

« Утверждено »

Директор школы

/Л.М.Полкачева

28.02.2024г



Примерное двенадцатидневное меню питания  
учащихся МБОУ « Покровско-Селищенская ООШ »  
на 2023-2024 учебный год.

Сезон: весенне-летний. Возрастная категория – 7-11 лет.

День 1

Понедельник

Весенне-летний период (7-11 лет)

|                | Наименование блюда                    | 1 порция                    |         | Пищевые вещества |        |          | к/ккал эн. ценное | Витамины |        |       | Минеральные вещества |       |       |      |
|----------------|---------------------------------------|-----------------------------|---------|------------------|--------|----------|-------------------|----------|--------|-------|----------------------|-------|-------|------|
|                |                                       | брутто,г                    | нетто,г | Белки            | Жиры   | Углеводы |                   | В1       | С      | А     | Са                   | Р     | Mg    | Fe   |
| <b>Завтрак</b> |                                       |                             |         |                  |        |          |                   |          |        |       |                      |       |       |      |
|                |                                       | 200/5                       |         | 3,82             | 9,191  | 21,893   | 199,75            | 0,054    | 0,39   | 0,093 | 147,416              | 173,2 | 19,8  | 0,23 |
| №168 CP 2010   | Каша рисовая молочная                 |                             |         |                  |        |          |                   |          |        |       |                      |       |       |      |
|                | рис длинозерный                       | 44,4                        | 44,4    |                  |        |          |                   |          |        |       |                      |       |       |      |
|                | сахарный песок                        | 5                           | 5       |                  |        |          |                   |          |        |       |                      |       |       |      |
|                | молоко                                | 160                         | 160     |                  |        |          |                   |          |        |       |                      |       |       |      |
|                | масло сливочное                       | 5                           | 5       |                  |        |          |                   |          |        |       |                      |       |       |      |
|                | соль йодированная                     | 0,3                         | 0,3     |                  |        |          |                   |          |        |       |                      |       |       |      |
| №959 CP 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                                 | 6                           | 6       |                  |        |          |                   |          |        |       |                      |       |       |      |
|                | молоко                                | 200                         | 200     |                  |        |          |                   |          |        |       |                      |       |       |      |
|                | сахарный песок                        | 10                          | 10      |                  |        |          |                   |          |        |       |                      |       |       |      |
| №847 CP 2005   | Хлеб пшеничный                        | 50                          |         | 3,8              | 0,45   | 24,9     | 113,22            | 0,08     | 0      | 0     | 13,02                | 41,5  | 17,5  | 0,8  |
| №424 CP 2005   | Яблоко                                | 150                         |         | 0,6              | 0,6    | 14,7     | 70,5              | 0,045    | 15     |       | 19,575               | 16,5  | 13,5  | 3,3  |
| №424 CP 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                      |                             |         | 17,84            | 19,481 | 87,323   | 604,03            | 0,219    | 16,69  | 120,1 | 343,011              | 416,4 | 71,4  | 6,21 |
| <b>Обед</b>    |                                       |                             |         |                  |        |          |                   |          |        |       |                      |       |       |      |
|                |                                       | 60                          |         | 0,86             | 3,65   | 5,05     | 56,34             | 0,01     | 5,7    | 0     | 21,09                | 24,58 | 12,5  | 0,8  |
| №33 CP 2005    | Салат из свеклы                       |                             |         |                  |        |          |                   |          |        |       |                      |       |       |      |
|                | свекла столовая                       | 73-78,1                     | 57      |                  |        |          |                   |          |        |       |                      |       |       |      |
|                | масло подсолнечное                    | 3,6                         | 3,6     |                  |        |          |                   |          |        |       |                      |       |       |      |
| №87 CP 2010    | Суп картофельный с рыбными консервами | 200                         |         | 6,89             | 6,72   | 11,47    | 133,8             | 0,08     | 7,29   | 12    | 36,24                | 141,2 | 37,9  | 1,01 |
|                | картофель                             | 74,7-93,3                   | 56      |                  |        |          |                   |          |        |       |                      |       |       |      |
|                | морковь                               | 16-17,3                     | 13      |                  |        |          |                   |          |        |       |                      |       |       |      |
|                | лук                                   | 7,6                         | 6       |                  |        |          |                   |          |        |       |                      |       |       |      |
|                | масло растительное                    | 3                           | 3       |                  |        |          |                   |          |        |       |                      |       |       |      |
|                | консервы "сайра"                      | 32                          | 32      |                  |        |          |                   |          |        |       |                      |       |       |      |
|                | рис длинозерный                       | 4                           | 4       |                  |        |          |                   |          |        |       |                      |       |       |      |
|                | соль йодированная                     | 0,5                         | 0,5     |                  |        |          |                   |          |        |       |                      |       |       |      |
| №608 CP 2005   | Шницель куринный                      | 100                         |         | 15,15            | 11,55  | 15,7     | 228,75            | 0,1      | 0,15   | 25    | 39                   | 142   | 28    | 1,5  |
|                | мясо птицы                            | 81,25                       | 73,75   |                  |        |          |                   |          |        |       |                      |       |       |      |
|                | молоко                                | 16                          | 12      |                  |        |          |                   |          |        |       |                      |       |       |      |
|                | хлеб пшеничный                        | 14                          | 14      |                  |        |          |                   |          |        |       |                      |       |       |      |
|                | лук                                   | 8,2                         | 8,2     |                  |        |          |                   |          |        |       |                      |       |       |      |
|                | сухари панировочные                   | 9,5                         | 9,5     |                  |        |          |                   |          |        |       |                      |       |       |      |
|                | соль йодированная                     | 0,5                         | 0,5     |                  |        |          |                   |          |        |       |                      |       |       |      |
|                | масло подсолнечное                    | 5                           | 5       |                  |        |          |                   |          |        |       |                      |       |       |      |
|                | №688 CP 2005                          | Макаронные изделия отварные | 150     |                  | 5,52   | 4,52     | 26,45             | 168,45   | 0,06   | 0     | 21                   | 4,86  | 37,17 | 21,1 |
|                | соль                                  | 0,3                         | 0,3     |                  |        |          |                   |          |        |       |                      |       |       |      |
|                | макаронные изделия                    | 51                          | 51      |                  |        |          |                   |          |        |       |                      |       |       |      |
|                | масло сливочное                       | 5,3                         | 5,3     |                  |        |          |                   |          |        |       |                      |       |       |      |
| №868 CP 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                        | 10                          | 10      |                  |        |          |                   |          |        |       |                      |       |       |      |
|                | Хлеб пшеничный                        | 50                          |         | 3,8              | 0,45   | 24,9     | 113,22            | 0,08     | 0      | 0     | 13,02                | 41,5  | 17,5  | 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                         |                             |         | 34,15            | 23,74  | 120,28   | 823,42            | 0,42     | 7,608  | 58    | 110,02               | 452,5 | 133   | 6,4  |
|                | Всего за завтрак и обед               |                             |         | 51,99            | 43,221 | 207,603  | 1427,45           | 0,639    | 24,298 | 178,1 | 453,031              | 868,8 | 204   | 12,6 |
| <b>Полдник</b> |                                       |                             |         |                  |        |          |                   |          |        |       |                      |       |       |      |
|                | Сок                                   | 200                         |         | 1                | 0,01   | 29,7     | 128               | 0,6      | 0,06   | 46    |                      | 23    | 23    | 0,5  |
|                | Печенье                               | 10                          |         | 0,75             | 0,98   | 7,44     | 41,7              | 0,007    | 0,007  |       | 1                    | 2,9   | 9     | 0,21 |
|                | Всего за полдник                      |                             |         | 1,75             | 0,99   | 37,14    | 169,7             | 0,607    | 0,067  | 46    | 1                    | 25,9  | 32    | 0,71 |
|                | Всего за день                         |                             |         | 53,74            | 44,211 | 244,743  | 1597,15           | 1,246    | 24,365 | 224,1 | 454,031              | 894,7 | 236   | 13,3 |



День 2  
Вторник  
Весенне-летний период (7-11 лет)

| №            | Наименование блюда         | 1 порция  |         | Пищевые вещества |       |          | к/кал эн. ценное | Витамины |       |       | Минеральные вещества |         |        |        |
|--------------|----------------------------|-----------|---------|------------------|-------|----------|------------------|----------|-------|-------|----------------------|---------|--------|--------|
|              |                            | брутто,г  | нетто,г | Белки            | Жиры  | Углеводы |                  | В1       | С     | А     | Са                   | Р       | Mg     | Fe     |
|              |                            |           |         | Завтрак          |       |          |                  |          |       |       |                      |         |        |        |
|              |                            | 200       |         | 4,29             | 3,87  | 33,69    | 187,15           | 0,04     | 0     | 0,04  | 10,16                | 36,67   | 7,5    | 0,45   |
| №390 CP 2005 | Каша манная (молочная)     | 200       |         |                  |       |          |                  |          |       |       |                      |         |        |        |
|              | крупа манная               | 30,8      | 30,8    |                  |       |          |                  |          |       |       |                      |         |        |        |
|              | молоко                     | 100       | 100     |                  |       |          |                  |          |       |       |                      |         |        |        |
|              | масло сливочное            | 5         | 5       |                  |       |          |                  |          |       |       |                      |         |        |        |
| №3 CP 2007   | сахар                      | 7         | 7       |                  |       |          |                  |          |       |       |                      |         |        |        |
|              | 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      |                  |       |          |                  |          |       |       |                      |         |        |        |
| №943 CP 2005 | масло сливочное            | 7         | 5       |                  |       |          |                  |          |       |       |                      |         |        |        |
|              | 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               | 1         | 1       |                  |       |          |                  |          |       |       |                      |         |        |        |
|              | сахарный песок             | 15        | 15      |                  |       |          |                  |          |       |       |                      |         |        |        |
| №847 CP 2005 | лимон свеж                 | 7         | 7       |                  |       |          |                  |          |       |       |                      |         |        |        |
|              | Яблоко                     | 150       |         | 0,6              | 0,6   | 14,7     | 70,5             | 0,045    | 15    |       | 19,575               | 16,5    | 13,5   | 3,3    |
| №13 CP 2005  | Хлеб пшеничный             | 50        |         | 3,8              | 0,45  | 24,9     | 113,22           | 0,08     | 0     | 0     | 13,02                | 41,5    | 17,53  | 0,8    |
|              | 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           |           |         | 23,364           | 21,21 | 147,555  | 851,833          | 0,375    | 20,78 | 0,19  | 274,949              | 338,475 | 89,97  | 6,632  |
|              |                            |           |         | Обед             |       |          |                  |          |       |       |                      |         |        |        |
| №45 CP 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                     | 13,3-16,3 | 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     |                  |       |          |                  |          |       |       |                      |         |        |        |
|              | 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   |
| №187 CP 2005 | капуста                    | 50        | 40      |                  |       |          |                  |          |       |       |                      |         |        |        |
|              | картофель                  | 30-40     | 24      |                  |       |          |                  |          |       |       |                      |         |        |        |
|              | морковь                    | 10-10,7   | 8       |                  |       |          |                  |          |       |       |                      |         |        |        |
|              | лук                        | 9,6       | 8       |                  |       |          |                  |          |       |       |                      |         |        |        |
|              | масло растительное         | 4         | 4       |                  |       |          |                  |          |       |       |                      |         |        |        |
|              | мясо птицы                 | 32,4      | 32,4    |                  |       |          |                  |          |       |       |                      |         |        |        |
|              | соль йодированная          | 0,2       | 0,2     |                  |       |          |                  |          |       |       |                      |         |        |        |
|              | Котлеты рыбные             | 90        |         | 11,43            | 4,23  | 8,63     | 120,4            | 0,08     | 0,45  | 22,5  | 45                   | 136,8   | 28,8   | 0,63   |
| №511 CP 2005 | минтай                     | 90        | 83      |                  |       |          |                  |          |       |       |                      |         |        |        |
|              | хлеб пшеничный             | 11        | 11      |                  |       |          |                  |          |       |       |                      |         |        |        |
|              | яйцо столовое              | 0,6       | 0,6     |                  |       |          |                  |          |       |       |                      |         |        |        |
|              | масло сливочное            | 11        | 11      |                  |       |          |                  |          |       |       |                      |         |        |        |
|              | сухари панировочные        | 7,8       | 7,8     |                  |       |          |                  |          |       |       |                      |         |        |        |
|              | соль йодированная          | 0,2       | 0,2     |                  |       |          |                  |          |       |       |                      |         |        |        |
|              | масло растительное         | 7,8       | 7,8     |                  |       |          |                  |          |       |       |                      |         |        |        |
|              | 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   |
| №694 CP 2005 | картофель                  | 160,4-214 | 128     |                  |       |          |                  |          |       |       |                      |         |        |        |
|              | молоко                     | 23,7      | 22      |                  |       |          |                  |          |       |       |                      |         |        |        |
|              | масло сливочное            | 5,3       | 5       |                  |       |          |                  |          |       |       |                      |         |        |        |
|              | соль йодированная          | 0,2       | 0,2     |                  |       |          |                  |          |       |       |                      |         |        |        |
|              | Кисель п/ягодный+ Вит. С   | 200       |         | 8,7              | 8,8   | 54,8     | 339              | 0        | 1,8   | 0     | 12                   | 0       | 2      | 0,2    |
| №870 CP 2005 | кисель концентрат          | 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              |           |         | 31,96            | 26,4  | 137,63   | 919,55           | 0,48     | 41,34 | 48    | 166,08               | 358,13  | 193,68 | 4,59   |
|              | Всего за завтрак и обед    |           |         | 55,324           | 47,61 | 285,185  | 1771,383         | 0,855    | 62,12 | 48,19 | 441,029              | 696,605 | 283,65 | 11,222 |
|              |                            |           |         | Полдник          |       |          |                  |          |       |       |                      |         |        |        |
| №870 CP 2005 | Снежок                     | 200       |         | 5,8              | 5     | 8        | 106              | 0,08     | 0,34  | 1,4   | 40                   | 240     | 180    | 0,2    |
|              | Пряник                     | 10        |         | 0,392            | 3,06  | 6,252    | 54,1             |          |       |       |                      |         |        |        |
|              | Всего за полдник           |           |         | 6,192            | 8,06  | 14,252   | 160,1            | 0,08     | 0,34  | 1,4   | 40                   | 240     | 180    | 0,2    |
|              | Всего за день              |           |         | 61,516           | 55,67 | 299,437  | 1931,483         | 0,935    | 62,46 | 49,59 | 481,029              | 936,605 | 463,65 | 11,422 |



День 3

Среда

Весенне-летний 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    |
| <b>Завтрак</b>                        |                                    |                    |         |                  |       |          |                  |          |        |        |                      |         |         |       |
|                                       | <b>Суп молочный (гречневый)</b>    | 200                |         | 5,97             | 5,48  | 17,08    | 141,6            | 0,11     | 0,91   | 30,6   | 160,88               | 165,66  | 46,46   | 1,13  |
| №94 СР 2005                           | молоко                             | 140                | 140     |                  |       |          |                  |          |        |        |                      |         |         |       |
|                                       | крупа гречневая                    | 16                 | 16      |                  |       |          |                  |          |        |        |                      |         |         |       |
|                                       | сахар                              | 1,6                | 1,6     |                  |       |          |                  |          |        |        |                      |         |         |       |
|                                       | масло сливочное                    | 2                  | 2       |                  |       |          |                  |          |        |        |                      |         |         |       |
|                                       | <b>Бутерброд с маслом и сыром</b>  | 50                 |         | 13,78            | 12,64 | 60,11    | 394,55           | 0,17     | 0      | 0,15   | 215,99               | 217     | 42,91   | 1,74  |
| №3 СР 2007                            | сыр                                | 16                 | 16      |                  |       |          |                  |          |        |        |                      |         |         |       |
|                                       | хлеб пшеничный                     | 30                 | 30      |                  |       |          |                  |          |        |        |                      |         |         |       |
|                                       | масло сливочное                    | 7                  | 5       |                  |       |          |                  |          |        |        |                      |         |         |       |
| №847 СР 2005                          | <b>Груши</b>                       | 150                |         | 0,6              | 0,6   | 14,7     | 70,5             | 0,045    | 15     |        | 19,575               | 16,5    | 13,5    | 3,3   |
|                                       | <b>Хлеб пшеничный</b>              | 50                 |         | 3,8              | 0,45  | 24,9     | 113,22           | 0,08     | 0      | 0      | 13,02                | 41,5    | 17,53   | 0,8   |
| №943 СР 2005                          | <b>Чай с сахаром и лимоном</b>     | 200/15             |         | 0,434            | 0     | 12,725   | 46,033           | 0,02     | 0,08   | 0      | 3,094                | 2,795   | 0,55    | 0,002 |
|                                       | чай листовой                       | 1                  | 1       |                  |       |          |                  |          |        |        |                      |         |         |       |
|                                       | сахарный песок                     | 15                 | 15      |                  |       |          |                  |          |        |        |                      |         |         |       |
|                                       | лимон свеж                         | 7                  | 7       |                  |       |          |                  |          |        |        |                      |         |         |       |
|                                       | <b>Всего за завтрак</b>            |                    |         | 24,584           | 19,17 | 129,515  | 765,903          | 0,425    | 15,99  | 30,75  | 412,559              | 443,455 | 120,95  | 6,972 |
| <b>Обед</b>                           |                                    |                    |         |                  |       |          |                  |          |        |        |                      |         |         |       |
|                                       | <b>Салат из свеклы</b>             | 60                 |         | 0,86             | 3,65  | 5,05     | 56,34            | 0,01     | 5,7    | 0      | 21,09                | 24,58   | 12,54   | 0,8   |
| №33 СР 2005                           | свекла столовая                    | 73-78,1            | 57      |                  |       |          |                  |          |        |        |                      |         |         |       |
|                                       | масло подсолнечное                 | 3,6                | 3,6     |                  |       |          |                  |          |        |        |                      |         |         |       |
|                                       | <b>Суп картофельный с горохом</b>  | 200                |         | 4,39             | 4,22  | 13,06    | 107,8            | 0,18     | 4,65   | 0      | 30,46                | 69,74   | 28,24   | 1,62  |
| №206 СР 2005                          | картофель                          | 80-100             | 60      |                  |       |          |                  |          |        |        |                      |         |         |       |
|                                       | горох                              | 16,2               | 16      |                  |       |          |                  |          |        |        |                      |         |         |       |
|                                       | морковь                            | 10-10,7            | 10      |                  |       |          |                  |          |        |        |                      |         |         |       |
|                                       | лук                                | 9,6                | 8       |                  |       |          |                  |          |        |        |                      |         |         |       |
|                                       | соль йодированная                  | 0,2                | 0,2     |                  |       |          |                  |          |        |        |                      |         |         |       |
|                                       | масло сливочное                    | 4                  | 4       |                  |       |          |                  |          |        |        |                      |         |         |       |
|                                       | <b>Цыпленок тушеный в соусе</b>    | 75/75              |         | 15,522           | 18,56 | 4,204    | 252,82           | 0,074    | 9,64   | 0,109  | 26,095               | 13,619  | 16,646  | 1,928 |
| №104 СР 2005                          | цыпленок (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 йодированная                  | 0,2                | 0,2     |                  |       |          |                  |          |        |        |                      |         |         |       |
|                                       | <b>Макаронные изделия отварные</b> | 150                |         | 5,52             | 4,52  | 26,45    | 168,45           | 0,06     | 0      | 21     | 4,86                 | 37,17   | 21,12   | 1,11  |
|                                       | №688 СР 2005                       | макаронные изделия | 51      | 51               |       |          |                  |          |        |        |                      |         |         |       |
| соль йодированная                     |                                    | 0,3                | 0,3     |                  |       |          |                  |          |        |        |                      |         |         |       |
| масло сливочное                       |                                    | 5,3                | 5,3     |                  |       |          |                  |          |        |        |                      |         |         |       |
| <b>Компот из сухофруктов + вит. С</b> |                                    | 200                |         | 0,04             | 0     | 24,76    | 94,2             | 0,01     | 0,168  | 0      | 6,4                  | 3,6     | 0       | 0,18  |
| №868 СР 2005                          | сухофрукты                         | 20                 | 20      |                  |       |          |                  |          |        |        |                      |         |         |       |
|                                       | сахарный песок                     | 10                 | 10      |                  |       |          |                  |          |        |        |                      |         |         |       |
|                                       | <b>Хлеб пшеничный</b>              | 50                 |         | 3,8              | 0,45  | 24,9     | 113,22           | 0,08     | 0      | 0      | 13,02                | 41,5    | 17,53   | 0,8   |
|                                       | <b>Хлеб ржаной</b>                 | 50                 |         | 2,75             | 0,5   | 17       | 85               | 0,09     | 0      | 0      | 10,5                 | 87      | 28,5    | 1,8   |
|                                       | <b>Хлеб ржаной</b>                 |                    |         | 32,882           | 31,9  | 115,424  | 877,83           | 0,504    | 20,158 | 21,109 | 112,425              | 277,209 | 124,576 | 8,238 |
|                                       | <b>Всего за обед</b>               |                    |         | 57,466           | 51,07 | 244,939  | 1643,733         | 0,929    | 36,148 | 51,859 | 524,984              | 720,664 | 245,526 | 15,21 |
|                                       | <b>Всего за завтрак и обед</b>     |                    |         |                  |       |          |                  |          |        |        |                      |         |         |       |
| <b>Полдник</b>                        |                                    |                    |         |                  |       |          |                  |          |        |        |                      |         |         |       |
|                                       | <b>Йогурт</b>                      | 200                |         | 0,8              | 0,3   | 2,86     | 18               | 0,01     | 0,03   | 0,1    | 2                    | 22,4    | 17,2    | 0,02  |
|                                       | <b>Печенье</b>                     | 10                 |         | 0,75             | 0,98  | 7,44     | 41,7             | 0,007    | 0,007  |        | 1                    | 2,9     | 9       | 0,21  |
|                                       | <b>Всего за полдник</b>            |                    |         | 1,55             | 1,28  | 10,3     | 59,7             | 0,017    | 0,037  | 0,1    | 3                    | 25,3    | 26,2    | 0,23  |
|                                       | <b>Всего за день</b>               |                    |         | 59,016           | 52,35 | 255,239  | 1703,433         | 0,946    | 36,185 | 51,959 | 527,984              | 745,964 | 271,726 | 15,44 |



День 4

Четверг

Весенне-летний период (7-11 лет)

| Наименование блюда     | 1 порция                            |                     | Пищевые вещества |               |               | к/квал. э. ценное | Витамины       |               |                | Минеральные вещества |                |                |               |               |
|------------------------|-------------------------------------|---------------------|------------------|---------------|---------------|-------------------|----------------|---------------|----------------|----------------------|----------------|----------------|---------------|---------------|
|                        | брутто,г                            | нетто,г             | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                   | В1             | С             | А              | Са                   | Р              | Mg             | Fe            |               |
|                        |                                     |                     |                  |               |               |                   |                |               |                |                      |                |                |               |               |
| <b>Завтрак</b>         |                                     |                     |                  |               |               |                   |                |               |                |                      |                |                |               |               |
| №438 CP 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                                | 120                 | 120              |               |               |                   |                |               |                |                      |                |                |               |               |
|                        | молоко                              | 45                  | 45               |               |               |                   |                |               |                |                      |                |                |               |               |
|                        | масло сливочное                     | 5                   | 5                |               |               |                   |                |               |                |                      |                |                |               |               |
|                        | соль йодированная                   | 0,1                 | 0,1              |               |               |                   |                |               |                |                      |                |                |               |               |
| №42 CP 2005            | Сыр                                 | 15                  |                  | 3,48          | 4,43          | 0                 | 54,6           | 0,01          | 0,11           | 39                   | 132            | 75             | 5,25          | 0,15          |
|                        | сыр                                 | 15                  | 15               |               |               |                   |                |               |                |                      |                |                |               |               |
| №951 CP 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                    | 6                   | 6                |               |               |                   |                |               |                |                      |                |                |               |               |
|                        | молоко                              | 50                  | 50               |               |               |                   |                |               |                |                      |                |                |               |               |
|                        | сахарный песок                      | 20                  | 20               |               |               |                   |                |               |                |                      |                |                |               |               |
| №847 CP 2005           | 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           |
|                        | Помидор                             | 100                 |                  | 1,32          | 0,24          | 4,56              | 28,8           | 0,072         | 0,3            | 0                    | 16,8           | 24             | 31,2          | 0,6           |
|                        | <b>Всего за завтрак</b>             |                     |                  | <b>25,037</b> | <b>29,043</b> | <b>65,69</b>      | <b>616,81</b>  | <b>0,304</b>  | <b>10,802</b>  | <b>384,012</b>       | <b>355,967</b> | <b>467,055</b> | <b>87,03</b>  | <b>6,749</b>  |
| <b>Обед</b>            |                                     |                     |                  |               |               |                   |                |               |                |                      |                |                |               |               |
| №15 CP 2005            | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100                 |                  | 0,98          | 6,15          | 3,73              | 74,2           | 0,05          | 16,76          | 0                    | 18,68          | 34,61          | 16,26         | 0,74          |
|                        | помидоры                            | 56,5                | 48               |               |               |                   |                |               |                |                      |                |                |               |               |
|                        | огурцы                              | 43,8                | 35               |               |               |                   |                |               |                |                      |                |                |               |               |
|                        | лук                                 | 15                  | 12,6             |               |               |                   |                |               |                |                      |                |                |               |               |
|                        | масло растительное                  | 6                   | 6                |               |               |                   |                |               |                |                      |                |                |               |               |
| №170 CP 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 йодированная                   | 0,15                | 0,15             |               |               |                   |                |               |                |                      |                |                |               |               |
|                        | мясо птицы                          | 32,4                | 32,4             |               |               |                   |                |               |                |                      |                |                |               |               |
|                        | морковь                             | 10-10,7             | 8                |               |               |                   |                |               |                |                      |                |                |               |               |
|                        | №436 CP 2005                        | Жаркое по-домашнему | 230              |               | 21,29         | 23,78             | 21,79          | 387,7         | 0,13           | 8,88                 | 15             | 10,1           | 210,63        | 55,83         |
| мясо птицы             |                                     | 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 йодированная      |                                     | 0,2                 | 0,2              |               |               |                   |                |               |                |                      |                |                |               |               |
| 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                                 |                     |                  |               |               |                   |                |               |                |                      |                |                |               |               |
| №870 CP 2005           | 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           |
|                        | <b>Всего за обед</b>                |                     |                  | <b>31,01</b>  | <b>34,81</b>  | <b>189,18</b>     | <b>830,6</b>   | <b>0,422</b>  | <b>33,99</b>   | <b>15</b>            | <b>96,67</b>   | <b>427,21</b>  | <b>162,52</b> | <b>9,576</b>  |
|                        | <b>Всего за завтрак и обед</b>      |                     |                  | <b>56,047</b> | <b>63,853</b> | <b>254,87</b>     | <b>1447,41</b> | <b>0,726</b>  | <b>44,792</b>  | <b>399,012</b>       | <b>452,637</b> | <b>894,265</b> | <b>249,55</b> | <b>16,325</b> |
|                        | <b>Полдник</b>                      |                     |                  |               |               |                   |                |               |                |                      |                |                |               |               |
| №870 CP 2005           | Кисель                              | 200                 |                  | 8,7           | 8,8           | 54,8              | 339            | 0             | 1,8            | 0                    | 12             | 0              | 2             | 0,2           |
|                        | кисель кондитрат                    | 24                  | 24               |               |               |                   |                |               |                |                      |                |                |               |               |
|                        | сахарный песок                      | 10                  | 10               |               |               |                   |                |               |                |                      |                |                |               |               |
|                        | Печенье                             | 10                  |                  | 0,75          | 0,98          | 7,44              | 41,7           | 0,007         | 0,007          |                      | 1              | 2,9            | 9             | 0,21          |
|                        | <b>Всего за полдник</b>             |                     |                  | <b>9,45</b>   | <b>9,78</b>   | <b>62,24</b>      | <b>380,7</b>   | <b>0,007</b>  | <b>1,807</b>   | <b>0</b>             | <b>13</b>      | <b>2,9</b>     | <b>11</b>     | <b>0,41</b>   |
| <b>Всего за день</b>   |                                     |                     | <b>65,497</b>    | <b>73,633</b> | <b>317,11</b> | <b>1828,11</b>    | <b>0,733</b>   | <b>46,599</b> | <b>399,012</b> | <b>465,637</b>       | <b>897,165</b> | <b>260,55</b>  | <b>16,735</b> |               |





|              |                         |     |    |         |       |         |          |      |        |        |         |          |        |       |
|--------------|-------------------------|-----|----|---------|-------|---------|----------|------|--------|--------|---------|----------|--------|-------|
| №868 СР 2005 | 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           |     |    | 27,15   | 29,44 | 113,02  | 884,92   | 0,48 | 32,038 | 25,57  | 231,53  | 527,3    | 208,1  | 4,37  |
|              | Всего за завтрак и обед |     |    | 57,064  | 53,53 | 229,665 | 1707,883 | 0,89 | 33,028 | 176,32 | 666,674 | 1039,535 | 305,35 | 8,772 |
|              |                         |     |    | Полдник |       |         |          |      |        |        |         |          |        |       |
|              | Сок                     | 200 |    | 1       | 0,01  | 29,7    | 128      | 0,6  | 0,06   | 46     |         | 23       | 23     | 0,5   |
|              | Пряник                  | 10  |    | 0,392   | 3,06  | 6,252   | 54,1     |      |        |        |         |          |        |       |
|              | Всего за полдник        |     |    | 1,392   | 3,07  | 35,952  | 182,1    | 0,6  | 0,06   | 46     | 0       | 23       | 23     | 0,5   |
|              | Всего за день           |     |    | 58,456  | 56,6  | 265,617 | 1889,983 | 1,49 | 33,088 | 222,32 | 666,674 | 1062,535 | 328,35 | 9,272 |

День 6  
суббота  
Весенне-летний 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   |
| <b>Завтрак</b> |                                       |           |         |                  |         |          |                  |          |        |         |                      |       |      |      |
| №168 СР 2010   | Каша рисовая молочная                 | 200/5     |         | 3,82             | 9,191   | 21,893   | 199,75           | 0,054    | 0,39   | 0,093   | 147,416              | 173,2 | 19,8 | 0,23 |
|                | рис длинозерный                       | 44,4      | 44,4    |                  |         |          |                  |          |        |         |                      |       |      |      |
|                | сахарный песок                        | 5         | 5       |                  |         |          |                  |          |        |         |                      |       |      |      |
|                | молоко                                | 160       | 160     |                  |         |          |                  |          |        |         |                      |       |      |      |
|                | масло сливочное                       | 5         | 5       |                  |         |          |                  |          |        |         |                      |       |      |      |
| №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                                 | 6         | 6       |                  |         |          |                  |          |        |         |                      |       |      |      |
|                | молоко                                | 200       | 200     |                  |         |          |                  |          |        |         |                      |       |      |      |
|                | сахарный песок                        | 10        | 10      |                  |         |          |                  |          |        |         |                      |       |      |      |
| №847 СР 2005   | Хлеб пшеничный                        | 50        |         | 3,8              | 0,45    | 24,9     | 113,22           | 0,08     | 0      | 0       | 13,02                | 41,5  | 17,5 | 0,8  |
| №424 СР 2005   | Яблоко                                | 150       |         | 0,6              | 0,6     | 14,7     | 70,5             | 0,045    | 15     |         | 19,575               | 16,5  | 13,5 | 3,3  |
| №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                      |           |         | 17,84            | 19,481  | 87,323   | 604,03           | 0,219    | 16,69  | 120,1   | 343,011              | 416,4 | 71,4 | 6,21 |
| <b>Обед</b>    |                                       |           |         |                  |         |          |                  |          |        |         |                      |       |      |      |
| №33 СР 2005    | Салат из свеклы                       | 60        |         | 0,86             | 3,65    | 5,05     | 56,34            | 0,01     | 5,7    | 0       | 21,09                | 24,58 | 12,5 | 0,8  |
|                | свекла столовая                       | 73,78,1   | 57      |                  |         |          |                  |          |        |         |                      |       |      |      |
|                | масло подсолнечное                    | 3,6       | 3,6     |                  |         |          |                  |          |        |         |                      |       |      |      |
| №87 СР 2010    | Суп картофельный с рыбными консервами | 200       |         | 6,89             | 6,72    | 11,47    | 133,8            | 0,08     | 7,29   | 12      | 36,24                | 141,2 | 37,9 | 1,01 |
|                | картофель                             | 74,7-93,3 | 56      |                  |         |          |                  |          |        |         |                      |       |      |      |
|                | морковь                               | 16-17,3   | 13      |                  |         |          |                  |          |        |         |                      |       |      |      |
|                | лук                                   | 7,6       | 6       |                  |         |          |                  |          |        |         |                      |       |      |      |
|                | масло растительное                    | 3         | 3       |                  |         |          |                  |          |        |         |                      |       |      |      |
|                | консервы "сайра"                      | 32        | 32      |                  |         |          |                  |          |        |         |                      |       |      |      |
|                | рис длинозерный                       | 4         | 4       |                  |         |          |                  |          |        |         |                      |       |      |      |
|                | соль йодированная                     | 0,5       | 0,5     |                  |         |          |                  |          |        |         |                      |       |      |      |
| №608 СР 2005   | Шницель куриный                       | 100       |         | 15,15            | 11,55   | 15,7     | 228,75           | 0,1      | 0,15   | 25      | 39                   | 142   | 28   | 1,5  |
|                | мясо птицы                            | 81,25     | 73,75   |                  |         |          |                  |          |        |         |                      |       |      |      |
|                | молоко                                | 16        | 12      |                  |         |          |                  |          |        |         |                      |       |      |      |
|                | хлеб пшеничный                        | 14        | 14      |                  |         |          |                  |          |        |         |                      |       |      |      |
|                | лук                                   | 8,2       | 8,2     |                  |         |          |                  |          |        |         |                      |       |      |      |
|                | сухари панировочные                   | 9,5       | 9,5     |                  |         |          |                  |          |        |         |                      |       |      |      |
|                | соль йодированная                     | 0,5       | 0,5     |                  |         |          |                  |          |        |         |                      |       |      |      |
|                | 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 | 21,1 | 1,11 |
|                | соль                                  | 0,3       | 0,3     |                  |         |          |                  |          |        |         |                      |       |      |      |
|                | 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                        | 10        | 10      |                  |         |          |                  |          |        |         |                      |       |      |      |
|                | Хлеб пшеничный                        | 50        |         | 3,8              | 0,45    | 24,9     | 113,22           | 0,08     | 0      | 0       | 13,02                | 41,5  | 17,5 | 0,8  |
|                | 50                                    |           | 2,75    | 0,5              | 17      | 85       | 0,09             | 0        | 0      | 10,5    | 87                   | 28,5  | 1,8  |      |
|                |                                       |           | 34,15   | 23,74            | 120,28  | 823,42   | 0,42             | 7,608    | 58     | 110,02  | 452,5                | 133   | 6,4  |      |
|                |                                       |           | 51,99   | 43,221           | 207,603 | 1427,45  | 0,639            | 24,298   | 178,1  | 453,031 | 868,8                | 204   | 12,6 |      |
| <b>Полдник</b> |                                       |           |         |                  |         |          |                  |          |        |         |                      |       |      |      |
|                | Сок                                   | 200       |         | 1                | 0,01    | 29,7     | 128              | 0,6      | 0,06   | 46      |                      | 23    | 23   | 0,5  |
|                | Печенье                               | 10        |         | 0,75             | 0,98    | 7,44     | 41,7             | 0,007    | 0,007  |         | 1                    | 2,9   | 9    | 0,21 |
|                | Всего за полдник                      |           |         | 1,75             | 0,99    | 37,14    | 169,7            | 0,607    | 0,067  | 46      | 1                    | 25,9  | 32   | 0,71 |
|                | Всего за день                         |           |         | 53,74            | 44,211  | 244,743  | 1597,15          | 1,246    | 24,365 | 224,1   | 454,031              | 894,7 | 236  | 13,3 |











День 9

Среда

Весенне-летний период (7-11 лет)

|                | Наименование блюда             | 1 порция                             |         | Пищевые вещества |       |          | к/ккал эн. ценнос | Витамины |        |        | Минеральные вещества |         |        |        |
|----------------|--------------------------------|--------------------------------------|---------|------------------|-------|----------|-------------------|----------|--------|--------|----------------------|---------|--------|--------|
|                |                                | брутто,г                             | нетто,г | Белки            | Жиры  | Углеводы |                   | В1       | С      | А      | Са                   | Р       | Mg     | Fe     |
| <b>Завтрак</b> |                                |                                      |         |                  |       |          |                   |          |        |        |                      |         |        |        |
|                |                                | 200                                  |         | 4,29             | 3,87  | 33,69    | 187,15            | 0,04     | 0      | 0,04   | 10,16                | 36,67   | 7,5    | 0,45   |
| №390 CP 2005   | Каша манная (молочная)         | 200                                  |         |                  |       |          |                   |          |        |        |                      |         |        |        |
|                | крупя манная                   | 30,8                                 | 30,8    |                  |       |          |                   |          |        |        |                      |         |        |        |
|                | молоко                         | 100                                  | 100     |                  |       |          |                   |          |        |        |                      |         |        |        |
|                | масло сливочное                | 5                                    | 5       |                  |       |          |                   |          |        |        |                      |         |        |        |
|                | сахар                          | 7                                    | 7       |                  |       |          |                   |          |        |        |                      |         |        |        |
|                | 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  |
| №943 CP 2005   | чай листовой                   | 1                                    | 1       |                  |       |          |                   |          |        |        |                      |         |        |        |
|                | сахарный песок                 | 15                                   | 15      |                  |       |          |                   |          |        |        |                      |         |        |        |
|                | лимон свеж                     | 7                                    | 7       |                  |       |          |                   |          |        |        |                      |         |        |        |
| №42 CP 2005    | Сыр                            | 15                                   | 15      | 3,48             | 4,43  | 0        | 54,6              | 0,01     | 0,11   | 39     | 132                  | 75      | 5,25   | 0,15   |
| №424 CP 2005   | сыр                            | 15                                   | 15      |                  |       |          |                   |          |        |        |                      |         |        |        |
| №424 CP 2005   | Яйцо отварное                  | 1 шт                                 |         | 6,1              | 5,52  | 0,34     | 75,36             | 0,03     | 0      | 120    | 41                   | 95,16   | 6,64   | 1,32   |
| №847 CP 2005   | Груши                          | 150                                  |         | 0,6              | 0,6   | 14,7     | 70,5              | 0,045    | 15     |        | 19,575               | 16,5    | 13,5   | 3,3    |
|                | Хлеб пшеничный                 | 50                                   |         | 3,8              | 0,45  | 24,9     | 113,22            | 0,08     | 0      | 0      | 13,02                | 41,5    | 17,53  | 0,8    |
|                | Всего за завтрак               |                                      |         | 18,704           | 14,87 | 86,355   | 546,863           | 0,225    | 15,19  | 159,04 | 218,849              | 267,625 | 50,97  | 6,022  |
| <b>Обед</b>    |                                |                                      |         |                  |       |          |                   |          |        |        |                      |         |        |        |
|                | Винегрет овощной               | 60                                   |         | 0,82             | 3,71  | 5,06     | 56,88             | 0,04     | 6,15   | 0      | 13,92                | 26,98   | 12,45  | 0,51   |
| №45 CP 2005    | 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     |                  |       |          |                   |          |        |        |                      |         |        |        |
|                |                                | 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  |
| №210 CP 2005   | картофель                      | 80                                   | 80      |                  |       |          |                   |          |        |        |                      |         |        |        |
|                | фасоль                         | 16,2                                 | 16,2    |                  |       |          |                   |          |        |        |                      |         |        |        |
|                | морковь                        | 12                                   | 10      |                  |       |          |                   |          |        |        |                      |         |        |        |
|                | лук                            | 9,6                                  | 8       |                  |       |          |                   |          |        |        |                      |         |        |        |
|                | соль йодированная              | 0,2                                  | 0,2     |                  |       |          |                   |          |        |        |                      |         |        |        |
|                | мясо птицы                     | 32,4                                 | 32,4    |                  |       |          |                   |          |        |        |                      |         |        |        |
|                | масло сливочное                | 4                                    | 4       |                  |       |          |                   |          |        |        |                      |         |        |        |
| №244 CP 2005   | Рыба припущенная с овощами     | 100                                  |         | 7,65             | 1,01  | 3,18     | 52,5              | 0,05     | 0,96   | 3,75   | 12,88                | 84,25   | 10     | 0,54   |
| №244 CP 2005   | минтай                         | 67,6                                 | 50      |                  |       |          |                   |          |        |        |                      |         |        |        |
|                | морковь                        | 50-53,4                              | 40      |                  |       |          |                   |          |        |        |                      |         |        |        |
|                | лук                            | 6,3                                  | 5       |                  |       |          |                   |          |        |        |                      |         |        |        |
|                | масло растительное             | 4                                    | 4       |                  |       |          |                   |          |        |        |                      |         |        |        |
|                | соль йодированная              | 0,1                                  | 0,1     |                  |       |          |                   |          |        |        |                      |         |        |        |
| №694 CP 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   |
| №694 CP 2005   | картофель                      | 160,4-214                            | 128,3   |                  |       |          |                   |          |        |        |                      |         |        |        |
|                | молоко                         | 23,7                                 | 22,5    |                  |       |          |                   |          |        |        |                      |         |        |        |
|                | соль йодированная              | 0,15                                 | 0,15    |                  |       |          |                   |          |        |        |                      |         |        |        |
|                | масло сливочное                | 5,3                                  | 5,3     |                  |       |          |                   |          |        |        |                      |         |        |        |
| №868 CP 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   |
| №868 CP 2005   | сухофрукты                     | 20                                   | 20      |                  |       |          |                   |          |        |        |                      |         |        |        |
|                | 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                  |                                      |         | 22,51            | 14,69 | 108,41   | 646,85            | 0,59     | 30,098 | 29,25  | 124,16               | 340,82  | 183,32 | 5,46   |
|                | Всего за завтрак и обед        |                                      |         | 41,214           | 29,56 | 194,765  | 1193,713          | 0,815    | 45,288 | 188,29 | 343,009              | 608,445 | 234,29 | 11,482 |
| <b>Полдник</b> |                                |                                      |         |                  |       |          |                   |          |        |        |                      |         |        |        |
|                | Йогурт                         | 200                                  |         | 0,8              | 0,3   | 2,86     | 18                | 0,01     | 0,03   | 0,1    | 2                    | 22,4    | 17,2   | 0,02   |
|                | Пряник                         | 10                                   |         | 0,392            | 3,06  | 6,252    | 54,1              |          |        |        |                      |         |        |        |
|                | Всего за полдник               |                                      |         | 1,192            | 3,36  | 9,112    | 72,1              | 0,01     | 0,03   | 0,1    | 2                    | 22,4    | 17,2   | 0,02   |
|                | Всего за день                  |                                      |         | 42,406           | 32,92 | 203,877  | 1265,813          | 0,825    | 45,318 | 188,39 | 345,009              | 630,845 | 251,49 | 11,502 |

День 10  
четверг  
Весенне-летний период (7-11 лет)

|                | Наименование блюда                       | 1 порция |         | Пищевые вещества |               |               | к/кал эн. ценное | Витамины     |               |                | Минеральные вещества |                |               |               |
|----------------|--|----------|---------|------------------|---------------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------|----------------------|----------------|---------------|---------------|
|                |  | брутто,г | нетто,г | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                  | В1           | С             | А              | Са                   | Р              | Mg            | Fe            |
| <b>Завтрак</b> |  |          |         |                  |               |               |                  |              |               |                |                      |                |               |               |
| №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                                     | 120      | 120     |                  |               |               |                  |              |               |                |                      |                |               |               |
|                | молоко                                   | 45       | 45      |                  |               |               |                  |              |               |                |                      |                |               |               |
|                | масло сливочное                          | 5        | 5       |                  |               |               |                  |              |               |                |                      |                |               |               |
|                | соль йодированная                        | 0,1      | 0,1     |                  |               |               |                  |              |               |                |                      |                |               |               |
| №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                         | 6        | 6       |                  |               |               |                  |              |               |                |                      |                |               |               |
|                | молоко                                   | 50       | 50      |                  |               |               |                  |              |               |                |                      |                |               |               |
|                | сахарный песок                           | 20       | 20      |                  |               |               |                  |              |               |                |                      |                |               |               |
| №847 СР 2005   | Яблоко                                   | 100      |         | 0,4              | 0,4           | 9,8           | 47               | 0,03         | 10            |                | 13,05                | 11             | 9             | 2,2           |
|                | Хлеб пшеничный                           | 50       |         | 3,8              | 0,45          | 24,9          | 113,22           | 0,08         | 0             | 0              | 13,02                | 41,5           | 17,53         | 0,8           |
|                | Помидор                                  | 60       |         | 1,32             | 0,24          | 4,56          | 28,8             | 0,072        | 0,3           | 0              | 16,8                 | 24             | 31,2          | 0,6           |
|                | <b>Всего за завтрак</b>                  |          |         | <b>21,557</b>    | <b>24,613</b> | <b>65,69</b>  | <b>562,21</b>    | <b>0,294</b> | <b>10,692</b> | <b>345,012</b> | <b>223,967</b>       | <b>392,055</b> | <b>81,78</b>  | <b>6,599</b>  |
| <b>Обед</b>    |  |          |         |                  |               |               |                  |              |               |                |                      |                |               |               |
| № 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 йодированная                        | 0,2      | 0,2     |                  |               |               |                  |              |               |                |                      |                |               |               |
| №608 СР 2005   | Шницель куриный                          | 100      |         | 15,55            | 11,55         | 15,7          | 228,75           | 0,1          | 0,15          | 28,75          | 43,75                | 32,13          | 166,38        | 1,5           |
|                | мясо птицы                               | 81,4     | 74      |                  |               |               |                  |              |               |                |                      |                |               |               |
|                | молоко                                   | 24       | 24      |                  |               |               |                  |              |               |                |                      |                |               |               |
|                | хлеб пшеничный                           | 18       | 18      |                  |               |               |                  |              |               |                |                      |                |               |               |
|                | лук                                      | 7        | 7       |                  |               |               |                  |              |               |                |                      |                |               |               |
|                | сухари панировочные                      | 10       | 10      |                  |               |               |                  |              |               |                |                      |                |               |               |
|                | соль йодированная                        | 0,5      | 0,5     |                  |               |               |                  |              |               |                |                      |                |               |               |
|                | масло подсолнечное                       | 6        | 6       |                  |               |               |                  |              |               |                |                      |                |               |               |
| №336 СР 2005   | Капуста тушеная                          | 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 йодированная                        | 0,2      | 0,2     |                  |               |               |                  |              |               |                |                      |                |               |               |
|                | 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          |
| №868 СР 2005   | сухофрукты                               | 20       | 20      |                  |               |               |                  |              |               |                |                      |                |               |               |
|                | 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           |
|                | <b>Всего за обед</b>                     |          |         | <b>28,48</b>     | <b>26,19</b>  | <b>142,54</b> | <b>917,54</b>    | <b>0,66</b>  | <b>50,418</b> | <b>66,55</b>   | <b>140,79</b>        | <b>385,64</b>  | <b>299,34</b> | <b>8,03</b>   |
|                | <b>Всего за завтрак и обед</b>           |          |         | <b>50,037</b>    | <b>50,803</b> | <b>208,23</b> | <b>1479,75</b>   | <b>0,954</b> | <b>61,11</b>  | <b>411,562</b> | <b>364,757</b>       | <b>777,695</b> | <b>381,12</b> | <b>14,629</b> |
| <b>Полдник</b> |  |          |         |                  |               |               |                  |              |               |                |                      |                |               |               |
|                | Сок                                      | 200      |         | 1                | 0,01          | 29,7          | 128              | 0,6          | 0,06          | 46             |                      | 23             | 23            | 0,5           |
|                | Печенье                                  | 10       |         | 0,75             | 0,98          | 7,44          | 41,7             | 0,007        | 0,007         |                | 1                    | 2,9            | 9             | 0,21          |
|                | <b>Всего за полдник</b>                  |          |         | <b>1,75</b>      | <b>0,99</b>   | <b>37,14</b>  | <b>169,7</b>     | <b>0,607</b> | <b>0,067</b>  | <b>46</b>      | <b>1</b>             | <b>25,9</b>    | <b>32</b>     | <b>0,71</b>   |
|                | <b>Всего за день</b>                     |          |         | <b>51,787</b>    | <b>51,793</b> | <b>245,37</b> | <b>1649,45</b>   | <b>1,561</b> | <b>61,177</b> | <b>457,562</b> | <b>365,757</b>       | <b>803,595</b> | <b>413,12</b> | <b>15,339</b> |



День 11

Пятница

Весенне-летний период (7-11 лет)

| Наименование блюда  | 1 порция                          |                | Пищевые вещества |               |              | к/ккал эн. ценнос | Витамины        |              |               | Минеральные вещества |                |                |               |               |
|---------------------|-----------------------------------|----------------|------------------|---------------|--------------|-------------------|-----------------|--------------|---------------|----------------------|----------------|----------------|---------------|---------------|
|                     | брутто,г                          | нетто,г        | Белки            | Жиры          | Углеводы     |                   | В1              | С            | А             | Са                   | Р              | Mg             | Fe            |               |
| <b>Завтрак</b>      |                                   |                |                  |               |              |                   |                 |              |               |                      |                |                |               |               |
| №94 СР 2010         | Суп молочный с пшенной крупой     | 200            |                  | 5,8           | 5,48         | 18,57             | 146,8           | 0,11         | 0,91          | 30,6                 | 161,92         | 155,78         | 29,62         | 0,54          |
|                     | молоко                            | 140            | 140              |               |              |                   |                 |              |               |                      |                |                |               |               |
|                     | вода                              | 60             | 60               |               |              |                   |                 |              |               |                      |                |                |               |               |
|                     | пшено                             | 16             | 16               |               |              |                   |                 |              |               |                      |                |                |               |               |
|                     | сахар                             | 1,6            | 1,6              |               |              |                   |                 |              |               |                      |                |                |               |               |
|                     | масло сливочное                   | 2              | 2                |               |              |                   |                 |              |               |                      |                |                |               |               |
| №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                      | 1              | 1                |               |              |                   |                 |              |               |                      |                |                |               |               |
|                     | 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          |
| №847 СР 2005        | Груши                             | 150            |                  | 0,6           | 0,6          | 14,7              | 70,5            | 0,045        | 15            |                      | 19,575         | 16,5           | 13,5          | 3,3           |
|                     | <b>Всего за завтрак</b>           |                |                  | <b>30,514</b> | <b>24,69</b> | <b>131,345</b>    | <b>846,463</b>  | <b>0,455</b> | <b>15,99</b>  | <b>150,75</b>        | <b>454,719</b> | <b>528,735</b> | <b>110,75</b> | <b>7,702</b>  |
| <b>Обед</b>         |                                   |                |                  |               |              |                   |                 |              |               |                      |                |                |               |               |
| №15 СР 2005         | Салат из свежих помидоров с луком | 100            |                  | 1,13          | 6,19         | 4,72              | 79,1            | 0,06         | 20,42         | 0                    | 17,58          | 32,88          | 17,79         | 0,84          |
|                     | помидоры                          | 84,7           | 72               |               |              |                   |                 |              |               |                      |                |                |               |               |
|                     | лук                               | 28,8           | 24,2             |               |              |                   |                 |              |               |                      |                |                |               |               |
|                     | масло растительное                | 6              | 6                |               |              |                   |                 |              |               |                      |                |                |               |               |
| №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           |
|                     | мясо птицы                        | 36,7           | 32               |               |              |                   |                 |              |               |                      |                |                |               |               |
|                     | капуста свежая                    | 30             | 24               |               |              |                   |                 |              |               |                      |                |                |               |               |
|                     | картофель                         | 26,6           | 20               |               |              |                   |                 |              |               |                      |                |                |               |               |
|                     | крупа ячневая                     | 8              | 8                |               |              |                   |                 |              |               |                      |                |                |               |               |
|                     | морковь                           | 10             | 8                |               |              |                   |                 |              |               |                      |                |                |               |               |
|                     | лук                               | 9,6            | 8                |               |              |                   |                 |              |               |                      |                |                |               |               |
|                     | масло растительное                | 4              | 4                |               |              |                   |                 |              |               |                      |                |                |               |               |
|                     | №511 СР 2005                      | Котлеты рыбные | 90               |               | 11,43        | 4,23              | 8,63            | 120,4        | 0,08          | 0,45                 | 22,5           | 45             | 136,8         | 28,8          |
| минтай              |                                   | 90             | 83               |               |              |                   |                 |              |               |                      |                |                |               |               |
| хлеб пшеничный      |                                   | 11             | 11               |               |              |                   |                 |              |               |                      |                |                |               |               |
| яйцо столовое       |                                   | 0,6            | 0,6              |               |              |                   |                 |              |               |                      |                |                |               |               |
| масло сливочное     |                                   | 11             | 11               |               |              |                   |                 |              |               |                      |                |                |               |               |
| сахари панировочные |                                   | 7,8            | 7,8              |               |              |                   |                 |              |               |                      |                |                |               |               |
| соль йодированная   |                                   | 0,2            | 0,2              |               |              |                   |                 |              |               |                      |                |                |               |               |
| масло растительное  |                                   | 7,8            | 7,8              |               |              |                   |                 |              |               |                      |                |                |               |               |
| №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 йодированная                 | 0,2            | 0,2              |               |              |                   |                 |              |               |                      |                |                |               |               |
| №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                    | 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           |
|                     | <b>Всего за обед</b>              |                |                  | <b>26,97</b>  | <b>22,2</b>  | <b>112,88</b>     | <b>747,79</b>   | <b>0,52</b>  | <b>39,238</b> | <b>49,02</b>         | <b>161,55</b>  | <b>364,51</b>  | <b>184,64</b> | <b>4,56</b>   |
|                     | <b>Всего за завтрак и обед</b>    |                |                  | <b>57,484</b> | <b>46,89</b> | <b>244,225</b>    | <b>1594,253</b> | <b>0,975</b> | <b>55,228</b> | <b>199,77</b>        | <b>616,269</b> | <b>893,245</b> | <b>295,39</b> | <b>12,262</b> |

|                  |                   | Полдник |    |        |       |         |          |       |        |        |         |         |        |        |
|------------------|-------------------|---------|----|--------|-------|---------|----------|-------|--------|--------|---------|---------|--------|--------|
| №870 СР 2005     | Кисель            | 200     |    | 8,7    | 8,8   | 54,8    | 339      | 0     | 1,8    | 0      | 12      | 0       | 2      | 0,2    |
|                  | кисель концентрат | 24      | 24 |        |       |         |          |       |        |        |         |         |        |        |
|                  | сахарный песок    | 10      | 10 |        |       |         |          |       |        |        |         |         |        |        |
|                  | Пряник            | 10      |    | 0,392  | 3,06  | 6,252   | 54,1     |       |        |        |         |         |        |        |
| Всего за полдник |                   |         |    | 9,092  | 11,86 | 61,052  | 393,1    |       |        |        | 12      | 0       |        | 0,2    |
| Всего за день    |                   |         |    | 66,576 | 58,75 | 305,277 | 1987,353 | 0,975 | 55,228 | 199,77 | 628,269 | 893,245 | 295,39 | 12,462 |



День 12  
Суббота

Весенне-летний период (7-11 лет)

| Наименование блюда      | I порция                       |          | Пищевые вещества |               |                | к/квл эи. ценнос | Витамины        |               |               | Минеральные вещества |                 |                 |                |               |
|-------------------------|--------------------------------|----------|------------------|---------------|----------------|------------------|-----------------|---------------|---------------|----------------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|
|                         | брутто,г                       | нетто,г  | Белки            | Жиры          | Углеводы       |                  | В1              | С             | А             | Са                   | Р               | Mg              | Fe             |               |
| <b>Завтрак</b>          |                                |          |                  |               |                |                  |                 |               |               |                      |                 |                 |                |               |
| №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             |
| №847 СР 2005            | Яблоко                         | 100      |                  | 0,4           | 0,4            | 9,8              | 47              | 0,03          | 10            |                      | 13,05           | 11              | 9              | 2,2           |
| №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                          | 6        | 6                |               |                |                  |                 |               |               |                      |                 |                 |                |               |
|                         | молоко                         | 200      | 200              |               |                |                  |                 |               |               |                      |                 |                 |                |               |
|                         | сахарный песок                 | 10       | 10               |               |                |                  |                 |               |               |                      |                 |                 |                |               |
| №13 СР 2005             | Хлеб пшеничный                 | 50       |                  | 3,8           | 0,45           | 24,9             | 113,22          | 0,08          | 0             | 0                    | 13,02           | 41,5            | 17,53          | 0,8           |
|                         | 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              |               |                |                  |                 |               |               |                      |                 |                 |                |               |
|                         | <b>Всего за завтрак</b>        |          |                  | <b>14,389</b> | <b>26,576</b>  | <b>93,17</b>     | <b>652,412</b>  | <b>0,311</b>  | <b>17,25</b>  | <b>59,082</b>        | <b>334,869</b>  | <b>465,541</b>  | <b>53,204</b>  | <b>4,076</b>  |
| <b>Обед</b>             |                                |          |                  |               |                |                  |                 |               |               |                      |                 |                 |                |               |
| № 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              |               |                |                  |                 |               |               |                      |                 |                 |                |               |
| №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 йодированная              | 0,2      | 0,2              |               |                |                  |                 |               |               |                      |                 |                 |                |               |
| №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          |
|                         | мясо птицы                     | 139      | 102,6            |               |                |                  |                 |               |               |                      |                 |                 |                |               |
|                         | морковь                        | 15       | 15               |               |                |                  |                 |               |               |                      |                 |                 |                |               |
|                         | лук                            | 18       | 15               |               |                |                  |                 |               |               |                      |                 |                 |                |               |
|                         | масло растительное             | 5        | 5                |               |                |                  |                 |               |               |                      |                 |                 |                |               |
|                         | мука                           | 4        | 4                |               |                |                  |                 |               |               |                      |                 |                 |                |               |
|                         | соль йодированная              | 0,3      | 0,3              |               |                |                  |                 |               |               |                      |                 |                 |                |               |
|                         | 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 йодированная              | 0,3      | 0,3              |               |                |                  |                 |               |               |                      |                 |                 |                |               |
|                         | 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           |
|                         | <b>Всего за обед</b>           |          |                  | <b>41,93</b>  | <b>30,5</b>    | <b>119,01</b>    | <b>809,49</b>   | <b>0,662</b>  | <b>140,32</b> | <b>22,5</b>          | <b>126,22</b>   | <b>664,26</b>   | <b>199,48</b>  | <b>10,786</b> |
|                         | <b>Всего за завтрак и обед</b> |          |                  | <b>56,319</b> | <b>57,076</b>  | <b>212,18</b>    | <b>1461,902</b> | <b>0,973</b>  | <b>157,57</b> | <b>81,582</b>        | <b>461,089</b>  | <b>1129,801</b> | <b>252,684</b> | <b>14,862</b> |
|                         | <b>Полдник</b>                 |          |                  |               |                |                  |                 |               |               |                      |                 |                 |                |               |
| №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                   | 1        | 1                |               |                |                  |                 |               |               |                      |                 |                 |                |               |
|                         | сахарный песок                 | 15       | 15               |               |                |                  |                 |               |               |                      |                 |                 |                |               |
|                         | лимон свеж                     | 7        | 7                |               |                |                  |                 |               |               |                      |                 |                 |                |               |
|                         | Пряник                         | 10       |                  | 0,392         | 3,06           | 6,252            | 54,1            |               |               |                      |                 |                 |                |               |
| <b>Всего за полдник</b> |                                |          | <b>0,826</b>     | <b>3,06</b>   | <b>18,977</b>  | <b>100,133</b>   | <b>0,02</b>     | <b>0,08</b>   | <b>0</b>      | <b>3,094</b>         | <b>2,795</b>    | <b>0,55</b>     | <b>0,002</b>   |               |
| <b>Всего за день</b>    |                                |          | <b>57,145</b>    | <b>60,136</b> | <b>231,157</b> | <b>1562,035</b>  | <b>0,993</b>    | <b>157,65</b> | <b>81,582</b> | <b>464,183</b>       | <b>1132,596</b> | <b>253,234</b>  | <b>14,864</b>  |               |