ПРИМЕРНОЕ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дети 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сезон осенне-зимний** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Первая неделя** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Понедельник** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Эн/ц (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вешества (мг)** | | | | **№ ТК** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **Е** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой | 200 | 4,92 | 5,07 | 17,22 | 135,16 | 0,07 | 1,82 | 0,07 | 0,04 | 170,59 | 144,83 | 25,67 | 0,28 | 170 |
| Какао с молоком | 180 | 5,57 | 4,59 | 26,11 | 169,70 | 0,07 | 2,11 | 0,01 | 0,04 | 199,55 | 169,38 | 37,98 | 1,01 | 114 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,09 | 6,04 | 0,11 | 55,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 2,00 | 2,50 | 0,00 | 0,02 | 18 |
| Баранки, сушки, бублики | 40 | 3,20 | 2,60 | 24,40 | 136,00 | 0,06 | 0,00 | 0,64 | 0,00 | 9,60 | 36,40 | 7,20 | 0,64 | ГП |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,23 | 13,39 | 57,23 | 0,03 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 6,08 | 18,05 | 3,86 | 0,31 | ГП |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,65 | 0,48 | 16,73 | 71,20 | 0,07 | 0,00 | 0,56 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 | ГП |
| Итого |  | 18,73 | 19,01 | 97,96 | 624,38 | 0,30 | 3,93 | 1,67 | 0,11 | 401,82 | 434,36 | 93,51 | 3,82 |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат Столичный | 60 | 7,22 | 6,31 | 4,38 | 91,73 | 0,07 | 6,07 | 0,17 | 0,02 | 18,65 | 79,73 | 14,42 | 0,83 | 41 |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной | 250/8 | 5,78 | 6,79 | 16,46 | 150,12 | 0,10 | 30,08 | 0,38 | 0,03 | 62,30 | 103,36 | 34,30 | 1,78 | 56 |
| Биточки рыбные | 100 | 19,12 | 8,57 | 7,93 | 142,48 | 0,20 | 0,91 | 1,49 | 0,05 | 44,51 | 92,11 | 29,71 | 0,91 | 94 |
| Рагу из овощей | 180 | 3,23 | 9,59 | 10,97 | 147,83 | 0,16 | 68,04 | 3,68 | 0,02 | 46,78 | 34,94 | 33,48 | 1,15 | 110 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 0,18 | 0,18 | 20,52 | 90,00 | 0,00 | 18,00 | 1,44 | 0,00 | 46,80 | 73,80 | 27,00 | 2,88 | 143 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,23 | 13,39 | 57,23 | 0,03 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 6,08 | 18,05 | 3,86 | 0,31 | ГП |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | 37,83 | 31,67 | 73,65 | 679,39 | 0,56 | 123,10 | 7,46 | 0,12 | 225,12 | 401,99 | 142,77 | 7,86 |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты | 118 | 1,94 | 0,64 | 27,10 | 137,47 | 0,05 | 12,90 | 0,52 | 0,00 | 10,33 | 36,14 | 54,20 | 0,77 | ГП |
| Кисломолочный напиток | 180 | 5,61 | 6,40 | 8,20 | 118,00 | 0,06 | 1,40 | 0,00 | 0,06 | 240,00 | 190,00 | 28,00 | 0,21 | 142 |
| Бутерброд горячий с колбасой и сыром | 60 | 8,01 | 6,42 | 14,79 | 149,85 | 0,05 | 0,11 | 0,47 | 0,04 | 141,45 | 125,85 | 12,60 | 1,01 | 16 |
| Итого |  | 15,56 | 13,46 | 50,09 | 405,32 | 0,16 | 14,41 | 0,98 | 0,10 | 391,78 | 351,99 | 94,80 | 1,99 |  |
| **Дети 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сезон осенне-зимний** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Первая неделя** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Вторник** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Эн/ц (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вешества (мг)** | | | | **№ ТК** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **Е** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг творожный запеченный | 150/20 | 13,75 | 12,86 | 30,78 | 270,53 | 0,16 | 0,82 | 0,50 | 0,11 | 270,56 | 228,23 | 39,20 | 1,00 | 11 |
| Чай с молоком | 180 | 2,53 | 2,88 | 26,69 | 143,10 | 0,04 | 1,18 | 0,00 | 0,03 | 108,95 | 81,47 | 12,85 | 0,16 | 141 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,09 | 6,04 | 0,11 | 55,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 2,00 | 2,50 | 0,00 | 0,02 | 18 |
| Баранки, сушки, бублики | 40 | 3,20 | 2,60 | 24,40 | 136,00 | 0,06 | 0,00 | 0,64 | 0,00 | 9,60 | 36,40 | 7,20 | 0,64 | ГП |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,84 | 0,38 | 22,31 | 95,38 | 0,05 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 10,13 | 30,08 | 6,44 | 0,51 | ГП |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,31 | 0,60 | 20,91 | 89,00 | 0,09 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 | ГП |
| Итого |  | 26,72 | 25,36 | 125,20 | 789,10 | 0,40 | 2,00 | 2,43 | 0,17 | 418,74 | 457,68 | 89,19 | 4,28 |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат Витаминный со сладким перцем | 100 | 1,32 | 10,08 | 9,64 | 135,35 | 0,04 | 59,30 | 4,68 | 0,22 | 30,91 | 30,70 | 17,86 | 0,56 | 35 |
| Суп с кукурузной крупой и мясом | 250/8 | 5,67 | 6,13 | 19,68 | 156,75 | 0,13 | 19,00 | 0,35 | 0,02 | 27,80 | 97,62 | 28,53 | 1,50 | 55 |
| Котлеты Особые | 100 | 14,91 | 13,18 | 21,36 | 264,31 | 0,13 | 5,79 | 0,85 | 0,04 | 57,08 | 161,63 | 24,93 | 1,95 | 70 |
| Фасоль стручковая запеченная | 180 | 4,51 | 7,53 | 5,85 | 106,16 | 0,18 | 35,20 | 3,61 | 0,00 | 121,03 | 79,89 | 46,32 | 1,98 | 112 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,59 | 0,00 | 30,01 | 126,00 | 0,01 | 0,54 | 0,11 | 0,01 | 60,48 | 20,79 | 8,10 | 1,67 | 129 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,15 | 8,93 | 38,15 | 0,02 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 4,05 | 12,03 | 2,58 | 0,21 | ГП |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,36 | 35,60 | 0,03 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 | ГП |
| Итого |  | 29,86 | 37,31 | 103,83 | 862,32 | 0,54 | 119,83 | 10,08 | 0,29 | 308,35 | 434,26 | 137,72 | 8,65 |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 180 | 5,61 | 6,40 | 8,20 | 118,00 | 0,06 | 1,40 | 0,00 | 0,06 | 240,00 | 190,00 | 28,00 | 0,21 | 142 |
| Фрукты | 120 | 1,97 | 0,65 | 27,56 | 139,80 | 0,05 | 13,12 | 0,53 | 0,00 | 10,50 | 36,75 | 55,12 | 0,79 | ГП |
| Итого |  | 7,58 | 7,05 | 35,76 | 257,80 | 0,11 | 14,52 | 0,53 | 0,06 | 250,50 | 226,75 | 83,12 | 1,00 |  |
| **Дети 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сезон осенне-зимний** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Первая неделя** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Среда** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Эн/ц (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вешества (мг)** | | | | **№ ТК** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **Е** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" | 200 | 6,94 | 9,51 | 35,95 | 258,23 | 0,13 | 1,79 | 0,19 | 0,06 | 175,88 | 186,91 | 40,26 | 0,76 | 7 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 12,60 | 50,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 7,20 | 5,40 | 0,72 | 139 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,09 | 6,04 | 0,11 | 55,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 2,00 | 2,50 | 0,00 | 0,02 | 18 |
| Баранки, сушки, бублики | 40 | 3,20 | 2,60 | 24,40 | 136,00 | 0,06 | 0,00 | 0,64 | 0,00 | 9,60 | 36,40 | 7,20 | 0,64 | ГП |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,23 | 13,39 | 57,23 | 0,03 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 6,08 | 18,05 | 3,86 | 0,31 | ГП |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,65 | 0,48 | 16,73 | 71,20 | 0,07 | 0,00 | 0,56 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 | ГП |
| Итого |  | 15,36 | 18,86 | 103,18 | 628,15 | 0,29 | 1,79 | 1,78 | 0,09 | 218,36 | 314,26 | 75,52 | 4,01 |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | 0,01 | 4,20 | 1,86 | 0,00 | 24,60 | 22,20 | 9,00 | 0,42 | 28 |
| Уха Ростовская | 216 | 5,94 | 4,04 | 11,82 | 82,33 | 0,14 | 24,51 | 0,73 | 0,02 | 29,58 | 93,50 | 30,33 | 1,13 | 66 |
| Сердце в соусе сметанном с томатом и луком | 90 | 13,86 | 8,47 | 4,10 | 125,99 | 0,32 | 8,58 | 0,64 | 0,05 | 31,46 | 150,08 | 23,22 | 4,17 | 83 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,90 | 6,50 | 26,33 | 179,99 | 0,20 | 30,95 | 0,23 | 0,04 | 54,73 | 116,28 | 39,29 | 1,46 | 105 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 0,18 | 0,18 | 20,52 | 90,00 | 0,00 | 18,00 | 1,44 | 0,00 | 46,80 | 73,80 | 27,00 | 2,88 | 143 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,15 | 8,93 | 38,15 | 0,02 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 4,05 | 12,03 | 2,58 | 0,21 | ГП |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,36 | 35,60 | 0,03 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 | ГП |
| Итого |  | 27,88 | 24,92 | 84,68 | 623,46 | 0,72 | 86,24 | 5,38 | 0,11 | 198,22 | 499,49 | 140,82 | 11,05 |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 180 | 5,61 | 6,40 | 8,20 | 118,00 | 0,06 | 1,40 | 0,00 | 0,06 | 240,00 | 190,00 | 28,00 | 0,21 | 142 |
| Бисквит "Прага" с бананом | 50 | 3,20 | 8,66 | 31,44 | 226,44 | 0,05 | 1,00 | 1,00 | 0,04 | 8,82 | 29,55 | 8,62 | 0,45 | 153 |
| Фрукты | 118 | 1,94 | 0,64 | 27,10 | 137,47 | 0,05 | 12,90 | 0,52 | 0,00 | 10,33 | 36,14 | 54,20 | 0,77 | ГП |
| Итого |  | 10,75 | 15,70 | 66,74 | 481,91 | 0,16 | 15,30 | 1,52 | 0,10 | 259,15 | 255,69 | 90,82 | 1,43 |  |
| **Дети 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сезон осенне-зимний** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Первая неделя** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Четверг** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Эн/ц (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вешества (мг)** | | | | **№ ТК** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **Е** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная жидкая | 150 | 5,00 | 5,79 | 23,75 | 145,12 | 0,40 | 1,15 | 0,41 | 0,04 | 128,80 | 163,77 | 24,53 | 0,56 | 4 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,00 | 4,70 | 34,86 | 205,80 | 0,10 | 2,34 | 0,08 | 0,04 | 221,24 | 208,40 | 44,72 | 0,60 | 115 |
| Сыр (порциями) | 13 | 1,91 | 2,43 | 0,00 | 29,95 | 0,01 | 0,07 | 0,04 | 0,03 | 72,39 | 41,14 | 2,89 | 0,09 | 19 |
| Баранки, сушки, бублики | 40 | 3,20 | 2,60 | 24,40 | 136,00 | 0,06 | 0,00 | 0,64 | 0,00 | 9,60 | 36,40 | 7,20 | 0,64 | ГП |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,37 | 0,53 | 31,24 | 133,53 | 0,07 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 14,18 | 42,11 | 9,01 | 0,72 | ГП |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,99 | 0,36 | 12,55 | 53,40 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | ГП |
| Итого |  | 22,47 | 16,41 | 126,79 | 703,80 | 0,70 | 3,56 | 2,29 | 0,11 | 456,71 | 539,22 | 102,45 | 3,78 |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Кукуруза с яйцом и кальмарами | 60 | 9,22 | 5,63 | 2,19 | 96,41 | 0,08 | 1,88 | 2,28 | 0,04 | 31,03 | 134,12 | 39,89 | 0,91 | 43 |
| Суп картофельный с фрикадельками | 216 | 1,94 | 3,03 | 14,34 | 92,77 | 0,11 | 19,66 | 0,22 | 0,02 | 23,26 | 58,33 | 23,05 | 0,93 | 63 |
| Плов из говядины | 180 | 13,74 | 9,73 | 27,76 | 246,48 | 0,09 | 5,04 | 0,62 | 0,03 | 30,91 | 101,56 | 44,13 | 2,00 | 78 |
| Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,26 | 0,21 | 25,07 | 105,68 | 0,02 | 7,80 | 0,11 | 0,00 | 11,40 | 7,04 | 5,34 | 1,20 | 183 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,15 | 8,93 | 38,15 | 0,02 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 4,05 | 12,03 | 2,58 | 0,21 | ГП |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,66 | 0,30 | 10,46 | 44,50 | 0,04 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 8,75 | 39,50 | 11,75 | 0,98 | ГП |
| Итого |  | 28,35 | 19,05 | 88,74 | 623,99 | 0,36 | 34,38 | 3,78 | 0,09 | 109,40 | 352,58 | 126,74 | 6,22 |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты | 118 | 1,94 | 0,64 | 27,10 | 137,47 | 0,05 | 12,90 | 0,52 | 0,00 | 10,33 | 36,14 | 54,20 | 0,77 | ГП |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100,00 | 0,00 | 20,00 | 1,60 | 0,00 | 52,00 | 82,00 | 30,00 | 3,20 | 143 |
| Вафли , печенье, пряники | 33 | 4,12 | 6,47 | 41,25 | 163,35 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 33,00 | 7,13 | 0,54 | ГП |
| Итого |  | 6,25 | 7,31 | 91,15 | 400,82 | 0,10 | 32,90 | 2,12 | 0,00 | 73,32 | 151,14 | 91,33 | 4,52 |  |
| **Дети 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сезон осенне-зимний** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Первая неделя** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Пятница** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Эн/ц (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вешества (мг)** | | | | **№ ТК** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **Е** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 200 | 16,26 | 23,94 | 5,38 | 302,57 | 0,11 | 1,21 | 0,77 | 0,34 | 176,70 | 291,87 | 25,96 | 2,80 | 178 |
| Какао с молоком | 180 | 5,57 | 4,59 | 26,11 | 169,70 | 0,07 | 2,11 | 0,01 | 0,04 | 199,55 | 169,38 | 37,98 | 1,01 | 114 |
| Сыр (порциями) | 13 | 1,91 | 2,43 | 0,00 | 29,95 | 0,01 | 0,07 | 0,04 | 0,03 | 72,39 | 41,14 | 2,89 | 0,09 | 19 |
| Баранки, сушки, бублики | 40 | 3,20 | 2,60 | 24,40 | 136,00 | 0,06 | 0,00 | 0,64 | 0,00 | 9,60 | 36,40 | 7,20 | 0,64 | ГП |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,23 | 13,39 | 57,23 | 0,03 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 6,08 | 18,05 | 3,86 | 0,31 | ГП |
| Хлеб ржаной | 37 | 2,45 | 0,44 | 15,47 | 65,86 | 0,06 | 0,00 | 0,52 | 0,00 | 12,95 | 58,46 | 17,39 | 1,44 | ГП |
| Итого |  | 31,69 | 34,23 | 84,75 | 761,31 | 0,35 | 3,39 | 2,28 | 0,41 | 477,27 | 615,30 | 95,28 | 6,29 |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Сельдь с луком | 70 | 4,99 | 11,00 | 2,63 | 98,58 | 0,02 | 2,21 | 2,61 | 0,02 | 48,83 | 65,18 | 43,38 | 0,90 | 48 |
| Рассольник Ленинградский с мясом | 250/8 | 5,30 | 6,06 | 15,85 | 114,67 | 0,12 | 17,17 | 0,32 | 0,02 | 23,98 | 41,70 | 28,39 | 1,33 | 59 |
| Свинина, тушеная с овощами | 200 | 15,57 | 22,87 | 19,19 | 250,85 | 0,65 | 73,86 | 3,01 | 0,00 | 39,34 | 239,03 | 61,76 | 2,98 | 80 |
| Компот Витаминный | 180 | 3,91 | 1,06 | 22,37 | 139,14 | 0,03 | 90,72 | 1,33 | 0,00 | 34,74 | 27,81 | 20,43 | 0,90 | 126 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,15 | 8,93 | 38,15 | 0,02 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 4,05 | 12,03 | 2,58 | 0,21 | ГП |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,36 | 35,60 | 0,03 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 | ГП |
| Итого |  | 32,63 | 41,38 | 77,32 | 676,99 | 0,88 | 183,96 | 7,75 | 0,04 | 157,94 | 417,35 | 165,93 | 7,09 |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100,00 | 0,00 | 20,00 | 1,60 | 0,00 | 52,00 | 82,00 | 30,00 | 3,20 | 143 |
| Фрукты | 118 | 1,94 | 0,64 | 27,10 | 137,47 | 0,05 | 12,90 | 0,52 | 0,00 | 10,33 | 36,14 | 54,20 | 0,77 | ГП |
| Пирожок печеный из дрожжевого теста с ливерным фаршем | 60 | 10,53 | 5,95 | 30,35 | 217,18 | 0,17 | 11,63 | 1,15 | 2,73 | 17,18 | 150,09 | 13,13 | 2,90 | 177 |
| Итого |  | 12,67 | 6,79 | 80,25 | 454,65 | 0,22 | 44,53 | 3,27 | 2,73 | 79,51 | 268,23 | 97,33 | 6,87 |  |
| **Дети 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сезон осенне-зимний** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Понедельник** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Эн/ц (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вешества (мг)** | | | | **№ ТК** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **Е** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 8,99 | 8,75 | 43,60 | 230,01 | 0,25 | 1,43 | 0,21 | 0,05 | 150,03 | 217,90 | 57,08 | 1,51 | 9 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 12,60 | 50,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 7,20 | 5,40 | 0,72 | 139 |
| Бутерброд с рыбой соленой (горбуша) | 50 | 7,76 | 5,80 | 8,25 | 116,20 | 0,09 | 2,03 | 0,74 | 0,03 | 19,60 | 78,24 | 12,39 | 0,46 | 188 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,23 | 13,39 | 57,23 | 0,03 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 6,08 | 18,05 | 3,86 | 0,31 | ГП |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,65 | 0,48 | 16,73 | 71,20 | 0,07 | 0,00 | 0,56 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 | ГП |
| Итого |  | 21,88 | 15,26 | 94,57 | 525,04 | 0,44 | 3,46 | 1,81 | 0,08 | 200,51 | 384,59 | 97,53 | 4,56 |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Морская капуста с яйцом | 100 | 8,69 | 11,52 | 16,46 | 144,91 | 0,24 | 10,79 | 7,94 | 0,09 | 235,89 | 156,04 | 924,18 | 87,22 | 34 |
| Суп рисовый с мясом | 250/8 | 7,17 | 6,29 | 24,25 | 131,28 | 0,14 | 20,75 | 0,44 | 0,02 | 35,24 | 49,19 | 42,02 | 1,68 | 62 |
| Бефстроганов из говядины | 100 | 11,50 | 15,20 | 3,14 | 235,44 | 0,09 | 4,96 | 2,43 | 0,03 | 37,45 | 128,05 | 27,63 | 2,78 | 76 |
| Макаронные изделия отварные (рожки) | 150 | 6,43 | 4,38 | 30,96 | 183,15 | 0,10 | 0,00 | 0,92 | 0,02 | 21,43 | 53,83 | 9,84 | 1,02 | 101 |
| Компот из кураги | 180 | 1,80 | 0,94 | 22,51 | 131,54 | 0,02 | 0,72 | 0,99 | 0,00 | 29,48 | 26,28 | 18,90 | 0,65 | 121 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,15 | 8,93 | 38,15 | 0,02 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 4,05 | 12,03 | 2,58 | 0,21 | ГП |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,36 | 35,60 | 0,03 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 | ГП |
| Итого |  | 38,45 | 38,72 | 114,61 | 900,07 | 0,64 | 37,22 | 13,20 | 0,16 | 370,54 | 457,02 | 1034,55 | 94,34 |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 180 | 5,61 | 6,40 | 8,20 | 118,00 | 0,06 | 1,40 | 0,00 | 0,06 | 240,00 | 190,00 | 28,00 | 0,21 | 142 |
| Фрукты | 120 | 1,97 | 0,65 | 27,56 | 139,80 | 0,05 | 13,12 | 0,53 | 0,00 | 10,50 | 36,75 | 55,12 | 0,79 | ГП |
| Итого |  | 7,58 | 7,05 | 35,76 | 257,80 | 0,11 | 14,52 | 0,53 | 0,06 | 250,50 | 226,75 | 83,12 | 1,00 |  |
| **Дети 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сезон осенне-зимний** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Вторник** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Эн/ц (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вешества (мг)** | | | | **№ ТК** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **Е** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг творожный запеченный с бананом | 150/20 | 13,75 | 12,86 | 30,78 | 270,53 | 0,16 | 0,82 | 0,50 | 0,11 | 270,56 | 228,23 | 39,20 | 1,00 | 185 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100,00 | 0,00 | 20,00 | 1,60 | 0,00 | 52,00 | 82,00 | 30,00 | 3,20 | 143 |
| Баранки, сушки, бублики | 40 | 3,20 | 2,60 | 24,40 | 136,00 | 0,06 | 0,00 | 0,64 | 0,00 | 9,60 | 36,40 | 7,20 | 0,64 | ГП |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,09 | 6,04 | 0,11 | 55,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 2,00 | 2,50 | 0,00 | 0,02 | 18 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,84 | 0,38 | 22,31 | 95,38 | 0,05 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 10,13 | 30,08 | 6,44 | 0,51 | ГП |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,99 | 0,36 | 12,55 | 53,40 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | ГП |
| Итого |  | 23,06 | 22,44 | 112,95 | 710,40 | 0,33 | 20,82 | 3,75 | 0,14 | 354,79 | 426,61 | 96,94 | 6,54 |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 80 | 1,09 | 3,43 | 5,13 | 66,87 | 0,04 | 8,12 | 1,61 | 0,00 | 20,76 | 30,66 | 12,60 | 0,54 | 31 |
| Солянка Домашняя | 250/8 | 6,35 | 8,47 | 10,42 | 144,50 | 0,10 | 19,17 | 0,66 | 0,02 | 39,89 | 100,10 | 24,23 | 1,63 | 60 |
| Рыба, запеченная в панировке | 100 | 24,43 | 8,38 | 13,19 | 165,58 | 0,25 | 2,90 | 1,94 | 0,07 | 37,88 | 250,24 | 39,84 | 1,53 | 90 |
| Картофельное пюре | 90 | 1,95 | 3,25 | 13,17 | 90,00 | 0,10 | 15,48 | 0,12 | 0,02 | 27,37 | 58,14 | 19,65 | 0,73 | 181 |
| Фасоль стручковая запеченная | 90 | 2,25 | 3,77 | 2,93 | 53,08 | 0,09 | 17,60 | 1,80 | 0,00 | 60,52 | 39,95 | 23,16 | 0,99 | 182 |
| Кисель из брусники | 180 | 0,14 | 0,09 | 23,66 | 97,00 | 0,00 | 2,70 | 0,18 | 0,00 | 7,20 | 7,04 | 1,26 | 0,13 | 117 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,23 | 13,39 | 57,23 | 0,03 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 6,08 | 18,05 | 3,86 | 0,31 | ГП |
| Итого |  | 38,51 | 27,62 | 81,89 | 674,26 | 0,61 | 65,97 | 6,61 | 0,11 | 199,70 | 504,18 | 124,60 | 5,86 |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Напиток из шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,56 | 95,94 | 0,01 | 180,00 | 0,68 | 0,00 | 11,34 | 3,06 | 3,06 | 0,59 | 133 |
| Фрукты | 118 | 1,94 | 0,64 | 27,10 | 137,47 | 0,05 | 12,90 | 0,52 | 0,00 | 10,33 | 36,14 | 54,20 | 0,77 | ГП |
| Ватрушка с повидлом | 50 | 3,03 | 2,26 | 35,77 | 192,50 | 0,04 | 0,13 | 0,48 | 0,02 | 11,21 | 29,16 | 5,96 | 0,71 | 158 |
| Итого |  | 5,58 | 3,15 | 81,43 | 425,91 | 0,10 | 193,03 | 1,68 | 0,02 | 32,88 | 68,36 | 63,22 | 2,07 |  |
| **Дети 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сезон осенне-зимний** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Среда** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Эн/ц (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вешества (мг)** | | | | **№ ТК** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **Е** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой | 200 | 4,92 | 5,07 | 17,22 | 135,16 | 0,07 | 1,82 | 0,07 | 0,04 | 170,59 | 144,83 | 25,67 | 0,28 | 170 |
| Чай с молоком | 180 | 2,53 | 2,88 | 26,69 | 143,10 | 0,04 | 1,18 | 0,00 | 0,03 | 108,95 | 81,47 | 12,85 | 0,16 | 141 |
| Сыр (порциями) | 13 | 1,91 | 2,43 | 0,00 | 29,95 | 0,01 | 0,07 | 0,04 | 0,03 | 72,39 | 41,14 | 2,89 | 0,09 | 19 |
| Яйца вареные | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,20 | 0,10 | 22,00 | 77,00 | 5,00 | 1,00 | 17 |
| Хлеб пшеничный | 37 | 2,84 | 0,28 | 16,51 | 70,58 | 0,04 | 0,00 | 0,37 | 0,00 | 7,49 | 22,26 | 4,76 | 0,38 | ГП |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,99 | 0,36 | 12,55 | 53,40 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | ГП |
| Итого |  | 19,29 | 15,62 | 73,27 | 495,19 | 0,24 | 3,07 | 1,10 | 0,20 | 391,92 | 414,10 | 65,27 | 3,08 |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат Витаминный с яблоком | 100 | 1,10 | 10,10 | 10,60 | 138,00 | 0,04 | 15,40 | 4,60 | 0,23 | 30,00 | 29,00 | 18,00 | 0,90 | 26 |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 4,18 | 4,86 | 17,97 | 146,08 | 0,12 | 19,18 | 0,58 | 0,03 | 70,58 | 123,42 | 39,30 | 1,17 | 65 |
| Птица, запеченная с картофелем по-русски | 150 | 7,88 | 16,78 | 13,54 | 150,64 | 0,16 | 17,66 | 1,97 | 0,05 | 94,00 | 187,24 | 33,86 | 1,64 | 87 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 0,18 | 0,18 | 20,52 | 90,00 | 0,00 | 18,00 | 1,44 | 0,00 | 46,80 | 73,80 | 27,00 | 2,88 | 143 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,15 | 8,93 | 38,15 | 0,02 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 4,05 | 12,03 | 2,58 | 0,21 | ГП |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,36 | 35,60 | 0,03 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 | ГП |
| Итого |  | 16,20 | 32,31 | 79,92 | 598,47 | 0,37 | 70,24 | 9,07 | 0,31 | 252,43 | 457,09 | 130,14 | 7,58 |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Гренки для горошка, овощных и других блюд | 100 | 8,12 | 10,82 | 38,16 | 283,16 | 0,10 | 0,66 | 0,86 | 0,10 | 83,38 | 117,72 | 17,32 | 1,14 | 175 |
| Кисломолочный напиток | 180 | 5,61 | 6,40 | 8,20 | 118,00 | 0,06 | 1,40 | 0,00 | 0,06 | 240,00 | 190,00 | 28,00 | 0,21 | 142 |
| Фрукты | 118 | 1,94 | 0,64 | 27,10 | 137,47 | 0,05 | 12,90 | 0,52 | 0,00 | 10,33 | 36,14 | 54,20 | 0,77 | ГП |
| Итого |  | 15,67 | 17,86 | 73,46 | 538,63 | 0,21 | 14,96 | 1,38 | 0,16 | 333,71 | 343,86 | 99,52 | 2,12 |  |
| **Дети 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сезон осенне-зимний** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Четверг** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Эн/ц (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вешества (мг)** | | | | **№ ТК** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **Е** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Тефтели из говядины и свинины с рисом | 100 | 9,97 | 12,43 | 5,50 | 167,01 | 0,22 | 12,60 | 0,64 | 0,02 | 41,48 | 157,58 | 23,28 | 1,89 | 71 |
| Макаронные изделия отварные (перья) | 130 | 5,57 | 3,79 | 26,83 | 158,73 | 0,09 | 0,00 | 0,80 | 0,02 | 18,57 | 46,65 | 8,53 | 0,89 | 186 |
| Соус томатный с овощами | 50 | 0,73 | 2,58 | 4,45 | 44,50 | 0,02 | 4,38 | 0,18 | 0,02 | 7,50 | 11,50 | 5,47 | 0,27 | 113 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,00 | 12,60 | 50,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 7,20 | 5,40 | 0,72 | 139 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,15 | 8,93 | 38,15 | 0,02 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 4,05 | 12,03 | 2,58 | 0,21 | ГП |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,99 | 0,36 | 12,55 | 53,40 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | ГП |
| Итого |  | 19,97 | 19,31 | 70,85 | 512,19 | 0,40 | 16,98 | 2,24 | 0,06 | 92,90 | 282,36 | 59,36 | 5,15 |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с сыром и чесноком | 60 | 2,21 | 6,02 | 4,81 | 64,53 | 0,01 | 5,50 | 1,93 | 0,02 | 74,55 | 53,88 | 14,20 | 0,83 | 32 |
| Щи из свежей капусты с картофелем, мясом | 250/8 | 2,10 | 6,74 | 9,83 | 122,86 | 0,08 | 37,10 | 0,36 | 0,03 | 59,12 | 88,39 | 27,49 | 1,28 | 57 |
| Картофельная запеканка с мясом или субпродуктами | 150 | 17,00 | 28,60 | 21,89 | 335,08 | 0,41 | 24,72 | 1,39 | 0,04 | 27,62 | 231,36 | 49,50 | 2,99 | 75 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,59 | 0,00 | 30,01 | 126,00 | 0,01 | 0,54 | 0,11 | 0,01 | 60,48 | 20,79 | 8,10 | 1,67 | 129 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,15 | 8,93 | 38,15 | 0,02 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 4,05 | 12,03 | 2,58 | 0,21 | ГП |
| Хлеб ржаной | 35 | 2,32 | 0,42 | 14,64 | 62,30 | 0,06 | 0,00 | 0,49 | 0,00 | 12,25 | 55,30 | 16,45 | 1,37 | ГП |
| Итого |  | 23,65 | 41,93 | 90,10 | 748,92 | 0,59 | 67,86 | 4,48 | 0,10 | 238,07 | 461,75 | 118,32 | 8,34 |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 180 | 5,61 | 6,40 | 8,20 | 118,00 | 0,06 | 1,40 | 0,00 | 0,06 | 240,00 | 190,00 | 28,00 | 0,21 | 142 |
| Фрукты | 118 | 1,94 | 0,64 | 27,10 | 137,47 | 0,05 | 12,90 | 0,52 | 0,00 | 10,33 | 36,14 | 54,20 | 0,77 | ГП |
| Вафли , печенье, пряники | 33 | 4,12 | 6,47 | 41,25 | 163,35 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 33,00 | 7,13 | 0,54 | ГП |
| Итого |  | 11,66 | 13,51 | 76,55 | 418,82 | 0,16 | 14,30 | 0,52 | 0,06 | 261,32 | 259,14 | 89,33 | 1,53 |  |
| **Дети 7-11 лет** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сезон осенне-зимний** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Пятница** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Эн/ц (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вешества (мг)** | | | | **№ ТК** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **Е** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша "Боярская" | 200 | 7,99 | 8,61 | 36,59 | 261,59 | 0,20 | 1,60 | 0,18 | 0,05 | 163,48 | 195,67 | 46,71 | 1,18 | 5 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,00 | 4,70 | 34,86 | 205,80 | 0,10 | 2,34 | 0,08 | 0,04 | 221,24 | 208,40 | 44,72 | 0,60 | 115 |
| Бутерброд с рыбой соленой (сельдь) | 50 | 7,76 | 5,80 | 8,25 | 116,20 | 0,09 | 2,03 | 0,74 | 0,03 | 19,60 | 78,24 | 12,39 | 0,46 | 188 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,15 | 8,93 | 38,15 | 0,02 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 4,05 | 12,03 | 2,58 | 0,21 | ГП |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,99 | 0,36 | 12,55 | 53,40 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | ГП |
| Итого |  | 24,27 | 19,62 | 101,17 | 675,14 | 0,46 | 5,97 | 1,62 | 0,12 | 418,87 | 541,74 | 120,50 | 3,62 |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком | 100 | 1,60 | 10,10 | 9,60 | 86,00 | 0,04 | 27,80 | 4,50 | 0,05 | 44,00 | 32,00 | 17,00 | 0,60 | 24 |
| Суп из овощей с фасолью | 250/8 | 7,71 | 4,66 | 14,18 | 122,21 | 0,24 | 22,79 | 2,27 | 0,00 | 64,75 | 160,54 | 48,35 | 2,07 | 61 |
| Куриное филе в сметанном соусе | 90 | 15,11 | 20,53 | 2,82 | 257,17 | 0,09 | 7,64 | 3,47 | 0,05 | 40,46 | 142,05 | 17,94 | 1,22 | 85 |
| Каша перловая рассыпчатая с овощами | 150 | 4,70 | 6,54 | 32,42 | 207,73 | 0,08 | 5,45 | 3,30 | 0,00 | 37,05 | 103,77 | 24,24 | 1,08 | 99 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,04 | 0,00 | 18,07 | 74,16 | 0,00 | 1,45 | 0,01 | 0,00 | 2,21 | 1,17 | 0,65 | 0,11 | 140 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,54 | 0,15 | 8,93 | 38,15 | 0,02 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 4,05 | 12,03 | 2,58 | 0,21 | ГП |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,36 | 35,60 | 0,03 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 7,00 | 31,60 | 9,40 | 0,78 | ГП |
| Итого |  | 32,02 | 42,22 | 94,38 | 821,02 | 0,50 | 65,13 | 14,03 | 0,10 | 199,52 | 483,16 | 120,16 | 6,07 |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100,00 | 0,00 | 20,00 | 1,60 | 0,00 | 52,00 | 82,00 | 30,00 | 3,20 | 143 |
| Сырники из творога со сгущенным молоком | 125 | 23,80 | 12,47 | 23,40 | 229,20 | 0,14 | 0,61 | 0,52 | 0,09 | 205,74 | 159,24 | 30,75 | 0,79 | 12 |
| Итого |  | 24,00 | 12,67 | 46,20 | 329,20 | 0,14 | 20,61 | 2,12 | 0,09 | 257,74 | 241,24 | 60,75 | 3,99 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дети 12 лет и старше** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сезон осенне-зимний** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Первая неделя** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Понедельник** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Эн/ц (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вешества (мг)** | | | | **№ ТК** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **Е** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой | 200 | 4,92 | 5,07 | 17,22 | 135,16 | 0,07 | 1,82 | 0,07 | 0,04 | 170,59 | 144,83 | 25,67 | 0,28 | 170 |
| Какао с молоком | 200 | 6,19 | 5,10 | 29,01 | 188,56 | 0,08 | 2,34 | 0,01 | 0,04 | 221,72 | 188,20 | 42,20 | 1,12 | 114 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,09 | 6,04 | 0,11 | 55,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 2,00 | 2,50 | 0,00 | 0,02 | 18 |
| Баранки, сушки, бублики | 40 | 3,20 | 2,60 | 24,40 | 136,00 | 0,06 | 0,00 | 0,64 | 0,00 | 9,60 | 36,40 | 7,20 | 0,64 | ГП |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,84 | 0,38 | 22,31 | 95,38 | 0,05 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 10,13 | 30,08 | 6,44 | 0,51 | ГП |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,31 | 0,60 | 20,91 | 89,00 | 0,09 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 | ГП |
| Итого |  | 21,55 | 19,79 | 113,96 | 699,19 | 0,35 | 4,16 | 2,01 | 0,11 | 431,54 | 481,01 | 105,01 | 4,52 |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат Столичный | 100 | 12,03 | 10,52 | 7,30 | 152,89 | 0,12 | 10,12 | 0,29 | 0,04 | 31,08 | 132,89 | 24,04 | 1,38 | 41 |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной | 250/8 | 5,78 | 6,79 | 16,46 | 150,12 | 0,10 | 30,08 | 0,38 | 0,03 | 62,30 | 103,36 | 34,30 | 1,78 | 56 |
| Биточки рыбные | 100 | 19,12 | 8,57 | 7,93 | 142,48 | 0,20 | 0,91 | 1,49 | 0,05 | 44,51 | 92,11 | 29,71 | 0,91 | 94 |
| Рагу из овощей | 200 | 3,59 | 10,65 | 12,19 | 164,25 | 0,18 | 75,60 | 4,09 | 0,02 | 51,98 | 38,82 | 37,20 | 1,28 | 110 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 0,18 | 0,18 | 20,52 | 90,00 | 0,00 | 18,00 | 1,44 | 0,00 | 46,80 | 73,80 | 27,00 | 2,88 | 143 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 0,30 | 17,85 | 76,30 | 0,04 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 8,10 | 24,06 | 5,15 | 0,41 | ГП |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,99 | 0,36 | 12,55 | 53,40 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | ГП |
| Итого |  | 45,76 | 37,37 | 94,80 | 829,44 | 0,69 | 134,71 | 8,51 | 0,14 | 255,27 | 512,44 | 171,50 | 9,81 |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты | 118 | 1,94 | 0,64 | 27,10 | 137,47 | 0,05 | 12,90 | 0,52 | 0,00 | 10,33 | 36,14 | 54,20 | 0,77 | ГП |
| Кисломолочный напиток | 200 | 6,23 | 7,11 | 9,11 | 131,11 | 0,07 | 1,56 | 0,00 | 0,07 | 266,67 | 211,11 | 31,11 | 0,23 | 142 |
| Бутерброд горячий с колбасой и сыром | 60 | 8,01 | 6,42 | 14,79 | 149,85 | 0,05 | 0,11 | 0,47 | 0,04 | 141,45 | 125,85 | 12,60 | 1,01 | 16 |
| Итого |  | 16,18 | 14,17 | 51,00 | 418,43 | 0,17 | 14,57 | 0,98 | 0,11 | 418,45 | 373,10 | 97,91 | 2,01 |  |
| **Дети 12 лет и старше** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сезон осенне-зимний** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Первая неделя** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Вторник** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Эн/ц (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вешества (мг)** | | | | **№ ТК** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **Е** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг творожный запеченный | 170/30 | 15,94 | 14,90 | 35,69 | 354,02 | 0,18 | 0,95 | 0,58 | 0,13 | 313,70 | 264,61 | 45,45 | 1,16 | 11 |
| Чай с молоком | 200 | 2,81 | 3,20 | 29,65 | 159,00 | 0,04 | 1,31 | 0,00 | 0,03 | 121,06 | 90,52 | 14,28 | 0,18 | 141 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,09 | 6,04 | 0,11 | 55,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 2,00 | 2,50 | 0,00 | 0,02 | 18 |
| Баранки, сушки, бублики | 40 | 3,20 | 2,60 | 24,40 | 136,00 | 0,06 | 0,00 | 0,64 | 0,00 | 9,60 | 36,40 | 7,20 | 0,64 | ГП |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,84 | 0,38 | 22,31 | 95,38 | 0,05 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 10,13 | 30,08 | 6,44 | 0,51 | ГП |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,31 | 0,60 | 20,91 | 89,00 | 0,09 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 | ГП |
| Итого |  | 29,19 | 27,72 | 133,07 | 888,49 | 0,42 | 2,26 | 2,51 | 0,19 | 473,99 | 503,11 | 96,87 | 4,46 |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат Витаминный со сладким перцем | 100 | 1,32 | 10,08 | 9,64 | 135,35 | 0,04 | 59,30 | 4,68 | 0,22 | 30,91 | 30,70 | 17,86 | 0,56 | 35 |
| Суп с кукурузной крупой и мясом | 250/8 | 5,67 | 6,13 | 19,68 | 156,75 | 0,13 | 19,00 | 0,35 | 0,02 | 27,80 | 97,62 | 28,53 | 1,50 | 55 |
| Котлеты Особые | 100 | 14,91 | 13,18 | 21,36 | 264,31 | 0,13 | 5,79 | 0,85 | 0,04 | 57,08 | 161,63 | 24,93 | 1,95 | 70 |
| Фасоль стручковая запеченная | 200 | 5,01 | 8,37 | 6,50 | 117,96 | 0,20 | 39,11 | 4,01 | 0,00 | 134,48 | 88,77 | 51,47 | 2,20 | 112 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,00 | 33,34 | 140,00 | 0,01 | 0,60 | 0,12 | 0,01 | 67,20 | 23,10 | 9,00 | 1,86 | 129 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 0,30 | 17,85 | 76,30 | 0,04 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 8,10 | 24,06 | 5,15 | 0,41 | ГП |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,99 | 0,36 | 12,55 | 53,40 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | ГП |
| Итого |  | 32,63 | 38,42 | 120,92 | 944,07 | 0,60 | 123,80 | 10,83 | 0,29 | 336,07 | 473,28 | 151,04 | 9,65 |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 200 | 6,23 | 7,11 | 9,11 | 131,11 | 0,07 | 1,56 | 0,00 | 0,07 | 266,67 | 211,11 | 31,11 | 0,23 | 142 |
| Вафли , печенье, пряники | 33 | 4,12 | 6,47 | 41,25 | 163,35 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 33,00 | 7,13 | 0,54 | ГП |
| Фрукты | 118 | 1,94 | 0,64 | 27,10 | 137,47 | 0,05 | 12,90 | 0,52 | 0,00 | 10,33 | 36,14 | 54,20 | 0,77 | ГП |
| Итого |  | 12,28 | 14,22 | 77,46 | 431,93 | 0,17 | 14,46 | 0,52 | 0,07 | 287,99 | 280,25 | 92,44 | 1,55 |  |
| **Дети 12 лет и старше** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сезон осенне-зимний** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Первая неделя** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Среда** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Эн/ц (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вешества (мг)** | | | | **№ ТК** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **Е** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" | 200 | 6,94 | 9,51 | 35,95 | 258,23 | 0,13 | 1,79 | 0,19 | 0,06 | 175,88 | 186,91 | 40,26 | 0,76 | 7 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 8,00 | 6,00 | 0,80 | 139 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,09 | 6,04 | 0,11 | 55,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 2,00 | 2,50 | 0,00 | 0,02 | 18 |
| Баранки, сушки, бублики | 40 | 3,20 | 2,60 | 24,40 | 136,00 | 0,06 | 0,00 | 0,64 | 0,00 | 9,60 | 36,40 | 7,20 | 0,64 | ГП |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,84 | 0,38 | 22,31 | 95,38 | 0,05 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 10,13 | 30,08 | 6,44 | 0,51 | ГП |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,31 | 0,60 | 20,91 | 89,00 | 0,09 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 | ГП |
| Итого |  | 17,58 | 19,13 | 117,68 | 689,70 | 0,33 | 1,79 | 2,12 | 0,09 | 227,11 | 342,89 | 83,40 | 4,68 |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 119,00 | 0,02 | 7,00 | 3,10 | 0,00 | 41,00 | 37,00 | 15,00 | 0,70 | 28 |
| Уха Ростовская | 250/20 | 7,42 | 5,05 | 14,77 | 102,91 | 0,18 | 30,64 | 0,91 | 0,03 | 36,98 | 116,87 | 37,91 | 1,41 | 66 |
| Сердце в соусе сметанном с томатом и луком | 110 | 16,94 | 10,35 | 5,01 | 153,99 | 0,39 | 10,49 | 0,78 | 0,06 | 38,45 | 183,43 | 28,38 | 5,10 | 83 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,90 | 6,50 | 26,33 | 179,99 | 0,20 | 30,95 | 0,23 | 0,04 | 54,73 | 116,28 | 39,29 | 1,46 | 105 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 0,18 | 0,18 | 20,52 | 90,00 | 0,00 | 18,00 | 1,44 | 0,00 | 46,80 | 73,80 | 27,00 | 2,88 | 143 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 0,30 | 17,85 | 76,30 | 0,04 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 8,10 | 24,06 | 5,15 | 0,41 | ГП |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,65 | 0,48 | 16,73 | 71,20 | 0,07 | 0,00 | 0,56 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 | ГП |
| Итого |  | 36,06 | 31,76 | 108,91 | 793,39 | 0,90 | 97,08 | 7,42 | 0,13 | 240,06 | 614,64 | 171,53 | 13,52 |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 200 | 6,23 | 7,11 | 9,11 | 131,11 | 0,07 | 1,56 | 0,00 | 0,07 | 266,67 | 211,11 | 31,11 | 0,23 | 142 |
| Бисквит "Прага" с бананом | 50 | 3,20 | 8,66 | 31,44 | 226,44 | 0,05 | 1,00 | 1,00 | 0,04 | 8,82 | 29,55 | 8,62 | 0,45 | 153 |
| Фрукты | 118 | 1,94 | 0,64 | 27,10 | 137,47 | 0,05 | 12,90 | 0,52 | 0,00 | 10,33 | 36,14 | 54,20 | 0,77 | ГП |
| Итого |  | 11,37 | 16,41 | 67,65 | 495,02 | 0,17 | 15,46 | 1,52 | 0,11 | 285,82 | 276,80 | 93,93 | 1,45 |  |
| **Дети 12 лет и старше** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сезон осенне-зимний** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Первая неделя** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Четверг** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Эн/ц (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вешества (мг)** | | | | **№ ТК** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **Е** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная жидкая | 200 | 6,67 | 7,72 | 31,66 | 193,49 | 0,53 | 1,53 | 0,54 | 0,05 | 171,73 | 218,36 | 32,70 | 0,74 | 4 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,00 | 4,70 | 34,86 | 205,80 | 0,10 | 2,34 | 0,08 | 0,04 | 221,24 | 208,40 | 44,72 | 0,60 | 115 |
| Сыр (порциями) | 16 | 2,35 | 2,99 | 0,00 | 36,86 | 0,01 | 0,08 | 0,05 | 0,04 | 89,10 | 50,63 | 3,56 | 0,11 | 19 |
| Баранки, сушки, бублики | 40 | 3,20 | 2,60 | 24,40 | 136,00 | 0,06 | 0,00 | 0,64 | 0,00 | 9,60 | 36,40 | 7,20 | 0,64 | ГП |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,69 | 0,26 | 15,62 | 66,76 | 0,04 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 7,09 | 21,05 | 4,51 | 0,36 | ГП |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,97 | 0,72 | 25,09 | 106,80 | 0,10 | 0,00 | 0,84 | 0,00 | 21,00 | 94,80 | 28,20 | 2,34 | ГП |
| Итого |  | 23,88 | 18,99 | 131,63 | 745,71 | 0,84 | 3,95 | 2,50 | 0,13 | 519,76 | 629,64 | 120,89 | 4,79 |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Кукуруза с яйцом и кальмарами | 100 | 15,37 | 9,38 | 3,65 | 160,68 | 0,14 | 3,14 | 3,80 | 0,06 | 51,71 | 223,54 | 66,49 | 1,51 | 43 |
| Суп картофельный с фрикадельками | 250/20 | 2,43 | 3,79 | 17,92 | 115,96 | 0,14 | 24,57 | 0,28 | 0,02 | 29,07 | 72,91 | 28,81 | 1,16 | 63 |
| Плов из говядины | 250 | 19,08 | 13,51 | 38,55 | 342,34 | 0,13 | 7,00 | 0,86 | 0,04 | 42,93 | 141,06 | 61,29 | 2,78 | 78 |
| Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,26 | 0,21 | 25,07 | 105,68 | 0,02 | 7,80 | 0,11 | 0,00 | 11,40 | 7,04 | 5,34 | 1,20 | 183 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 0,30 | 17,85 | 76,30 | 0,04 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 8,10 | 24,06 | 5,15 | 0,41 | ГП |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,31 | 0,60 | 20,91 | 89,00 | 0,09 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 | ГП |
| Итого |  | 43,52 | 27,79 | 123,95 | 889,96 | 0,56 | 42,51 | 6,15 | 0,12 | 160,71 | 547,61 | 190,58 | 9,01 |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты | 118 | 1,94 | 0,64 | 27,10 | 137,47 | 0,05 | 12,90 | 0,52 | 0,00 | 10,33 | 36,14 | 54,20 | 0,77 | ГП |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100,00 | 0,00 | 20,00 | 1,60 | 0,00 | 52,00 | 82,00 | 30,00 | 3,20 | 143 |
| Вафли , печенье, пряники | 33 | 4,12 | 6,47 | 41,25 | 163,35 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 33,00 | 7,13 | 0,54 | ГП |
| Итого |  | 6,25 | 7,31 | 91,15 | 400,82 | 0,10 | 32,90 | 2,12 | 0,00 | 73,32 | 151,14 | 91,33 | 4,52 |  |
| **Дети 12 лет и старше** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сезон осенне-зимний** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Первая неделя** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Пятница** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Эн/ц (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вешества (мг)** | | | | **№ ТК** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **Е** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 200 | 16,26 | 23,94 | 5,38 | 302,57 | 0,11 | 1,21 | 0,77 | 0,34 | 176,70 | 291,87 | 25,96 | 2,80 | 178 |
| Какао с молоком | 200 | 6,19 | 5,10 | 29,01 | 188,56 | 0,08 | 2,34 | 0,01 | 0,04 | 221,72 | 188,20 | 42,20 | 1,12 | 114 |
| Сыр (порциями) | 16 | 2,35 | 2,99 | 0,00 | 36,86 | 0,01 | 0,08 | 0,05 | 0,04 | 89,10 | 50,63 | 3,56 | 0,11 | 19 |
| Баранки, сушки, бублики | 40 | 3,20 | 2,60 | 24,40 | 136,00 | 0,06 | 0,00 | 0,64 | 0,00 | 9,60 | 36,40 | 7,20 | 0,64 | ГП |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,45 | 0,34 | 20,08 | 85,84 | 0,05 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 9,11 | 27,07 | 5,79 | 0,46 | ГП |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,31 | 0,60 | 20,91 | 89,00 | 0,09 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 | ГП |
| Итого |  | 34,76 | 35,57 | 99,78 | 838,83 | 0,39 | 3,63 | 2,62 | 0,42 | 523,73 | 673,17 | 108,21 | 7,08 |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Сельдь с луком | 100 | 7,14 | 15,72 | 3,75 | 140,83 | 0,03 | 3,15 | 3,73 | 0,03 | 69,75 | 93,12 | 61,96 | 1,29 | 48 |
| Рассольник Ленинградский с мясом | 250/8 | 5,30 | 6,06 | 15,85 | 114,67 | 0,12 | 17,17 | 0,32 | 0,02 | 23,98 | 41,70 | 28,39 | 1,33 | 59 |
| Свинина, тушеная с овощами | 250 | 19,46 | 28,59 | 23,99 | 313,56 | 0,81 | 92,33 | 3,76 | 0,00 | 49,18 | 298,79 | 77,20 | 3,73 | 80 |
| Компот Витаминный | 200 | 4,34 | 1,18 | 24,85 | 154,60 | 0,03 | 100,80 | 1,48 | 0,00 | 38,60 | 30,90 | 22,70 | 1,00 | 126 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 0,30 | 17,85 | 76,30 | 0,04 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 8,10 | 24,06 | 5,15 | 0,41 | ГП |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,99 | 0,36 | 12,55 | 53,40 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | ГП |
| Итого |  | 41,30 | 52,21 | 98,84 | 853,36 | 1,08 | 213,45 | 10,11 | 0,05 | 200,11 | 535,97 | 209,50 | 8,93 |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100,00 | 0,00 | 20,00 | 1,60 | 0,00 | 52,00 | 82,00 | 30,00 | 3,20 | 143 |
| Фрукты | 118 | 1,94 | 0,64 | 27,10 | 137,47 | 0,05 | 12,90 | 0,52 | 0,00 | 10,33 | 36,14 | 54,20 | 0,77 | ГП |
| Пирожок печеный из дрожжевого теста с ливерным фаршем | 60 | 10,53 | 5,95 | 30,35 | 217,18 | 0,17 | 11,63 | 1,15 | 2,73 | 17,18 | 150,09 | 13,13 | 2,90 | 177 |
| Итого |  | 12,67 | 6,79 | 80,25 | 454,65 | 0,22 | 44,53 | 3,27 | 2,73 | 79,51 | 268,23 | 97,33 | 6,87 |  |
| **Дети 12 лет и старше** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сезон осенне-зимний** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Понедельник** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Эн/ц (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вешества (мг)** | | | | **№ ТК** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **Е** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 8,99 | 8,75 | 43,60 | 230,01 | 0,25 | 1,43 | 0,21 | 0,05 | 150,03 | 217,90 | 57,08 | 1,51 | 9 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 8,00 | 6,00 | 0,80 | 139 |
| Бутерброд с рыбой соленой (горбуша) | 100 | 15,52 | 11,59 | 16,50 | 232,40 | 0,17 | 4,06 | 1,47 | 0,06 | 39,20 | 156,48 | 24,78 | 0,92 | 188 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,23 | 13,39 | 57,23 | 0,03 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 6,08 | 18,05 | 3,86 | 0,31 | ГП |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,99 | 0,36 | 12,55 | 53,40 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | ГП |
| Итого |  | 29,00 | 20,93 | 100,03 | 629,04 | 0,50 | 5,49 | 2,40 | 0,11 | 217,81 | 447,83 | 105,82 | 4,71 |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Морская капуста с яйцом | 100 | 8,69 | 11,52 | 16,46 | 144,91 | 0,24 | 10,79 | 7,94 | 0,09 | 235,89 | 156,04 | 924,18 | 87,22 | 34 |
| Суп рисовый с мясом | 250/8 | 7,17 | 6,29 | 24,25 | 131,28 | 0,14 | 20,75 | 0,44 | 0,02 | 35,24 | 49,19 | 42,02 | 1,68 | 62 |
| Бефстроганов из говядины | 100 | 11,50 | 15,20 | 3,14 | 235,44 | 0,09 | 4,96 | 2,43 | 0,03 | 37,45 | 128,05 | 27,63 | 2,78 | 76 |
| Макаронные изделия отварные (рожки) | 180 | 7,71 | 5,25 | 37,15 | 219,78 | 0,12 | 0,00 | 1,10 | 0,02 | 25,71 | 64,60 | 11,81 | 1,22 | 101 |
| Компот из кураги | 200 | 2,00 | 1,04 | 25,01 | 146,15 | 0,02 | 0,80 | 1,10 | 0,00 | 32,75 | 29,20 | 21,00 | 0,72 | 121 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 0,30 | 17,85 | 76,30 | 0,04 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 8,10 | 24,06 | 5,15 | 0,41 | ГП |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,99 | 0,36 | 12,55 | 53,40 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | ГП |
| Итого |  | 42,13 | 39,96 | 136,41 | 1007,26 | 0,70 | 37,30 | 13,83 | 0,16 | 385,64 | 498,54 | 1045,89 | 95,20 |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 200 | 6,23 | 7,11 | 9,11 | 131,11 | 0,07 | 1,56 | 0,00 | 0,07 | 266,67 | 211,11 | 31,11 | 0,23 | 142 |
| Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустным фаршем | 60 | 3,83 | 4,92 | 21,09 | 174,22 | 0,07 | 15,26 | 0,91 | 0,02 | 27,90 | 44,55 | 10,12 | 0,66 | 152 |
| Фрукты | 118 | 1,94 | 0,64 | 27,10 | 137,47 | 0,05 | 12,90 | 0,52 | 0,00 | 10,33 | 36,14 | 54,20 | 0,77 | ГП |
| Итого |  | 12,00 | 12,67 | 57,30 | 442,80 | 0,19 | 29,72 | 1,43 | 0,09 | 304,90 | 291,80 | 95,43 | 1,66 |  |
| **Дети 12 лет и старше** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сезон осенне-зимний** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Вторник** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Эн/ц (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вешества (мг)** | | | | **№ ТК** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **Е** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг творожный запеченный с бананом | 170/30 | 15,94 | 14,90 | 35,69 | 354,02 | 0,18 | 0,95 | 0,58 | 0,13 | 313,70 | 264,61 | 45,45 | 1,16 | 185 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100,00 | 0,00 | 20,00 | 1,60 | 0,00 | 52,00 | 82,00 | 30,00 | 3,20 | 143 |
| Сыр (порциями) | 16 | 2,35 | 2,99 | 0,00 | 36,86 | 0,01 | 0,08 | 0,05 | 0,04 | 89,10 | 50,63 | 3,56 | 0,11 | 19 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,09 | 6,04 | 0,11 | 55,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 2,00 | 2,50 | 0,00 | 0,02 | 18 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,37 | 0,53 | 31,24 | 133,53 | 0,07 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 14,18 | 42,11 | 9,01 | 0,72 | ГП |
| Хлеб ржаной | 55 | 3,64 | 0,66 | 23,00 | 97,90 | 0,09 | 0,00 | 0,77 | 0,00 | 19,25 | 86,90 | 25,85 | 2,15 | ГП |
| Итого |  | 27,59 | 25,32 | 112,84 | 777,40 | 0,35 | 21,03 | 3,79 | 0,20 | 490,23 | 528,75 | 113,87 | 7,35 |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 130 | 1,77 | 5,57 | 8,33 | 108,67 | 0,07 | 13,20 | 2,61 | 0,00 | 33,73 | 49,83 | 20,47 | 0,88 | 31 |
| Солянка Домашняя | 250/8 | 6,35 | 8,47 | 10,42 | 144,50 | 0,10 | 19,17 | 0,66 | 0,02 | 39,89 | 100,10 | 24,23 | 1,63 | 60 |
| Рыба, запеченная в панировке | 120 | 29,32 | 10,06 | 15,83 | 198,70 | 0,30 | 3,48 | 2,33 | 0,08 | 45,46 | 300,29 | 47,81 | 1,84 | 90 |
| Картофельное пюре | 90 | 1,95 | 3,25 | 13,17 | 90,00 | 0,10 | 15,48 | 0,12 | 0,02 | 27,37 | 58,14 | 19,65 | 0,73 | 181 |
| Фасоль стручковая запеченная | 90 | 2,25 | 3,77 | 2,93 | 53,08 | 0,09 | 17,60 | 1,80 | 0,00 | 60,52 | 39,95 | 23,16 | 0,99 | 182 |
| Кисель из брусники | 200 | 0,15 | 0,10 | 26,29 | 107,78 | 0,00 | 3,00 | 0,20 | 0,00 | 8,00 | 7,82 | 1,40 | 0,14 | 117 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 0,30 | 17,85 | 76,30 | 0,04 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 8,10 | 24,06 | 5,15 | 0,41 | ГП |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,99 | 0,36 | 12,55 | 53,40 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | ГП |
| Итого |  | 46,85 | 31,88 | 107,37 | 832,43 | 0,75 | 71,93 | 8,54 | 0,12 | 233,57 | 627,59 | 155,97 | 7,79 |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 108,00 | 0,08 | 2,60 | 0,00 | 0,04 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | 164 |
| Фрукты | 118 | 1,94 | 0,64 | 27,10 | 137,47 | 0,05 | 12,90 | 0,52 | 0,00 | 10,33 | 36,14 | 54,20 | 0,77 | ГП |
| Ватрушка с повидлом | 50 | 3,03 | 2,26 | 35,77 | 192,50 | 0,04 | 0,13 | 0,48 | 0,02 | 11,21 | 29,16 | 5,96 | 0,71 | 158 |
| Итого |  | 10,77 | 7,90 | 72,47 | 437,97 | 0,17 | 15,63 | 1,00 | 0,06 | 261,54 | 245,30 | 88,16 | 1,68 |  |
| **Дети 12 лет и старше** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сезон осенне-зимний** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Среда** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Эн/ц (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вешества (мг)** | | | | **№ ТК** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **Е** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой | 200 | 4,92 | 5,07 | 17,22 | 135,16 | 0,07 | 1,82 | 0,07 | 0,04 | 170,59 | 144,83 | 25,67 | 0,28 | 170 |
| Чай с молоком | 200 | 2,81 | 3,20 | 29,65 | 159,00 | 0,04 | 1,31 | 0,00 | 0,03 | 121,06 | 90,52 | 14,28 | 0,18 | 141 |
| Сыр (порциями) | 16 | 2,35 | 2,99 | 0,00 | 36,86 | 0,01 | 0,08 | 0,05 | 0,04 | 89,10 | 50,63 | 3,56 | 0,11 | 19 |
| Баранки, сушки, бублики | 40 | 3,20 | 2,60 | 24,40 | 136,00 | 0,06 | 0,00 | 0,64 | 0,00 | 9,60 | 36,40 | 7,20 | 0,64 | ГП |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,84 | 0,38 | 22,31 | 95,38 | 0,05 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 10,13 | 30,08 | 6,44 | 0,51 | ГП |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,98 | 0,54 | 18,82 | 80,10 | 0,08 | 0,00 | 0,63 | 0,00 | 15,75 | 71,10 | 21,15 | 1,76 | ГП |
| Итого |  | 20,10 | 14,78 | 112,40 | 642,50 | 0,31 | 3,21 | 1,89 | 0,11 | 416,23 | 423,56 | 78,30 | 3,48 |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат Витаминный с яблоком | 100 | 1,10 | 10,10 | 10,60 | 138,00 | 0,04 | 15,40 | 4,60 | 0,23 | 30,00 | 29,00 | 18,00 | 0,90 | 26 |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 4,18 | 4,86 | 17,97 | 146,08 | 0,12 | 19,18 | 0,58 | 0,03 | 70,58 | 123,42 | 39,30 | 1,17 | 65 |
| Птица, запеченная с картофелем по-русски | 200 | 10,51 | 22,37 | 18,05 | 200,85 | 0,21 | 23,55 | 2,63 | 0,07 | 125,33 | 249,65 | 45,15 | 2,19 | 87 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 0,18 | 0,18 | 20,52 | 90,00 | 0,00 | 18,00 | 1,44 | 0,00 | 46,80 | 73,80 | 27,00 | 2,88 | 143 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 0,30 | 17,85 | 76,30 | 0,04 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 8,10 | 24,06 | 5,15 | 0,41 | ГП |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,99 | 0,36 | 12,55 | 53,40 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | ГП |
| Итого |  | 21,03 | 38,17 | 97,54 | 704,63 | 0,46 | 76,13 | 10,07 | 0,33 | 291,31 | 547,33 | 148,70 | 8,72 |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Гренки для горошка, овощных и других блюд | 100 | 8,12 | 10,82 | 38,16 | 283,16 | 0,10 | 0,66 | 0,86 | 0,10 | 83,38 | 117,72 | 17,32 | 1,14 | 175 |
| Кисломолочный напиток | 200 | 6,23 | 7,11 | 9,11 | 131,11 | 0,07 | 1,56 | 0,00 | 0,07 | 266,67 | 211,11 | 31,11 | 0,23 | 142 |
| Фрукты | 118 | 1,94 | 0,64 | 27,10 | 137,47 | 0,05 | 12,90 | 0,52 | 0,00 | 10,33 | 36,14 | 54,20 | 0,77 | ГП |
| Итого |  | 16,29 | 18,57 | 74,37 | 551,74 | 0,22 | 15,12 | 1,38 | 0,17 | 360,38 | 364,97 | 102,63 | 2,14 |  |
| **Дети 12 лет и старше** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сезон осенне-зимний** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Четверг** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Эн/ц (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вешества (мг)** | | | | **№ ТК** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **Е** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Тефтели из говядины и свинины с рисом | 100 | 9,97 | 12,43 | 5,50 | 167,01 | 0,22 | 12,60 | 0,64 | 0,02 | 41,48 | 157,58 | 23,28 | 1,89 | 71 |
| Макаронные изделия отварные (перья) | 180 | 7,71 | 5,25 | 37,15 | 219,78 | 0,12 | 0,00 | 1,10 | 0,02 | 25,71 | 64,60 | 11,81 | 1,22 | 101 |
| Соус томатный с овощами | 50 | 0,73 | 2,58 | 4,45 | 44,50 | 0,02 | 4,38 | 0,18 | 0,02 | 7,50 | 11,50 | 5,47 | 0,27 | 113 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 8,00 | 6,00 | 0,80 | 139 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,23 | 13,39 | 57,23 | 0,03 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 6,08 | 18,05 | 3,86 | 0,31 | ГП |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,99 | 0,36 | 12,55 | 53,40 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | ГП |
| Итого |  | 22,90 | 20,85 | 87,03 | 597,92 | 0,44 | 16,98 | 2,64 | 0,06 | 103,27 | 307,13 | 64,52 | 5,66 |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с сыром и чесноком | 100 | 3,69 | 10,03 | 8,01 | 107,55 | 0,02 | 9,17 | 3,22 | 0,03 | 124,25 | 89,80 | 23,67 | 1,39 | 32 |
| Щи из свежей капусты с картофелем, мясом | 250/8 | 2,10 | 6,74 | 9,83 | 122,86 | 0,08 | 37,10 | 0,36 | 0,03 | 59,12 | 88,39 | 27,49 | 1,28 | 57 |
| Картофельная запеканка с мясом или субпродуктами | 200 | 22,67 | 38,13 | 29,19 | 446,77 | 0,55 | 32,96 | 1,85 | 0,05 | 36,83 | 308,48 | 66,00 | 3,99 | 75 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,00 | 33,34 | 140,00 | 0,01 | 0,60 | 0,12 | 0,01 | 67,20 | 23,10 | 9,00 | 1,86 | 129 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 0,30 | 17,85 | 76,30 | 0,04 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 8,10 | 24,06 | 5,15 | 0,41 | ГП |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,99 | 0,36 | 12,55 | 53,40 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | ГП |
| Итого |  | 32,08 | 55,56 | 110,77 | 946,88 | 0,75 | 79,83 | 6,37 | 0,12 | 306,00 | 581,23 | 145,41 | 10,10 |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 200 | 6,23 | 7,11 | 9,11 | 131,11 | 0,07 | 1,56 | 0,00 | 0,07 | 266,67 | 211,11 | 31,11 | 0,23 | 142 |
| Фрукты | 118 | 1,94 | 0,64 | 27,10 | 137,47 | 0,05 | 12,90 | 0,52 | 0,00 | 10,33 | 36,14 | 54,20 | 0,77 | ГП |
| Вафли , печенье, пряники | 33 | 4,12 | 6,47 | 41,25 | 163,35 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 33,00 | 7,13 | 0,54 | ГП |
| Итого |  | 12,28 | 14,22 | 77,46 | 431,93 | 0,17 | 14,46 | 0,52 | 0,07 | 287,99 | 280,25 | 92,44 | 1,55 |  |
| **Дети 12 лет и старше** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сезон осенне-зимний** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Вторая неделя** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Пятница** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Эн/ц (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вешества (мг)** | | | | **№ ТК** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **Е** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша "Боярская" | 200 | 7,99 | 8,61 | 36,59 | 261,59 | 0,20 | 1,60 | 0,18 | 0,05 | 163,48 | 195,67 | 46,71 | 1,18 | 5 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,00 | 4,70 | 34,86 | 205,80 | 0,10 | 2,34 | 0,08 | 0,04 | 221,24 | 208,40 | 44,72 | 0,60 | 115 |
| Бутерброд с рыбой соленой (сельдь) | 100 | 15,52 | 11,59 | 16,50 | 232,40 | 0,17 | 4,06 | 1,47 | 0,06 | 39,20 | 156,48 | 24,78 | 0,92 | 188 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,23 | 13,39 | 57,23 | 0,03 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 6,08 | 18,05 | 3,86 | 0,31 | ГП |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,99 | 0,36 | 12,55 | 53,40 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | ГП |
| Итого |  | 32,80 | 25,49 | 113,88 | 810,42 | 0,55 | 8,00 | 2,45 | 0,15 | 440,50 | 626,00 | 134,17 | 4,18 |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком | 100 | 1,60 | 10,10 | 9,60 | 86,00 | 0,04 | 27,80 | 4,50 | 0,05 | 44,00 | 32,00 | 17,00 | 0,60 | 24 |
| Суп из овощей с фасолью | 250/8 | 7,71 | 4,66 | 14,18 | 122,21 | 0,24 | 22,79 | 2,27 | 0,00 | 64,75 | 160,54 | 48,35 | 2,07 | 61 |
| Куриное филе в сметанном соусе | 120 | 20,15 | 27,37 | 3,76 | 342,89 | 0,12 | 10,19 | 4,63 | 0,06 | 53,95 | 189,40 | 23,92 | 1,62 | 85 |
| Каша перловая рассыпчатая с овощами | 180 | 5,64 | 7,85 | 38,90 | 249,28 | 0,10 | 6,54 | 3,96 | 0,00 | 44,46 | 124,52 | 29,09 | 1,30 | 99 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,04 | 0,00 | 20,08 | 82,40 | 0,00 | 1,61 | 0,01 | 0,00 | 2,45 | 1,30 | 0,72 | 0,12 | 140 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 0,30 | 17,85 | 76,30 | 0,04 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 8,10 | 24,06 | 5,15 | 0,41 | ГП |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,99 | 0,36 | 12,55 | 53,40 | 0,05 | 0,00 | 0,42 | 0,00 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | ГП |
| Итого |  | 40,20 | 50,64 | 116,92 | 1012,48 | 0,59 | 68,93 | 16,19 | 0,11 | 228,21 | 579,22 | 138,33 | 7,29 |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,80 | 100,00 | 0,00 | 20,00 | 1,60 | 0,00 | 52,00 | 82,00 | 30,00 | 3,20 | 143 |
| Сырники из творога со сгущенным молоком | 165 | 32,46 | 17,00 | 31,91 | 312,54 | 0,19 | 0,83 | 0,71 | 0,12 | 280,55 | 217,14 | 41,93 | 1,08 | 12 |
| Итого |  | 32,66 | 17,20 | 54,71 | 412,54 | 0,19 | 20,83 | 2,31 | 0,12 | 332,55 | 299,14 | 71,93 | 4,28 |  |