 **Понедельник**

**Осенне-зимний период (7-11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда** | **1 порция** | | **Пищевые вещества** | | | **к/кал эн.**  **ценнос** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **брутто,г** | **нетто,г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| №168 СР 2010 | **Каша рисовая молочная** | **200/5** | | **3,82** | **9,191** | **21,893** | **199,75** | **0,054** | **0,39** | **0,093** | **147,416** | **173,199** | **19,76** | **0,231** |
| рис длинозерный | 44,4 | 44,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 164 | 164 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №42 СР 2005 | **Сыр Голландский** | **15** | | **3,48** | **4,43** | **0** | **54,6** | **0,01** | **0,11** | **0,0048** | **132** | **75** | **5,25** | **0,15** |
| сыр Голландский | 15,9 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№959 СР 2005** | **Какао на молоке** | **200** | | **3,52** | **3,72** | **25,49** | **145,2** | **0,01** | **1,3** | **0,01** | **122** | **90** | **14** | **0,56** |
| какао | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
|  | **Яблоко** | **100** | | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** | **0,03** | **10** |  | **13,05** | **11** | **9** | **2,2** |
| №424 СР 2005 | **Яйцо отварное** | **1 шт** | | **6,1** | **5,52** | **0,34** | **75,36** | **0,03** | **0** | **120** | **41** | **95,16** | **6,64** | **1,32** |
|  | **Всего за завтрак** |  |  | **21,12** | **23,711** | **82,423** | **635,13** | **0,214** | **11,8** | **120,1078** | **468,486** | **485,859** | **72,18** | **5,261** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| №33 СР 2005 | **Салат из свеклы** | **60** | | **0,86** | **3,65** | **5,05** | **56,34** | **0,01** | **5,7** | **0** | **21,09** | **24,58** | **12,54** | **0,8** |
| свекла столовая | 73-78,1 | 57 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло подсолнечное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №87 СР 2010 | **Суп картофельный с рыбными консервами** | **200** | | **6,89** | **6,72** | **11,47** | **133,8** | **0,08** | **7,29** | **12** | **36,24** | **141,22** | **37,88** | **1,01** |
| картофель | 74,7-93,3 | 56 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 16-17,3 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук | 7,6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло раститительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| консервы "сайра" | 32 | 32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| рис длинозерный | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №608 СР 2005 | **Шницель говяжий** | **80** | | **12,44** | **9,24** | **12,56** | **183** | **0,08** | **0,12** | **23** | **35** | **133,1** | **25,7** | **1,2** |
| говядина | 65 | 51 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 14 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сухари панировочные | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло подсолнечное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №688 СР 2005 | **Макаронные изделия отварные** | **150** | | **5,52** | **4,52** | **26,45** | **168,45** | **0,06** | **0** | **21** | **4,86** | **37,17** | **21,12** | **1,11** |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| макаронные изделия | 51 | 51 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5,3 | 5,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *№868 СР 2005* | **Компот из сухофруктов + вит. С** | **200** | | **0,04** | **0** | **24,76** | **94,2** | **0,01** | **0,168** | **0** | **6,4** | **3,6** | **0** | **0,18** |
| сухофрукты | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2,75** | **0,5** | **17** | **85** | **0,09** | **0** | **0** | **10,5** | **87** | **28,5** | **1,8** |
|  | **Всего за обед** |  | | **31,44** | **21,43** | **117,14** | **777,67** | **0,4** | **7,578** | **56** | **106,02** | **443,59** | **130,73** | **6,1** |
|  | **Всего за завтрак и обед** | **52,56** | **45,141** | **199,563** | **1412,8** | **0,614** | **19,378** | **176,1078** | **574,506** | **929,449** | **202,91** | **11,361** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |

**Вторник**

**Осенне-зимний период (7-11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда** | **1 порция** | | **Пищевые вещества** | | | **к/кал эн. ценнос** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **брутто,г** | **нетто,г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| №469 СР 2005 | **Запеканка из творога с молоком сгущенным** | **150/20** | | **27,84** | **18** | **32,4** | **279,6** | **0,09** | **0,74** | **0,33** | **226,4** | **344,91** | **48,92** | **0,84** |
| творог | 141 | 141 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кр. манная | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйцо столовое | 4 | 1/10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сухари панировочные | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущеное | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №3 СР 2007 | **Бутерброд с маслом и сыром** | **50** | | **13,78** | **12,64** | **60,11** | **394,55** | **0,17** | **0** | **0,15** | **215,99** | **217** | **42,91** | **1,74** |
| Сыр | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 7 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №943 СР 2005 | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/15/7** | | **0,434** | **0** | **12,725** | **46,033** | **0,02** | **0,08** | **0** | **3,094** | **2,795** | **0,55** | **0,002** |
| чай листовой | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лимон свеж | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
| №13 СР 2005 | **Салат из свежих огурцов** | **60** | | **0,46** | **3,65** | **1,43** | **40,38** | **0,02** | **5,7** | **0** | **13,11** | **24,01** | **7,98** | **0,34** |
| огурец | 71,3 | 57 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| растительное масло | 3,6 | 3,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** |  | | **46,314** | **34,74** | **131,565** | **873,783** | **0,38** | **6,52** | **0,48** | **471,614** | **630,215** | **117,89** | **3,722** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| №25 СР 2005 | **Салат витаминный** | **60** | | **1,37** | **4,08** | **8,84** | **52,34** | **0,16** | **11,37** | **0,16** | **44,88** | **7,47** | **25,67** | **2,08** |
| капуста свежая | 23 | 18,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 12 | 11,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 8 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| перец сладкий | 17 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яблоки | 20 | 18,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лимонная кислота | 0,9 | 0,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло подсолнечное | 3,6 | 3,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №187 СР 2005 | **Щи из б\к капусты** | **200** | | **1,4** | **3,91** | **6,79** | **67,8** | **0,05** | **14,77** | **0** | **34,66** | **38,1** | **17,8** | **0,64** |
| капуста | 50 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 30-40 | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 10-10,7 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 9,6 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| говядина | 32,4 | 32,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №511 СР 2005 | **Котлеты рыбные** | **80** | | **10,64** | **3,76** | **7,67** | **107** | **0,07** | **0,34** | **21** | **42,7** | **146,8** | **24** | **0,59** |
| минтай | 80 | 74 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйцо столовое | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сухари панировочные | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №694 СР 2005 | **Картофельные пюре** | **150** | | **3,06** | **4,8** | **20,45** | **137,25** | **0,14** | **18,17** | **25,5** | **36,98** | **27,75** | **86,6** | **0,01** |
| картофель | 160,4-214 | 128 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 23,7 | 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5,3 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый+ вит. С** | **200** | | **1** | **0,2** | **20,2** | **92** | **0,02** | **4** | **0** | **14** | **14** | **8,8** | **1,8** |
| Сок фруктовый | 200 | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2,75** | **0,5** | **17** | **85** | **0,09** | **0** | **0** | **10,5** | **87** | **28,5** | **1,8** |
|  | **Всего за обед** |  | | **24,02** | **17,7** | **105,85** | **654,61** | **0,61** | **48,65** | **46,66** | **196,74** | **362,62** | **208,9** | **7,72** |
|  | **Всего за завтрак и обед** | **70,334** | **52,44** | **237,415** | **1528,393** | **0,99** | **55,17** | **47,14** | **668,354** | **992,835** | **326,79** | **11,442** |

Среда

Осенне-зимний период (7-11 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда** | **1 порция** | | **Пищевые вещества** | | | **к/кал эн. ценнос** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **брутто,г** | **нетто,г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| №94 СР 2005 | **Суп молочный (гречневый)** | **200** | | **5,97** | **5,48** | **17,08** | **141,6** | **0,11** | **0,91** | **30,6** | **160,88** | **165,66** | **46,46** | **1,13** |
| молоко | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| крупа гречневая | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 1,6 | 1,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №41 СР 2005 | **Масло сливочное** | **10** | | **0** | **8,2** | **0,1** | **75** | **0** | **0** | **59** | **1** | **2** | **0** | **0** |
| масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
| №943 СР 2005 | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/15** | | **0,434** |  | **12,725** | **46,033** | **0,02** | **0,08** |  | **3,094** | **2,795** | **0,55** | **0,002** |
| чай листовой | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лимон свеж | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №38 СР 2005 | **Салат из моркови** | **50** | | **0,481** | **2,3** | **4,996** | **41,364** | **0,024** | **0,709** | **0,028** | **28,229** | **33,275** | **12,35** | **0,193** |
| Морковь | 45 | 43 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло подсолнечное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** |  | | **10,685** | **16,43** | **59,801** | **417,217** | **0,234** | **1,699** | **89,628** | **206,223** | **245,23** | **76,89** | **2,125** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| №42 СР 2005 | **Салат из б/к капуста** | **60** | | **0,85** | **3,05** | **5,41** | **52,44** | **0,02** | **19,47** | **0** | **22,42** | **9,1** | **16,57** | **0,31** |
| Капуста | 59,4 | 47,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №206 СР 2005 | **Суп картофельный с горохом** | **200** | | **4,39** | **4,22** | **13,06** | **107,8** | **0,18** | **4,65** | **0** | **30,46** | **69,74** | **28,24** | **1,62** |
| Картофель | 80-100 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Горох | 16,2 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 10-10,7 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 9,6 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №104 СР 2005 | **Цыплята тушенные в соусе** | **75/75** | | **15,522** | **18,56** | **4,204** | **252,82** | **0,074** | **9,64** | **0,109** | **26,095** | **13,619** | **16,646** | **1,928** |
| цыплята (филе) | 112 | 109 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| томатная паста | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №688 СР 2005 | **Макаронные изделия отварные** | **150** | | **5,52** | **4,52** | **26,45** | **168,45** | **0,06** | **0** | **21** | **4,86** | **37,17** | **21,12** | **1,11** |
| макаронные изделия | 51 | 51 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5,3 | 5,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №868 СР 2005 | **Компот из сухофруктов + вит. С** | **200** | | **0,04** | **0** | **24,76** | **94,2** | **0,01** | **0,168** | **0** | **6,4** | **3,6** | **0** | **0,18** |
| Сухофрукты | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2,75** | **0,5** | **17** | **85** | **0,09** | **0** | **0** | **10,5** | **87** | **28,5** | **1,8** |
|  | **Всего за обед** |  | | **32,872** | **31,3** | **115,784** | **873,93** | **0,514** | **33,928** | **21,109** | **113,755** | **261,729** | **128,606** | **7,748** |
|  | **Всего за завтрак и обед** | **43,557** | **47,73** | **175,585** | **1291,147** | **0,748** | **35,627** | **110,737** | **319,978** | **506,959** | **205,496** | **9,873** |

четверг

Осенне-зимний период (7-11 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда** | **1 порция** | | **Пищевые вещества** | | | **к/кал эн. ценнос** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **брутто,г** | **нетто,г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| №438 СР 2005 | **Омлет натуральный** | **150/5** | | **14,27** | **22,16** | **2,65** | **267,93** | **0,1** | **0,25** | **345** | **114,2** | **260,5** | **19,5** | **2,94** |
| Яйцо | 60 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №42 СР 2005 | **Сыр** | **15** | | **3,48** | **4,43** | **0** | **54,6** | **0,01** | **0,11** | **39** | **132** | **75** | **5,25** | **0,15** |
| сыр "голандский" | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №951 СР 2005 | **Кофейный напиток** | **200** | | **1,767** | **1,363** | **23,78** | **105,26** | **0,012** | **0,142** | **0,012** | **66,897** | **55,055** | **4,55** | **0,059** |
| кофейный напиток | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
|  | **Помидор** | **50** | | **1,1** | **0,2** | **3,8** | **24** | **0,06** | **25** | **0** | **14** | **20** | **26** | **0,5** |
|  | **Всего за завтрак** |  | | **24,417** | **28,603** | **55,13** | **565,01** | **0,262** | **25,502** | **384,012** | **340,117** | **452,055** | **72,83** | **4,449** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| №38 СР 2005 | **Салат из моркови** | **60** | | **0,65** | **0,11** | **5,17** | **24,24** | **0,03** | **3,75** | **0** | **14,57** | **26,4** | **18,45** | **0,65** |
| Морковь | 70 | 56,63 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 20 | 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №170 СР 2005 | **Борщ из свежей капусты** | **200** | | **1,45** | **3,93** | **100,2** | **82** | **0,04** | **8,23** | **0** | **35,5** | **42,58** | **21** | **0,95** |
| Свекла | 40-42,6 | 32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста | 20 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 20-26,7 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 9,6 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| томатная паста | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 4 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лимонная кислота | 3,2 | 3,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Говядина | 32,4 | 32,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 10-10,7 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №436 СР 2005 | **Жаркое по-домашнему** | **230** | | **21,29** | **23,78** | **21,79** | **387,7** | **0,13** | **8,88** | **15** | **10,1** | **210,63** | **55,83** | **5,07** |
| Говядина | 140,6 | 103,83 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 174,8 | 131,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 15,8 | 13,14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| томатная паста | 7,89 | 7,89 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 7,89 | 7,89 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый + Вит. С** | **200** | | **0,74** | **0** | **21,56** | **88,48** | **0,032** | **0,12** | **0** | **8,87** | **10,89** | **23,4** | **0,216** |
| сок фруктовый | 200 | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2,75** | **0,5** | **17** | **85** | **0,09** | **0** | **0** | **10,5** | **87** | **28,5** | **1,8** |
|  | **Всего за обед** |  | | **30,68** | **28,77** | **190,62** | **780,64** | **0,402** | **20,98** | **15** | **92,56** | **419** | **164,71** | **9,486** |
|  | **Всего за завтрак и обед** | **55,097** | **57,373** | **245,75** | **1345,65** | **0,664** | **46,482** | **399,012** | **432,677** | **871,055** | **237,54** | **13,935** |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Пятница**

**Осенне-зимний период (7-11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда** | **1 порция** | | **Пищевые вещества** | | | **к/кал эн. ценнос** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **брутто,г** | **нетто,г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| №467 СР 2005 | **Пудинг из творога (запеченный)** | **160** | | **22,24** | **15,36** | **32,16** | **179,2** | **0,05** | **0,2** | **65,26** | **104** | **32,42** | **291,57** | **0,72** |
| Творог | 125,7 | 123 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйца | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сухари | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/15/7** | | **0,434** | **0** | **12,725** | **46,033** | **0,02** | **0,08** | **0** | **3,094** | **2,795** | **0,55** | **0,002** |
| чай листовой | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лимон свеж | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
| №424 СР 2005 | **Яйцо вареное** | **1шт** | | **6,1** | **5,52** | **0,34** | **75,36** | **0,03** |  | **120** | **41,12** | **95,16** | **6,64** | **1,32** |
|  | **Яблоко** | **100** | | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** | **0,03** | **10** |  | **13,05** | **11** | **9** | **2,2** |
|  | **Всего за завтрак** |  |  | **32,574** | **21,33** | **70,125** | **460,813** | **0,18** | **0,28** | **185,26** | **161,234** | **171,875** | **316,29** | **2,842** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| №45 СР 2005 | **Винегрет овощной** | **60** | | **0,82** | **3,71** | **5,06** | **56,88** | **0,04** | **6,15** | **0** | **13,92** | **26,98** | **12,45** | **0,51** |
| Картофель | 20,6-25,8 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Свекла | 15,3-16,3 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 11,3-12,1 | 11,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 11,3-10,7 | 10,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3,6 | 3,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №202 СР 2005 | **Суп из овощей** | **200** | | **1,68** | **5,98** | **9,35** | **98,37** | **0,11** | **6,8** | **0** | **25,71** | **69,47** | **43,02** | **0,07** |
| Капуста | 20 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 50-66,7 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 10-10,7 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 9,6 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| зеленый горошек | 9,2 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Говядина | 32,4 | 32,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №307 СР 2005 | **Котлета куриная под соусом** | **75/50** | | **13,59** | **12,999** | **10,949** | **218,087** | **0,082** | **0,646** | **0,061** | **123,257** | **263,309** | **19,75** | **0,955** |
| куриное филе | 89,6 | 44 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сухари панировочные | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2+0,3 | 2+0,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука | 0,52 | 0,52 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| томатная паста | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 0,24 | 0,24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 0,15 | 0,15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №694 СР 2005 | **Картофельное пюре** | **150** | | **3,06** | **4,8** | **20,45** | **137,25** | **0,14** | **18,17** | **25,5** | **36,98** | **27,75** | **86,6** | **0,01** |
| Картофель | 160,4-214 | 171 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 23,7 | 23,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5,3 | 5,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №868 СР 2005 | **Компот из сухофруктов + Вит. С** | **200** | | **0,04** | **0** | **24,76** | **94,2** | **0,01** | **0,168** | **0** | **6,4** | **3,6** | **0** | **0,18** |
| Сухофрукты | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2,75** | **0,5** | **17** | **85** | **0,09** | **0** | **0** | **10,5** | **87** | **28,5** | **1,8** |
|  | **Всего за обед** |  | | **25,74** | **28,439** | **112,469** | **803,007** | **0,552** | **31,934** | **25,561** | **229,787** | **519,609** | **207,85** | **4,325** |
|  | **Всего за завтрак и обед** | **58,314** | **49,769** | **182,594** | **1263,82** | **0,732** | **32,214** | **210,821** | **391,021** | **691,484** | **524,14** | **7,167** |

Понедельник

Осенне-зимний период (7-11 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда** | **1 порция** | | **Пищевые вещества** | | | **к/кал эн. ценнос** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **брутто,г** | **нетто,г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| №100 СР 2005 | **Каша геркулесовая молочная** | **200/5** | | **6,209** | **10,156** | **31,45** | **231,612** | **0,171** | **0,25** | **0,072** | **172,689** | **297,031** | **4,694** | **0,176** |
| Геркулес | 30,8 | 30,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 176 | 176 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №41 СР 2005 | **Масло сливочное** | **10** | | **0** | **8,2** | **0,1** | **75** | **0** | **0** | **59** | **1** | **2** | **0** | **0** |
| масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №424 СР 2005 | **Яйцо вареное** | **40** | | **3,759** | **3,542** | **0,235** | **49,612** | **0,023** | **0** | **0,0162** | **24,31** | **89,54** | **14,04** | **0,583** |
| яйцо вареное | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №959 СР 2005 | **Какао на молоке** | **200** | | **3,52** | **3,72** | **25,49** | **145,2** | **0,01** | **1,3** | **0,01** | **122** | **90** | **14** | **0,56** |
| Какао | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
| №38 СР 2005 | **Салат из моркови** | **60** | | **0,65** | **0,11** | **5,17** | **24,24** | **0,03** | **3,75** | **0** | **14,57** | **26,4** | **18,45** | **0,65** |
| Морковь | 70 | 56,63 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 20 | 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** |  | | **17,938** | **26,178** | **87,345** | **638,884** | **0,314** | **5,3** | **59,0982** | **347,589** | **546,471** | **68,714** | **2,769** |
|  | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Икра из кабачков консервированная** | **50** | | **0,74** | **3,465** | **3,612** | **48,19** | **0,012** | **1** |  | **22,653** | **40,535** | **11,375** | **1,89** |
| икра из кабачков консервированная | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №269 СР 2005 | **Уха "Ростовская"** | **200** | | **6,6** | **2,4** | **9,9** | **67,8** | **0,1** | **6,5** | **22,5** | **35,4** | **97,1** | **24** | **0,9** |
| рыба свежая | 32 | 31,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | 59,5 | 59,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук зеленый | 2,8 | 2,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №591 СР 2005 | **Гуляш мясной** | **80/75** | | **19,72** | **17,89** | **4,76** | **168,2** | **0,17** | **128** | **0** | **24,36** | **194,69** | **26,01** | **2,32** |
| Говядина | 139 | 102,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 18 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| томатная паста | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №679 СР 2005 | **Каша рассыпчатая (гречка)** | **150** | | **7,46** | **5,61** | **35,84** | **230,45** | **0,18** | **0** | **0** | **12,98** | **208,5** | **67,5** | **3,95** |
| крупа гречневая | 60,6 | 60,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5,3 | 5,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый + Вит. С** | **200** | | **0,74** | **0** | **21,56** | **88,48** | **0,032** | **0,12** | **0** | **8,87** | **10,89** | **23,4** | **0,216** |
| сок фруктовый | 200 | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2,75** | **0,5** | **17** | **85** | **0,09** | **0** | **0** | **10,5** | **87** | **28,5** | **1,8** |
|  | **Всего за обед** |  | | **41,81** | **30,315** | **117,572** | **801,34** | **0,664** | **135,62** | **22,5** | **127,783** | **680,215** | **198,315** | **11,876** |
|  | **Всего за завтрак и обед** | **59,748** | **56,493** | **204,917** | **1440,224** | **0,978** | **140,92** | **81,5982** | **475,372** | **1226,686** | **267,029** | **14,645** |

**Вторник**

**Осенне-зимний период (7-11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда** | **1 порция** | | **Пищевые вещества** | | | **к/кал эн. ценнос** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **брутто,г** | **нетто,г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| №467 СР 2005 | **Пудинг из творога (запеченный)** | **160** | | **22,24** | **15,36** | **32,16** | **179,2** | **0,05** | **0,2** | **65,26** | **104** | **32,42** | **291,57** | **0,72** |
| Творог | 125,7 | 123 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйца | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сухари | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №41 СР 2005 | **Масло сливочное** | **10** | | **0** | **8,2** | **0,1** | **75** | **0** | **0** | **59** | **1** | **2** | **0** | **0** |
| масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №943 СР 2005 | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/15/17** | | **0,434** | **0** | **12,725** | **46,033** | **0,02** | **0,08** | **0** | **3,094** | **2,795** | **0,55** | **0,002** |
| чай листовой | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лимон свеж | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
|  | **Яблоко** | **100** | | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** | **0,03** | **10** |  | **13,05** | **11** | **9** | **2,2** |
|  | **Всего за завтрак** |  | | **26,874** | **24,41** | **79,685** | **460,453** | **0,18** | **10,28** | **124,26** | **134,164** | **89,715** | **318,65** | **3,722** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| №15 СР 2005 | **Салат из свежих помидоров с луком** | **60** | | **0,68** | **3,71** | **2,83** | **47,46** | **0,04** | **12,25** | **0** | **10,55** | **19,73** | **10,67** | **0,5** |
| Помидоры | 50,8 | 43,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 17,3 | 14,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3,6 | 3,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №197 СР 2005 | **Рассольник петербургский** | **200** | | **1,06** | **4,09** | **13,54** | **97,4** | **0,08** | **6,03** | **0** | **19,96** | **50,64** | **21,12** | **0,75** |
| Картофель | 80-100 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рис | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 4,8 | 4,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 10-10,7 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые | 15 | 13,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сметана | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Говядина | 32,4 | 32,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №304 СР 2005 | **Плов из птицы** | **210** | | **20,3** | **17** | **35,69** | **377** | **0,06** | **1,01** | **48** | **45** | **199,3** | **47** | **2,19** |
| цыпленок бройлер | 139,7 | 100,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 16-17,3 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 11 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| томатная паста | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рис | 46 | 46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №870 СР 2005 | **Кисель п\ягодный+ Вит. С** | **200** | | **0** | **0** | **26,06** | **95,96** | **0** | **0,153** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| кисель концетрат | 24 | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2,75** | **0,5** | **17** | **85** | **0,09** | **0** | **0** | **10,5** | **87** | **28,5** | **1,8** |
|  | **Всего за обед** |  | | **28,59** | **25,75** | **120,02** | **816,04** | **0,35** | **19,443** | **48** | **99,03** | **398,17** | **124,82** | **6,04** |
|  | **Всего за завтрак и обед** | **55,464** | **50,16** | **199,705** | **1276,493** | **0,53** | **29,723** | **172,26** | **233,194** | **487,885** | **443,47** | **9,762** |

**Среда**

**Осенне-зимний период (7-11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда** | **1 порция** | | **Пищевые вещества** | | | **к/кал эн. ценнос** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **брутто,г** | **нетто,г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| №390 СР 2005 | **Каша манная (молочная)** | **200** | | **4,29** | **3,87** | **33,69** | **187,15** | **0,04** | **0** | **0,04** | **10,16** | **36,67** | **7,5** | **0,45** |
| крупа манная | 30,8 | 30,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сахар | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №943 СР 2005 | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/15/7** | | **0,434** | **0** | **12,725** | **46,033** | **0,02** | **0,08** | **0** | **3,094** | **2,795** | **0,55** | **0,002** |
| чай листовой | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лимон свеж | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
| №38 СР 2005 | **Салат из моркови** | **50** | | **0,481** | **2,3** | **4,996** | **41,364** | **0,024** | **0,709** | **0,028** | **28,229** | **33,275** | **12,35** | **0,193** |
| Морковь | 45 | 43 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло подсолнечное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** |  |  | **9,005** | **6,62** | **76,311** | **387,767** | **0,164** | **0,789** | **0,068** | **54,503** | **114,24** | **37,93** | **1,445** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| №15 СР 2005 | **Салат из свежих помидоров и**  **Огурцов** | **60** | | **0,59** | **3,69** | **2,24** | **44,52** | **0,03** | **10,06** | **0** | **11,21** | **20,77** | **9,76** | **0,44** |
| Помидоры | 33,9 | 28,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурцы | 26,3 | 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 9 | 7,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3,6 | 3,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №210 СР 2005 | **Суп с консервиров.бобовыми(фасолью)** | **200** | | **4,39** | **4,22** | **13,06** | **107,8** | **0,18** | **4,65** | **0** | **30,46** | **69,74** | **28,24** | **1,62** |
| Картофель | 80 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фасоль | 16,2 | 16,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 9,6 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Говядина | 32,4 | 32,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №244 СР 2005 | **Рыба припущенная с овощами** | **80** | | **6,12** | **0,81** | **2,54** | **42** | **0,04** | **0,77** | **3** | **10,3** | **67,4** | **8** | **0,43** |
| Минтай | 42,1 | 42,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Морковь | 40-42,7 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лук | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *№694 СР 2005* | **Картофельное пюре** | **150** | | **3,06** | **4,8** | **20,45** | **137,25** | **0,14** | **18,17** | **25,5** | **36,98** | **27,75** | **86,6** | **0,01** |
| Картофель | 160,4-214 | 128,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 23,7 | 22,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5,3 | 5,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый+ Вит. С** | **200** | | **0,74** | **0** | **21,56** | **88,48** | **0,032** | **0,12** | **0** | **8,87** | **10,89** | **23,4** | **0,216** |
| сок фруктовый | 200 | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2,75** | **0,5** | **17** | **85** | **0,09** | **0** | **0** | **10,5** | **87** | **28,5** | **1,8** |
|  | **Всего за обед** |  | | **21,45** | **14,47** | **101,75** | **618,27** | **0,592** | **33,77** | **28,5** | **121,34** | **325,05** | **202,03** | **5,316** |
|  | **Всего за завтрак и обед** | **30,455** | **21,09** | **178,061** | **1006,037** | **0,756** | **34,559** | **28,568** | **175,843** | **439,29** | **239,96** | **6,761** |

четверг

Осенне-зимний период (7-11 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда** | **1 порция** | | **Пищевые вещества** | | | **к/кал эн.**  **ценнос** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **брутто,г** | **нетто,г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| №438 СР 2005 | **Омлет натуральный** | **150/5** | | **14,27** | **22,16** | **2,65** | **267,93** | **0,1** | **0,25** | **345** | **114,2** | **260,5** | **19,5** | **2,94** |
| яйцо | 60 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №42 СР 2005 | **Сыр** | **15** | | **3,48** | **4,43** | **0** | **54,6** | **0,01** | **0,11** | **39** | **132** | **75** | **5,25** | **0,15** |
| сыр "голандский" | 15,9 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №951 СР 2005 | **Кофейный напиток** | **200** | | **1,767** | **1,363** | **23,78** | **105,26** | **0,012** | **0,142** | **0,012** | **66,897** | **55,055** | **4,55** | **0,059** |
| кофейный напиток | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
|  | **Помидор** | **50** | | **1,1** | **0,2** | **3,8** | **24** | **0,06** | **25** | **0** | **14** | **20** | **26** | **0,5** |
|  | **Всего за завтрак** |  | | **24,417** | **28,603** | **55,13** | **565,01** | **0,262** | **25,502** | **384,012** | **340,117** | **452,055** | **72,83** | **4,449** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| № 33 СР 2005 | **Салат из свеклы** | **60** | | **0,86** | **3,65** | **5,05** | **56,34** | **0,01** | **5,7** | **0** | **21,09** | **24,58** | **12,54** | **0,8** |
| свекла столовая | 73-78,1 | 57 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло подсолнечное | 3,6 | 3,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №208 СР 2005 | **Суп картофельный с макаронными**  **изделиями** | **200** | | **2,15** | **2,27** | **13,71** | **83,8** | **0,09** | **6,6** | **0** | **19,68** | **53,32** | **21,6** | **0,87** |
| картофель | 75-100 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| макаронные изделия | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 10-10,7 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук | 9,6 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №608 СР 2005 | **Шницель говяжий** | **80** | | **12,44** | **9,24** | **12,56** | **183** | **0,08** | **0,12** | **23** | **35** | **133,1** | **25,7** | **1,2** |
| говядина | 65 | 59 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 19 | 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сухари панировочные | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло подсолнечное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №336 СР 2005 | **Капуста тушенная** | **180** | | **3,33** | **7,77** | **41,42** | **256,23** | **0,28** | **37,8** | **37,8** | **26,35** | **143,51** | **52,79** | **2,08** |
| капуста | 258 | 206,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 6,3 | 6,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 4,5-4,7 | 3,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук | 8,6 | 7,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| томатная паста | 10,8 | 10,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| мука | 2,2 | 2,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 5,4 | 5,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №868 СР 2005 | **Компот из сухофруктов + Вит. С** | **200** | | **0,04** | **0** | **24,76** | **94,2** | **0,01** | **0,168** | **0** | **6,4** | **3,6** | **0** | **0,18** |
| сухофрукты | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2,75** | **0,5** | **17** | **85** | **0,09** | **0** | **0** | **10,5** | **87** | **28,5** | **1,8** |
|  | **Всего за обед** |  | | **25,37** | **23,88** | **139,4** | **871,79** | **0,64** | **50,388** | **60,8** | **132,04** | **486,61** | **158,66** | **7,73** |
|  | **Всего за завтрак и обед** | **49,787** | **52,483** | **194,53** | **1436,8** | **0,902** | **75,89** | **444,812** | **472,157** | **938,665** | **231,49** | **12,179** |

**День 10 Пятница**

**Осенне-зимний период (7-11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование блюда** | **1 порция** | | **Пищевые вещества** | | | **к/кал эн.**  **ценнос** | **Витамины** | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **брутто,г** | **нетто,г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **В1** | **С** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| №469 СР 2005 | **Запеканка из творога с**  **молоком сгущенным** | **150/20** | | **27,84** | **18** | **32,4** | **279,6** | **0,09** | **0,74** | **0,33** | **226,4** | **344,91** | **48,92** | **0,84** |
| творог | 141 | 140 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| кр. манная | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яйцо столовое | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сухари панировочные | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущеное | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №943 СР 2005 | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/15/7** | | **0,434** | **0** | **12,725** | **46,033** | **0,02** | **0,08** | **0** | **3,094** | **2,795** | **0,55** | **0,002** |
| чай листовой | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лимон свеж | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
| №13 СР 2005 | **Салат из свежих огурцов** | **60** | | **0,46** | **3,65** | **1,43** | **40,38** | **0,02** | **5,7** | **0** | **13,11** | **24,01** | **7,98** | **0,34** |
| огурец | 71,3 | 57 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| растительное масло | 3,6 | 3,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** |  | | **32,534** | **22,1** | **71,455** | **479,233** | **0,21** | **6,52** | **0,33** | **255,624** | **413,215** | **74,98** | **1,982** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| №38 СР 2005 | **Салат из моркови** | **50** | | **0,481** | **2,3** | **4,996** | **41,364** | **0,024** | **0,709** | **0,028** | **28,229** | **33,275** | **12,35** | **0,193** |
| морковь | 45 | 43 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло подсолнечное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №201 СР 2005 | **Суп Крестьянский** | **200** | | **4,76** | **6,03** | **12,42** | **118,62** | **0,06** | **0,03** | **1,02** | **32,07** | **34,98** | **5,42** | **0,3** |
| цыпленок бройлер | 36,7 | 32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая | 30 | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| картофель | 26,6 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| крупа ячневая | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| морковь | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| лук | 9,6 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №536 СР 2005 | **Котлеты рубленные из птицы** | **80** | | **9,70** | **13,92** | **7,89** | **196,00** | **56** | **15,40** | **105,90** | **1,01** | **0,04** | **0,26** | **64,00** |
| Бройлер- цыпленок | **131/42** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный | **11/11** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко или вода | **15/15** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масса котлетной массы | **-/67** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соус молочный № 352 | **-/27** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | **5/5** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сыр** | **4,3/4** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №688 СР 2005 | **Макаронные изделия** | **150** | | **5,52** | **4,52** | **26,45** | **168,45** | **0,06** | **0** | **21** | **4,86** | **37,17** | **21,12** | **1,11** |
| макаронные изделия | 51 | 51 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5,3 | 5,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированая | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №868 СР 2005 | **Компот из сухофруктов +**  **Вит. С** | **200** | | **0,04** | **0** | **24,76** | **94,2** | **0,01** | **0,168** | **0** | **6,4** | **3,6** | **0** | **0,18** |
| сухофрукты | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахарный песок | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3,8** | **0,45** | **24,9** | **113,22** | **0,08** | **0** | **0** | **13,02** | **41,5** | **17,53** | **0,8** |
|  | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2,75** | **0,5** | **17** | **85** | **0,09** | **0** | **0** | **10,5** | **87** | **28,5** | **1,8** |
|  | **Всего за обед** |  | | **25,671** | **29,8** | **127,486** | **800,054** | **0,354** | **0,907** | **22,048** | **114,279** | **253,525** | **212,12** | **5,823** |
|  | **Всего за завтрак и обед** | **58,205** | **51,9** | **198,941** | **1279,287** | **0,564** | **7,427** | **22,378** | **369,903** | **666,74** | **287,1** | **7,805** |

7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **наименование продуктов** | **норма за 1 день** | **1 день** | **2 день** | **3 день** | **4 день** | **5 день** | **6 день** | **7 день** | **8 день** | **9 день** | **10 день** | **сумма за 10 дней** | **средняя за 10**  **дней** | **%** |
| Хлеб пшеничный | 150 | 114 | 140 | 100 | 100 | 111 | 100 | 100 | 100 | 114 | 100 | 1079 | 107,9 | 71,9 |
| Хлеб ржаной | 80 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 500 | 50 | 62,5 |
| Масло сливочное | 30 | 10,3 | 25 | 10 | 24,3 | 11,6 | 22,8 | 22 | 14,05 | 6 | 10,3 | 156,35 | 15,6 | 52 |
| Масло растительное | 15 | 13 | 18,2 | 7,89 | 9 | 7,6 | 5 | 7,6 | 12,6 | 18,3 | 12,6 | 111,79 | 11,1 | 74 |
| Сахар | 40 | 46 | 28 | 32,6 | 43,1 | 47,15 | 39,6 | 35 | 22,75 | 45,4 | 58 | 397,6 | 39,8 | 99,5 |
| Соль йодированая | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 33 | 3,3 | 66 |
| Молоко и кисломолочные продукты | 300 | 358 | 222 | 122 | 340 | 39,7 | 356 | 200 | 379,5 | 132 |  | 2149,2 | 214,9 | 71,64 |
| Макаронные изделия | 15 | 51 |  |  | 51 |  |  | 32,4 |  | 8 | 51 | 193,4 | 19,3 | 128,6 |
| Сухофрукты | 20 | 20 |  |  | 20 | 20 |  |  |  | 20 | 20 | 100 | 10 | 50 |
| Говядина | 95 | 51 | 32,4 | 173 |  | 32,4 | 110 |  | 32,4 | 51 |  | 482,2 | 48,2 | 50,7 |
| Колбасные изделия | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 81,6 | 81,6 | 8,6 | 57,3 |
| Рыба филе и консерва | 60 | 32 | 74 |  |  |  | 31,3 |  | 42,1 |  |  | 179,4 | 17,9 | 29,8 |
| Курица | 51 |  |  |  | 109 | 89,6 |  | 139,7 |  |  | 36,7 | 375 | 37,5 | 73,5 |
| Крупы,бобовые | 45 | 48,4 | 10 |  | 32,2 | 12 | 91,4 | 56,6 | 42,2 |  |  | 292,8 | 29,3 | 65,1 |
| Картофель | 250 | 74,7 | 160 | 196,1 | 80 | 244,9 | 59,5 | 80 | 251 | 80 | 18 | 1244,2 | 124,4 | 49,8 |
| Овощи свежие | 350 | 103,6 | 193,5 | 202,03 | 108,6 | 101,44 | 96,93 | 123,3 | 176,8 | 402,9 | 26,6 | 1535,7 | 153,6 | 43,9 |
| Яйцо | 40 | 40 | 24 | 60 |  | 41,5 | 40 | 8 |  | 60 | 163,9 | 437,4 | 43,7 | 109,25 |
| Чай | 0,4 |  | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 14 | 1,4 | 350 |
| Какао и кофейный напито | 1,2 | 4 |  | 8 |  |  | 4 |  |  | 8 |  | 24 | 2,4 | 200 |
| Сыр | 10 | 15 | 16 | 15 |  |  |  |  |  | 15 |  | 61 | 6,1 | 61 |
| Фрукты свежие | 200 | 100 | 25,5 | 17 | 7 | 107 | 24 | 107 | 7 |  | 7 | 401,5 | 40,1 | 20,05 |
| Сок | 200 | 200 | 200 | 200 |  | 200 | 200 |  | 200 | 200 |  | 1400 | 140 | 70 |
| Творог | 60 |  | 141 |  |  | 125,7 |  | 125,7 |  |  | 141 | 533,4 | 53,3 | 88,8 |
| Сметана | 10 |  | 5 |  |  | 4 |  | 8 |  |  | 5 | 22 | 2,2 | 22 |
| Аскорбиновая кислота | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,5 | 0,05 | 100 |
| Кондитерские изделия | 30 | 38 | 37 | 30 | 30 | 35 | 25 | 34 | 25 | 38 | 30 | 322 | 32,2 | 107,3 |

День1 День 2 День 3 День 4 День 5

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование продуктов** | **Кол-во** |
| **Хлеб пшеничный** | 114 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 10,3 |
| **Масло ратительное** | 13 |
| **Сахар** | 46 |
| **Соль йодированая** | 4 |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 358 |
| **Макаронные изделия** | 51 |
| **Сухофрукты** | 20 |
| **Говядина** | 51 |
| **Колбасные изделия** |  |
| **Рыба филе и консерва** | 32 |
| **Курица** |  |
| **Крупы** |  |
| рис | 48,4 |
| гречневая |  |
| манная |  |
| пшено |  |
| ячневая |  |
| горох |  |
| **Картофель** | 74,7 |
| **Овощи свежие** |  |
| свекла | 73 |
| морковь | 16 |
| лук | 14,6 |
| огурцы сол и свежие |  |
| помидоры |  |
| капуста |  |
| перец сладкий |  |
| **Яйцо** | 40 |
| **Чай** |  |
| **Какао и кофейный напиток** | 4 |
| **Сыр** | 15 |
| **Фрукты свежие** |  |
| яблоко | 100 |
| лимон |  |
| **Сок** | 200 |
| **Творог** |  |
| **Сметана** |  |
| **Аскорбиновая кислота** | 50мг |
| **Кондитерские изделия** |  |
| печенье | 30 |
| пряник |  |
| сухари | 8 |
| **Молоко сгущеное** |  |
| **Томатная паста** |  |
| **Мука** |  |
| **Кисель** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование продуктов** | **Кол-во** |
| **Хлеб пшеничный** | 140 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 25 |
| **Масло ратительное** | 18,2 |
| **Сахар** | 28 |
| **Соль йодированая** | 4 |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 222 |
| **Макаронные изделия** |  |
| **Сухофрукты** |  |
| **Говядина** | 32,4 |
| **Колбасные изделия** |  |
| **Рыба филе и консерва** | 74 |
| **Курица** |  |
| **Крупы** |  |
| рис |  |
| гречневая |  |
| манная | 10 |
| пшено |  |
| ячневая |  |
| горох |  |
| **Картофель** | 160 |
| **Овощи свежие** |  |
| свекла |  |
| морковь | 21,3 |
| лук | 17,1 |
| огурцы сол и свежие | 71,3 |
| помидоры |  |
| капуста | 68,8 |
| перец сладкий | 15 |
| **Яйцо** | 24г |
| **Чай** | 2 |
| **Какао и кофейный напиток** |  |
| **Сыр** | 16 |
| **Фрукты свежие** |  |
| яблоко | 18,5 |
| лимон | 7 |
| **Сок** | 200 |
| **Творог** | 141 |
| **Сметана** | 5 |
| **Аскорбиновая кислота** | 50мг |
| **Кондитерские изделия** |  |
| печенье |  |
| пряник | 25 |
| сухари | 12 |
| **Молоко сгущеное** | 20 |
| **Томатная паста** |  |
| **Мука** |  |
| **Кисель** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование продуктов** | **Кол-во** |
| **Хлеб пшеничный** | 100 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 24,3 |
| **Масло ратительное** | 9 |
| **Сахар** | 43,1 |
| **Соль йодированая** | 3 |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 340 |
| **Макаронные изделия** | 51 |
| **Сухофрукты** | 20 |
| **Говядина** |  |
| **Колбасные изделия** |  |
| **Рыба филе и консерва** |  |
| **Курица** | 109 |
| **Крупы** |  |
| рис |  |
| гречневая | 16 |
| манная |  |
| пшено |  |
| ячневая |  |
| горох | 16,2 |
| **Картофель** | 80 |
| **Овощи свежие** |  |
| свекла |  |
| морковь | 58 |
| лук | 11,1 |
| огурцы сол и свежие |  |
| помидоры |  |
| капуста | 39,5 |
| перец сладкий |  |
| **Яйцо** |  |
| **Чай** | 2 |
| **Какао и кофейный напиток** |  |
| **Сыр** |  |
| **Фрукты свежие** |  |
| яблоко |  |
| лимон | 7 |
| **Сок** |  |
| **Творог** |  |
| **Сметана** |  |
| **Аскорбиновая кислота** | 50мг |
| **Кондитерские изделия** |  |
| печенье | 30 |
| пряник |  |
| сухари |  |
| **Молоко сгущеное** |  |
| **Томатная паста** | 3 |
| **Мука** | 3,5 |
| **Кисель** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование продуктов** | **Кол-во** |
| **Хлеб пшеничный** | 100 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 10 |
| **Масло растительное** | 7,89 |
| **Сахар** | 32,6 |
| **Соль йодированая** | 3 |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 122 |
| **Макаронные изделия** |  |
| **Сухофрукты** |  |
| **Говядина** | 173 |
| **Колбасные изделия** |  |
| **Рыба филе и консерва** |  |
| **Курица** |  |
| **Крупы** |  |
| рис |  |
| гречневая |  |
| манная |  |
| пшено |  |
| ячневая |  |
| горох |  |
| **Картофель** | 196,1 |
| **Овощи свежие** |  |
| свекла | 40 |
| морковь | 66,63 |
| лук | 25,4 |
| огурцы сол и свежие |  |
| помидоры | 50 |
| капуста | 20 |
| перец сладкий |  |
| **Яйцо** | 60г |
| **Чай** |  |
| **Какао и кофейный напиток** | 8 |
| **Сыр** | 15 |
| **Фрукты свежие** |  |
| яблоко | 17 |
| лимон |  |
| **Сок** | 200 |
| **Творог** |  |
| **Сметана** |  |
| **Аскорбиновая кислота** | 50мг |
| **Кондитерские изделия** |  |
| печенье | 30 |
| пряник |  |
| сухари |  |
| **Молоко сгущеное** |  |
| **Томатная паста** | 13,89 |
| **Мука** |  |
| **Кисель** | 24 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование продуктов** | **Кол-во** |
| **Хлеб пшеничный** | 100 |
| **Хлеб пшеничный** | 111 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 11,6 |
| **Масло растительное** | 7,6 |
| **Сахар** | 47,15 |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 39,7 |
| **Соль йодированая** | 3 |
| **Макаронные изделия** |  |
| **Сухофрукты** | 20 |
| **Говядина** | 32,4 |
| **Колбасные изделия** |  |
| **Рыба филе и консерва** |  |
| **Курица** | 89,6 |
| **Крупы** |  |
| рис |  |
| гречневая |  |
| манная | 12 |
| пшено |  |
| ячневая |  |
| горох |  |
| **Картофель** | 244,9 |
| **Овощи свежие** |  |
| свекла | 15,3 |
| морковь | 21,4 |
| лук | 20,54 |
| огурцы сол и свежие | 15 |
| помидоры |  |
| капуста | 20 |
| перец сладкий |  |
| зеленый горошек | 9,2 |
| **Яйцо** | 41,5г |
| **Чай** | 2 |
| **Какао и кофейный напиток** |  |
| **Сыр** |  |
| **Фрукты свежие** |  |
| яблоко | 100 |
| лимон | 7 |
| **Сок** | 200 |
| **Творог** | 125,7 |
| **Сметана** | 4 |
| **Аскорбиновая кислота** | 50мг |
| **Кондитерские изделия** |  |
| печенье |  |
| пряник | 25 |
| сухари | 10 |
| **Молоко сгущеное** |  |
| **Томатная паста** | 0,1 |
| **Мука** | 0,52 |

**День 6 День 7 День 8 День 9**

|  |  |
| --- | --- |
| **День 10** | |
| **Наименование продуктов** | **Кол-во** |
| **Хлеб пшеничный** | 100 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 10,3 |
| **Масло растительное** | 12,6 |
| **Сахар** | 58 |
| **Соль йодированая** | 3 |
| **Молоко и кисломолочные продукты** |  |
| **Макаронные изделия** | 51 |
| **Сухофрукты** | 20 |
| **Говядина** |  |
| **Колбасные изделия** | 81,6 |
| **Рыба филе и консерва** |  |
| **Курица** | 36,7 |
| **Крупы** |  |
| рис |  |
| гречневая |  |
| манная | 10 |
| пшено |  |
| ячневая | 8 |
| горох |  |
| овсяные хлопья (геркулес) |  |
| **Картофель** | 26,6 |
| **Овощи свежие** |  |
| свекла |  |
| морковь | 53 |
| лук | 9,6 |
| огурцы сол и свежие | 71,3 |
| помидоры |  |
| капуста | 30 |
| перец сладкий |  |
| зеленый горошек |  |
| **Яйцо** | 4г |
| **Чай** | 2 |
| **Какао и кофейный напиток** |  |
| **Сыр** |  |
| **Фрукты свежие** |  |
| яблоко |  |
| лимон | 7 |
| **Сок** |  |
| **Творог** | 141 |
| **Сметана** | 5 |
| **Аскорбиновая кислота** | 50 мг |
| **Кондитерские изделия** |  |
| печенье |  |
| пряник | 25 |
| сухари | 5 |
| **Молоко сгущеное** | 20 |
| **Томатная паста** |  |
| **Мука** |  |
| **Кисель** | 24 |
| **Икра кабачковая** |  |
| **Фасоль консервированная** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование продуктов** | **Кол-во** |
| **Хлеб пшеничный** | 100 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 22,8 |
| **Масло растительное** | 5 |
| **Сахар** | 39,6 |
| **Соль йодированая** | 3 |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 356 |
| **Макаронные изделия** |  |
| **Сухофрукты** |  |
| **Говядина** | 110 |
| **Колбасные изделия** |  |
| **Рыба филе и консерва** | 31,3 |
| **Курица** |  |
| **Крупы** |  |
| рис |  |
| гречневая | 60,6 |
| манная |  |
| пшено |  |
| ячневая |  |
| горох |  |
| овсяные хлопья (геркулес) | 30,8 |
| **Картофель** | 59,5 |
| **Овощи свежие** |  |
| свекла |  |
| морковь | 71,63 |
| лук | 25,3 |
| огурцы сол и свежие |  |
| помидоры |  |
| капуста |  |
| перец сладкий |  |
| зеленый горошек |  |
| **Яйцо** | 40 |
| **Чай** | 2 |
| **Какао и кофейный напиток** | 4 |
| **Сыр** |  |
| **Фрукты свежие** |  |
| яблоко | 17 |
| лимон | 7 |
| **Сок** | 200 |
| **Творог** |  |
| **Сметана** |  |
| **Аскорбиновая кислота** | 50мг |
| **Кондитерские изделия** |  |
| печенье |  |
| пряник | 25 |
| сухари |  |
| **Молоко сгущеное** |  |
| **Томатная паста** | 12 |
| **Мука** | 4 |
| **Кисель** |  |
| **Икра кабачковая** | 50 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование продуктов** | **Кол-во** |
| **Хлеб пшеничный** | 100 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 22 |
| **Масло растительное** | 7,6 |
| **Сахар** | 35 |
| **Соль йодированая** | 3 |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 200 |
| **Макаронные изделия** |  |
| **Сухофрукты** |  |
| **Говядина** | 32,4 |
| **Колбасные изделия** |  |
| **Рыба филе и консерва** |  |
| **Курица** | 139,7 |
| **Крупы** |  |
| рис | 44,6 |
| гречневая |  |
| манная | 12 |
| пшено |  |
| ячневая |  |
| горох |  |
| овсяные хлопья (геркулес) |  |
| **Картофель** | 80 |
| **Овощи свежие** |  |
| свекла |  |
| морковь | 26 |
| лук | 33,1 |
| огурцы сол и свежие | 13,4 |
| помидоры | 50,8 |
| капуста |  |
| перец сладкий |  |
| зеленый горошек |  |
| **Яйцо** | 8г |
| **Чай** | 2 |
| **Какао и кофейный напиток** |  |
| **Сыр** |  |
| **Фрукты свежие** |  |
| яблоко | 100 |
| лимон | 7 |
| **Сок** |  |
| **Творог** | 125,7 |
| **Сметана** | 8 |
| **Аскорбиновая кислота** | 50мг |
| **Кондитерские изделия** |  |
| печенье | 30 |
| пряник |  |
| сухари | 4 |
| **Молоко сгущеное** |  |
| **Томатная паста** | 7 |
| **Мука** |  |
| **Кисель** | 24 |
| **Икра кабачковая** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование продуктов** | **Кол-во** |
| **Хлеб пшеничный** | 100 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 14,05 |
| **Масло растительное** | 12,6 |
| **Сахар** | 22,75 |
| **Соль йодированая** | 3 |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 379,5 |
| **Макаронные изделия** |  |
| **Сухофрукты** |  |
| **Говядина** | 32,4 |
| **Колбасные изделия** |  |
| **Рыба филе и консерва** | 42,1 |
| **Курица** |  |
| **Крупы** |  |
| рис |  |
| гречневая |  |
| манная | 42,2 |
| пшено |  |
| ячневая |  |
| горох |  |
| овсяные хлопья (геркулес) |  |
| **Картофель** | 251 |
| **Овощи свежие** |  |
| свекла |  |
| морковь | 93 |
| лук | 23,6 |
| огурцы сол и свежие | 26,3 |
| помидоры | 33,9 |
| капуста |  |
| перец сладкий |  |
| зеленый горошек |  |
| **Яйцо** |  |
| **Чай** | 2 |
| **Какао и кофейный напиток** |  |
| **Сыр** |  |
| **Фрукты свежие** |  |
| яблоко |  |
| лимон | 7 |
| **Сок** | 200 |
| **Творог** |  |
| **Сметана** |  |
| **Аскорбиновая кислота** | 50мг |
| **Кондитерские изделия** |  |
| печенье |  |
| пряник | 25 |
| сухари |  |
| **Молоко сгущеное** |  |
| **Томатная паста** |  |
| **Мука** |  |
| **Кисель** |  |
| **Фасоль консервированная** | 16,2 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование продуктов** | **Кол-во** |
| **Хлеб пшеничный** | 114 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 6 |
| **Масло растительное** | 18,3 |
| **Сахар** | 45,4 |
| **Соль йодированая** | 4 |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 132 |
| **Макаронные изделия** | 8 |
| **Сухофрукты** | 20 |
| **Говядина** | 51 |
| **Колбасные изделия** |  |
| **Рыба филе и консерва** |  |
| **Курица** |  |
| **Крупы** |  |
| рис |  |
| гречневая |  |
| манная |  |
| пшено |  |
| ячневая |  |
| горох |  |
| овсяные хлопья (геркулес) |  |
| **Картофель** | 80 |
| **Овощи свежие** |  |
| свекла | 55 |
| морковь | 14,7 |
| лук | 25,2 |
| огурцы сол и свежие |  |
| помидоры | 50 |
| капуста | 258 |
| перец сладкий |  |
| зеленый горошек |  |
| **Яйцо** | 60 |
| **Чай** |  |
| **Какао и кофейный напиток** | 8 |
| **Сыр** | 15 |
| **Фрукты свежие** |  |
| яблоко |  |
| лимон |  |
| **Сок** | 200 |
| **Творог** |  |
| **Сметана** |  |
| **Аскорбиновая кислота** |  |
| **Кондитерские изделия** |  |
| печенье | 30 |
| пряник |  |
| сухари | 8 |
| **Молоко сгущеное** |  |
| **Томатная паста** | 10,8 |
| **Мука** | 2,2 |
| **Кисель** |  |
| **Икра кабачковая** |  |
| **Фасоль консервированная** |  |