,80 | 20,45 | 20,45 | 117,90 | 117,90 |
| 287 | Голубцы с мясом и рисом тушен. | 215 | 300 | 14,00 | 21,00 | 15,50 | 23,25 | 24,83 | 37,25 | 294,83 | 442,25 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 200 | 0,16 | 0,16 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 23,88 | 97,60 | 97,60 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,58 | 2,37 | 0,20 | 0,30 | 9,66 | 14,49 | 46,76 | 70,14 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 | 2,24 | 3,36 | 0,44 | 0,66 | 19,76 | 29,64 | 91,96 | 137,94 |
|  |  |  |  | **23,31** | **32,22** | **24,10** | **32,17** | **101,68** | **128,81** | **716,85** | **933,63** |
| **ПОЛДНИК** |
| 396 | Блины  | 100 | 100 | 7,50 | 7,50 | 8,30 | 8,30 | 32,40 | 32,40 | 225,10 | 225,10 |
|  | Повидло | 20 | 20 | 0,10 | 0,10 |  |  | 13,80 | 13,80 | 53,00 | 53,00 |
| 385 | Молоко  | 200 | 200 | 5,60 | 5,60 | 6,40 | 6,40 | 8,20 | 8,20 | 112,00 | 112,00 |
| 338 | Фрукты | 200 | 250 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 9,80 | 47,00 | 47,00 |
|  |  |  |  | **13,60** | **13,60** | **15,10** | **15,10** | **64,20** | **64,20** | **437,10** | **437,10** |
| **УЖИН** |
| 75 | Икра морковная | 100 | 100 | 1,20 | 1,20 | 19,80 | 19,80 | 13,40 | 13,40 | 129,30 | 129,30 |
| 143 | Рагу из овощей | 200 | 250 | 4,10 | 5,47 | 13,10 | 17,46 | 20,70 | 27,60 | 206,80 | 275,73 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,10 | 0,10 |  |  | 10,00 | 10,00 | 40,00 | 40,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,10 | 3,10 | 1,10 | 1,10 | 21,30 | 21,30 | 109,20 | 109,20 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 60 | 3,10 | 3,10 | 0,60 | 0,60 | 26,70 | 26,70 | 113,40 | 113,40 |
|  |  |  |  | **11,60** | **12,97** | **34,60** | **38,96** | **92,10** | **99,00** | **598,70** | **667,63** |
| **КЕФИРНИК** |
| 386 | Кисломолочный продукт | 200 | 200 | 5,60 | 5,60 | 6,40 | 6,40 | 8,20 | 8,20 | 118,00 | 118,00 |
|  | **Итого за день** |  |  | **69,84** | **83,23** | **98,00** | **113,48** | **333,77** | **372,63** | **2364,13** | **2709,05** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Р-р** | **Наименование блюд** | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Энергетическая****ценность, ккал** |
|  |  | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** |
|  | **11 День** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |
| 219 | Сырники из творога | 150 | 150 | 22,50 | 22,50 | 15,90 | 15,90 | 23,63 | 23,63 | 342,30 | 342,30 |
| 383 | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,78 | 3,78 | 0,67 | 0,67 | 26,00 | 26,00 | 125,11 | 125,11 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 3,16 | 3,95 | 0,40 | 0,50 | 19,32 | 24,15 | 93,52 | 116,90 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,10 | 0,10 | 7,20 | 7,20 | 0,13 | 0,13 | 65,72 | 65,72 |
|  |  |  |  | **29,54** | **30,33** | **24,17** | **24,27** | **69,08** | **73,91** | **626,65** | **650,03** |
| **ОБЕД** |
|  | Гренки из хлеба пшеничного | 15 | 15 | 1,67 | 1,67 | 0,18 | 0,18 | 11,16 | 11,16 | 52,93 | 52,93 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 250 | 7,50 | 7,50 | 3,25 | 3,25 | 17,25 | 17,25 | 128,25 | 128,25 |
| 250 | Бефстроганов из мяса отварного | 80 | 100 | 9,67 | 12,08 | 9,87 | 12,33 | 2,27 | 2,83 | 136,53 | 170,67 |
| 309 | Макароны отварные с маслом | 150 | 200 | 5,10 | 6,80 | 7,50 | 10,00 | 28,50 | 38,00 | 201,90 | 269,20 |
| 389 | Сок яблочный | 200 | 200 | 1,00 | 1,00 | 0,20 | 0,20 | 20,20 | 20,20 | 86,60 | 86,60 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,58 | 2,37 | 0,20 | 0,30 | 9,66 | 14,49 | 46,76 | 70,14 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 | 2,24 | 3,36 | 0,44 | 0,66 | 19,76 | 29,64 | 91,96 | 137,94 |
|  |  |  |  | **28,76** | **34,78** | **21,64** | **26,92** | **108,80** | **130,57** | **744,93** | **915,73** |
| **ПОЛДНИК** |
| 385 | Молоко  | 200 | 200 | 5,60 | 5,60 | 6,40 | 6,40 | 8,20 | 8,20 | 112,00 | 112,00 |
|  | Выпечка  | 90 | 90 | 1,20 | 1,20 | 2,40 | 2,40 | 13,60 | 13,60 | 82,80 | 82,80 |
| 338 | Бананы  | 75 | 75 | 1,13 | 1,13 | 0,38 | 0,38 | 15,75 | 15,75 | 70,88 | 70,88 |
|  |  |  |  | **7,93** | **7,93** | **9,18** | **9,18** | **37,55** | **37,55** | **265,68** | **265,68** |
| **УЖИН** |
| 268 | Котлеты мясные | 80 | 100 | 9,87 | 15,70 | 13,10 | 17,33 | 8,80 | 15,80 | 160,26 | 170,70 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 200 | 8,90 | 9,20 | 4,10 | 9,30 | 39,84 | 44,50 | 231,86 | 305,30 |
|  | Соус томатный | 30 | 30 | 0,70 | 0,70 | 1,30 | 1,30 | 2,90 | 2,90 | 26,00 | 26,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,10 | 0,10 |  |  | 10,00 | 10,00 | 37,90 | 37,90 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 40 | 1,58 | 3,10 | 0,20 | 1,10 | 9,66 | 21,30 | 46,76 | 109,20 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 | 2,24 | 3,50 | 0,44 | 0,60 | 19,76 | 26,70 | 91,96 | 113,40 |
|  |  |  |  | **23,39** | **32,30** | **19,14** | **25,80** | **82,16** | **121,20** | **594,74** | **763,50** |
| **КЕФИРНИК** |
| 386 | Кисломолочный продукт | 200 | 200 | 5,60 | 5,60 | 6,40 | 6,40 | 8,20 | 8,20 | 118,00 | 118,00 |
|  | **Итого за день** |  |  | **95,22** | **104,13** | **80,53** | **87,19** | **305,79** | **344,83** | **2350** | **2713,01** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Р-р** | **Наименование блюд** | **Выход**  | **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  | **Энергетическая****ценность, ккал** |
|  |  | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** | **7-10 лет** | **11 лет и старше** |
|  | **12 День** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗАВТРАК** |
| 120 | Суп молочный вермишелевый | 200 | 200 | 6,56 | 6,56 | 9,04 | 9,04 | 20,64 | 20,64 | 187,04 | 187,04 |
| 383 | Какао с молоком | 200 | 200 | 3,78 | 3,78 | 0,67 | 0,67 | 26,00 | 26,00 | 125,11 | 125,11 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,10 | 0,10 | 7,20 | 7,20 | 0,13 | 0,13 | 65,72 | 65,72 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 3,16 | 3,95 | 0,40 | 0,50 | 19,32 | 24,15 | 93,52 | 116,90 |
| 15 | Сыр порционный | 20 | 30 | 4,64 | 6,96 | 5,90 | 8,85 |  |  | 71,66 | 107,49 |
|  |  |  |  | **18,24** | **21,35** | **23,21** | **26,26** | **66,09** | **70,92** | **543,05** | **602,26** |
| **ОБЕД** |
|  | Зеленый горошек | 50 | 50 | 0,48 | 0,80 | 0,06 | 0,10 | 1,50 | 2,40 | 8,46 | 14,10 |
| 88 | Щи с картофелем | 250 | 250 | 4,60 | 4,60 | 5,00 | 5,00 | 8,90 | 8,90 | 117,40 | 117,40 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 200 | 3,08 | 4,10 | 2,33 | 3,10 | 19,13 | 25,50 | 109,73 | 246,30 |
| 267 | шницель | 100 | 100 | 13,50 | 13,50 | 9,20 | 9,20 | 8,60 | 8,60 | 171,20 | 171,20 |
| 342 | Компот из свежих фруктов | 200 | 200 | 0,40 | 0,40 | 0,27 | 0,27 | 17,20 | 17,20 | 72,80 | 72,80 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,58 | 2,37 | 0,20 | 0,30 | 9,66 | 14,49 | 46,76 | 70,14 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 60 | 2,24 | 3,36 | 0,44 | 0,66 | 19,76 | 29,64 | 91,96 | 137,94 |
|  |  |  |  | **25,88** | **29,13** | **17,50** | **18,63** | **84,75** | **106,73** | **618,31** | **757,08** |
| **ПОЛДНИК** |
|  | Пончики | 100 | 100 | 9,40 | 9,40 | 7,40 | 7,40 | 25,60 | 25,60 | 223,50 | 223,50 |
|  | Сок | 200 | 200 | 5,60 | 5,60 | 6,40 | 6,40 | 8,20 | 8,20 | 112,00 | 112,00 |
|  | Батончик фруктово-ореховый | 25 | 25 | 1,20 | 1,20 | 2,40 | 2,40 | 13,60 | 13,60 | 82,80 | 82,80 |
| 338 | Фрукты | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 9,80 | 47,00 | 47,00 |
|  |  |  |  | **16,60** | **16,60** | **16,60** | **16,60** | **57,20** | **57,20** | **465,30** | **465,30** |
| **УЖИН** |
|  | кукуруза | 100 | 100 | 3,30 | 3,30 | 29,60 | 29,60 | 11,70 | 11,70 | 40,46 | 40,46 |
| 143 | Рагу из овощей  | 200 | 250 | 24,70 | 25,90 | 24,50 | 27,30 | 19,40 | 20,30 | 230,44 | 393,00 |
| 376 | Чай с медом | 200 | 200 | 0,10 | 0,10 |  |  | 10,00 | 10,00 | 41,60 | 41,60 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,10 | 3,10 | 1,10 | 1,10 | 21,30 | 21,30 | 109,20 | 109,20 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | 2,30 | 2,30 | 0,40 | 0,40 | 17,80 | 17,80 | 75,60 | 75,60 |
|  | Печенье  | 25 | 25 | 2,40 | 2,40 | 4,90 | 4,90 | 15,10 | 15,10 | 110,50 | 110,50 |
|  |  |  |  | **35,90** | **37,10** | **60,50** | **63,30** | **95,30** | **96,20** | **607,80** | **770,36** |
| **КЕФИРНИК** |
| 385 | Молоко | 200 | 200 | 5,60 | 5,60 | 6,40 | 6,40 | 8,20 | 8,20 | 118,00 | 118,00 |
|  | **Итого за день** |  |  | **102,22** | **103,42** | **127,40** | **133,00** | **311,54** | **312,44** | **2352,46** | **2713,00** |