Утверждаю

Директор школы: Докучаева И.Н. от «30» августа 2024г.

Приказ № 218 от «30» августа 2024 года

**Примерное меню (двухнедельное)**

**КОГОБУ ШИ ОВЗ пгт Арбаж**

**День: понедельник**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-11 лет, 12-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА, РЕЦЕПТУРЫ | МАССА ПОРЦИИ  7-11/12-18 | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г) | | | | ЭНЕРГЕТИЧ.ЦЕННОСТЬ (ккал)  7-11/12-18 | МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МГ) | | | | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | |
| Белки  7/11-12/18 | | Жиры  7-11/12-18 | Углеводы  7-11/12-18 | Ca | Mg | P | Fe | А, мкг | Е,мг | В1,мг | Е,мг | С,мг |
| **Завтрак 8:00** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное порц. | 10/10 | 0,19/0,19 | | 10,8/10,8 | 0,13/0,13 | 41/41 | 3 | 3 | 0,4 | 0,03 | 0,06 | 0 | 0,001 | 0 | 0 |
| №311 каша манная молочная жидкая | 185/200 | 8,4/9,1 | | 10,3/11,2 | 15,8/17,1 | 123/136 | 133/160 | 22/26 | 118/141 | 0,25/0,3 | 30/36 | 0 | 0,04/0,05 | 0 | 0,65/0,78 |
| №692 кофейный напиток | 200/200 | 2,5/2,5 | | 1,8/1,8 | 4,3/4,3 | 86/86 | 106 | 12,2 | 78,3 | 0,13 | 18,0 | 0,1 | 0,03 | 0,1 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | 70/85 | 5,3/6,0 | | 0,4/0,5 | 36,6/41,8 | 144/186 | 14/16 | 9/11 | 45/52 | 0,6/0,7 | 0 | 0 | 0,07/0,08 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 35/50 | 1,6/2,3 | | 0,25/0,3 | 17,4/25 | 75/107 | 7/11 | 6/9 | 30/43 | 0,7/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
| **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК** | **500/550** | **18/20** | | **22/25** | **79/96** | **469/556** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты(бананы) | 200/200 | 0,8/0,8 | | 0/0 | 14,6/14,6 | 127/127 | 18 | 22 | 4,4 | 4,4 | 0,02 | 0 | 0,06 | 0 | 26,0 |
| **ВСЕГО ВО ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **200/200** | **0,8/0,8** | | **0,0/0,0** | **14,6/14,6** | **127/127** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №110 Борщ с капустой и картофелем | 200/250 | 1,6/2,5 | | 6,2/6,4 | 10,4/14 | 84/101 | 35,8/41,5 | 12,7/15,2 | 31,3/36,5 | 0,4/0,5 | 26,7/30,2 | 0,2/0,24 | 0,02/0,03 | 0,2/0,24 | 10/12 |
| №178 оладьи из печени по- кунцевски | 100/100 | 7,8 | | 10 | 10 | 187 | 46,8 | 21,8 | 142 | 1,4 | 41,5 | 0,6 | 0,07 | 0,6 | 0,95 |
| №520 картофельное пюре | 150/200 | 4,1/4,8 | | 6,6/7,6 | 26/31 | 186/214 | 47,6/57,3 | 38,1/43,9 | 111,4/129,7 | 1,4/1,6 | 30,2/35 | 0,3/0,3 | 0,2\0,2 | 0,3/0,3 | 13,9/15,9 |
| №71 салат из моркови | 60/100 | 0,8/1,1 | | 3,6/4,5 | 11,6/14,5 | 80/100 | 11,7/14,6 | 9,9/12,4 | 17/22 | 0,3/0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,1/11 |
| №631 компот из кураги+ вит с | 180/180 | 0,2/0,2 | | 0,1/0,1 | 25,4/25,4 | 99/99 | 70,9 | 45,7 | 63,5 | 1,4 | 0 | 2,7 | 0,04 | 2,7 | 0,8 |
| Хлеб пшеничный | 50/60 | 2,0/5,3 | | 1,0/0,4 | 12/36,6 | 60/163 | 12/14 | 8/9 | 39/45 | 0,5/0,6 | 0 | 0 | 0,06/0,07 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 30/50 | 1,4/2,3 | 0,2/0,3 | | 14,9/24,9 | 71/107 | 6/11 | 5/9 | 26/43 | 0,6/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
| **Всего за обед** | **710/820** | **29/36** | **25/31** | | **110/139** | **820/962** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| №11 бутерброд горячий с сыром | 40/40 | 4,7/4,7 | | 4,3/4,3 | 16,8/16,8 | 211/211 | 76,5 | 14,5 | 6 | 0,4 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 |
| №685 Чай с лимоном и сахаром | 180/200 | 0,2/0,3 | | 0,1/0,1 | 13,9/14,1 | 59/72 | 2,8/2,9 | 0,7/0,8 | 1,3/1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,01/0,01 | 0,0 | 0,0 | 1,1/1,1 |
| фрукты | 80/120 | 0,8/1,0 | | 0,0/0,1 | 10,6/11,2 | 76/118 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК** | **310/350** | **1,0/1,3** | | **0,1/0,2** | **28,5/25,3** | **346/401** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин 17:20** | | | | | | | | | | | | | | | |
| №349 капуста тушёная с мясом | 240/280 | 6,7/8,8 | | 7,7/9,2 | 24/36 | 189/234 | 102,6/118 | 39,3/45,2 | 79,5/91,5 | 1,5/1,4 | 0 | 3,4/3,9 | 0,07/0,08 | 3,4/3,9 | 32,9/37,9 |
| винегрет | 60/100 | 1,1/1,4 | | 4,3/5,2 | 6,1/7,7 | 34/73 | 20,63/25,7 | 14,5/18,2 | 32,34/40,43 | 0,61/0,76 | 0,0 | 0,11/0,14 | 0,04/0,05 | 0,11/0,14 | 10,15/12,69 |
| №685 Чай с сахаром | 180/180 | 0,2/0,2 | | 0,0/0,0 | 3,2/3,2 | 49/49 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный | 50/65 | 5,3/6,0 | | 0,4/0,5 | 36,6/41,8 | 163/186 | 14/16 | 9/11 | 45/52 | 0,6/0,7 | 0 | 0 | 0,07/0,08 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 35/50 | 1,6/2,3 | | 0,25/0,3 | 17,4/25 | 75/107 | 7/11 | 6/9 | 30/43 | 0,7/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
|  | **515/610** | **27/31** | | **25/33** | **109/129** | **470/556** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин 2 20:00** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолоч. прод. | 200 | 10,0 | | 3,0 | 7 | 125 | 248 | 30 | 190 | 0,2 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 1,2 |
| **Всего за ужин** | **200** | **10,0** | | **3,0** | **7,0** | **125** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **82/95** | | **80/97** | **337/396** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Энергетическая ценность(ккал)** | | | | | | **2360/2720** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День: вторник**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-11 лет, 12-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА, РЕЦЕПТУРЫ | МАССА ПОРЦИИ  7-11/12-18 | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г) | | | | ЭНЕРГЕТИЧ.ЦЕННОСТЬ (ккал)  7-11/12-18 | МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МГ) | | | | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | |
| Белки  7/11-12/18 | | Жиры  7-11/12-18 | Углеводы  7-11/12-18 | Ca | Mg | P | Fe | А, мкг | Е,мг | В1,мг | Е,мг | С,мг |
| **Завтрак 8:00** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное порц. | 10/10 | 0,19/0,19 | | 10,8/10,8 | 0,13/0,13 | 41/41 | 3 | 3 | 0,4 | 0,03 | 0,06 | 0 | 0,001 | 0 | 0 |
| Сыр порционно | 15/15 | 3,5/3,5 | | 4,4/4,4 | 0 | 53,8/53,8 | 132 | 5,3 | 75 | 0,15 | 39 | 0 | 0,01 | 0 | 0,11 |
| №311 каша рисовая молочная жидкая | 185/200 | 4,7/5,3 | | 4,8/5,7 | 24,7/29,4 | 182/210 | 133/160 | 22/26 | 118/141 | 0,25/0,3 | 30/36 | 0 | 0,04/0,05 | 0 | 0,65/0,78 |
| №686 чай с шиповником | 180/200 | 0,2/0,2 | | 0,0/0,0 | 8,4/8,4 | 58/58 | 106 | 12,2 | 78,3 | 0,13 | 18,0 | 0,1 | 0,03 | 0,1 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | 70/85 | 5,3/6,0 | | 0,4/0,5 | 36,6/41,8 | 144/186 | 14/16 | 9/11 | 45/52 | 0,6/0,7 | 0 | 0 | 0,07/0,08 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 35/50 | 1,6/2,3 | | 0,25/0,3 | 17,4/25 | 75/107 | 7/11 | 6/9 | 30/43 | 0,7/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
| **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК** | **510/560** | **18/21** | | **22/25** | **78/90** | **470/558** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты | 200/200 | 0,8/0,8 | | 0/0 | 14,6/14,6 | 127/127 | 18 | 22 | 4,4 | 4,4 | 0,02 | 0 | 0,06 | 0 | 26,0 |
| **ВСЕГО ВО ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **200/200** | **0,8/0,8** | | **0,0/0,0** | **14,6/14,6** | **127/127** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №124 Щи из свежей капусты с картофелем | 200/250 | 1,8/2,7 | | 6,0/6,9 | 10,0/13,4 | 87/103 | 35,8/41,5 | 12,7/15,2 | 31,3/36,5 | 0,4/0,5 | 26,7/30,2 | 0,2/0,24 | 0,02/0,03 | 0,2/0,24 | 10/12 |
| №451 Шницель мясной | 100/100 | 7,6/7,6 | | 11/11 | 12/12 | 198/198 | 46,8 | 21,8 | 142 | 1,4 | 41,5 | 0,6 | 0,07 | 0,6 | 0,95 |
| №332 макаронные изделия отварные | 150/200 | 4,1/4,8 | | 6,6/7,6 | 26/31 | 186/214 | 47,6/57,3 | 38,1/43,9 | 111,4/129,7 | 1,4/1,6 | 30,2/35 | 0,3/0,3 | 0,2\0,2 | 0,3/0,3 | 13,9/15,9 |
| №54-7з салат из белокочанной капусты | 60/100 | 0,8/1,1 | | 3,6/4,5 | 7,4/9,2 | 67/94 | 11,7/14,6 | 9,9/12,4 | 17/22 | 0,3/0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,1/11 |
| №639 компот из сухофруктов+ вит с | 180/180 | 0,2/0,2 | | 0,1/0,1 | 25,4/25,4 | 110/110 | 70,9 | 45,7 | 63,5 | 1,4 | 0 | 2,7 | 0,04 | 2,7 | 0,8 |
| Хлеб пшеничный | 50/80 | 2,0/5,3 | | 1,0/0,4 | 12/36,6 | 60/163 | 12/14 | 8/9 | 39/45 | 0,5/0,6 | 0 | 0 | 0,06/0,07 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 30/50 | 1,4/2,3 | 0,2/0,3 | | 14,9/24,9 | 71/107 | 6/11 | 5/9 | 26/43 | 0,6/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
| **Всего за обед** | **710/820** | **29/35** | **25/30** | | **109/136** | **819/964** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (вафли, печенье) | 30/30 | 2,2/2,2 | | 1,6/1,6 | 22,5/22,5 | 113/113 | 76,5 | 14,5 | 6 | 0,4 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 |
| №692 кофейный напиток на молоке | 180/180 | 2,6/2,6 | | 2,8/2,8 | 17,9/17,9 | 107/107 | 2,8/2,9 | 0,7/0,8 | 1,3/1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,01/0,01 | 0,0 | 0,0 | 1,1/1,1 |
| фрукты | 80/120 | 0,8/1,0 | | 0,0/0,1 | 10,6/11,2 | 76/118 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК** | **330/350** | **6,0/6,3** | | **4,4/4,5** | **19,5/20,3** | **348/404** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин 17:20** | | | | | | | | | | | | | | | |
| №54-22м рагу из курицы | 240/280 | 6,7/8,8 | | 7,7/9,2 | 24/36 | 193/244 | 102,6/118 | 39,3/45,2 | 79,5/91,5 | 1,5/1,4 | 0 | 3,4/3,9 | 0,07/0,08 | 3,4/3,9 | 32,9/37,9 |
| Салат степной | 60/100 | 2,1/2,4 | | 4,3/5,2 | 6,1/7,7 | 54/93 | 20,63/25,7 | 14,5/18,2 | 32,34/40,43 | 0,61/0,76 | 0,0 | 0,11/0,14 | 0,04/0,05 | 0,11/0,14 | 10,15/12,69 |
| №685 Чай с сахаром и лимоном | 180/180 | 0,2/0,2 | | 0,0/0,0 | 3,2/3,2 | 49/49 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный | 50/80 | 5,3/6,0 | | 0,4/0,5 | 36,6/41,8 | 163/186 | 14/16 | 9/11 | 45/52 | 0,6/0,7 | 0 | 0 | 0,07/0,08 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 35/50 | 1,6/2,3 | | 0,25/0,3 | 17,4/25 | 75/107 | 7/11 | 6/9 | 30/43 | 0,7/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
|  | **515/610** | **28/33** | | **25/35** | **110/119** | **470/556** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин 2 20:00** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолоч. прод. | 200 | 10,0 | | 3,0 | 7 | 125 | 248 | 30 | 190 | 0,2 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 1,2 |
| **Всего за ужин** | **200** | **10,0** | | **3,0** | **7,0** | **125** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **82/95** | | **80/97** | **337/396** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Энергетическая ценность(ккал)** | | | | | | **2360/2740** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День: среда**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-11 лет, 12-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА, РЕЦЕПТУРЫ | МАССА ПОРЦИИ  7-11/12-18 | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г) | | | | ЭНЕРГЕТИЧ.ЦЕННОСТЬ (ккал)  7-11/12-18 | МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МГ) | | | | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | |
| Белки  7/11-12/18 | | Жиры  7-11/12-18 | Углеводы  7-11/12-18 | Ca | Mg | P | Fe | А, мкг | Е,мг | В1,мг | Е,мг | С,мг |
| **Завтрак 8:00** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное порц. | 10/10 | 0,19/0,19 | | 10,8/10,8 | 0,13/0,13 | 41/41 | 3 | 3 | 0,4 | 0,03 | 0,06 | 0 | 0,001 | 0 | 0 |
| №54-6о Яйцо отварное | 40/40 | 4,8/4,8 | | 4,0/4,0 | 0,3/0,3 | 56/56 | 132 | 5,3 | 75 | 0,15 | 39 | 0 | 0,01 | 0 | 0,11 |
| №161 суп молочный с овсяной крупой | 200/250 | 4,4/5,3 | | 5,4/6,5 | 18,1/21,8 | 139/147 | 133/160 | 22/26 | 118/141 | 0,25/0,3 | 30/36 | 0 | 0,04/0,05 | 0 | 0,65/0,78 |
| №686 чай с сахаром | 180/180 | 0,2/0,2 | | 0,0/0,0 | 13,4/13,4 | 49/49 | 106 | 12,2 | 78,3 | 0,13 | 18,0 | 0,1 | 0,03 | 0,1 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | 70/85 | 5,3/6,0 | | 0,4/0,5 | 36,6/41,8 | 144/186 | 14/16 | 9/11 | 45/52 | 0,6/0,7 | 0 | 0 | 0,07/0,08 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 35/50 | 1,6/2,3 | | 0,25/0,3 | 17,4/25 | 75/107 | 7/11 | 6/9 | 30/43 | 0,7/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
| **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК** | **505/550** | **17/20** | | **21/24** | **77/90** | **469/553** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты | 200/200 | 0,8/0,8 | | 0/0 | 14,6/14,6 | 127/127 | 18 | 22 | 4,4 | 4,4 | 0,02 | 0 | 0,06 | 0 | 26,0 |
| **ВСЕГО ВО ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **200/200** | **0,8/0,8** | | **0,0/0,0** | **14,6/14,6** | **127/127** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №131 рассольник домашний | 200/250 | 1,9/3,3 | | 2,6/3,1 | 11,0/13,4 | 94/118 | 35,8/41,5 | 12,7/15,2 | 31,3/36,5 | 0,4/0,5 | 26,7/30,2 | 0,2/0,24 | 0,02/0,03 | 0,2/0,24 | 10/12 |
| №443 плов из говядины | 240/260 | 18,2/22,4 | | 18,9/24,2 | 44/50 | 425/533 | 46,8 | 21,8 | 142 | 1,4 | 41,5 | 0,6 | 0,07 | 0,6 | 0,95 |
| №64 салат из свёклы с маслом | 60/100 | 0,8/1,1 | | 6,0/7,4 | 4,8/6,2 | 76/95 | 11,7/14,6 | 9,9/12,4 | 17/22 | 0,3/0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,1/11 |
| Сок фруктовый | 180/180 | 0,6/0,6 | | 0,2/0,2 | 18,4/20,4 | 84/92 | 70,9 | 45,7 | 63,5 | 1,4 | 0 | 2,7 | 0,04 | 2,7 | 0,8 |
| Хлеб пшеничный | 50/80 | 2,0/5,3 | | 1,0/0,4 | 12/36,6 | 60/163 | 12/14 | 8/9 | 39/45 | 0,5/0,6 | 0 | 0 | 0,06/0,07 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 30/50 | 1,4/2,3 | 0,2/0,3 | | 14,9/24,9 | 71/107 | 6/11 | 5/9 | 26/43 | 0,6/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
| **Всего за обед** | **710/820** | **28/34** | **25/29** | | **110/130** | **817/968** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| выпечка | 75/75 | 8,4/7,4 | | 6,2/6,2 | 52/52 | 176/176 | 76,5 | 14,5 | 6 | 0,4 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 |
| №644 молоко кипячёное | 200/200 | 5,8/5,8 | | 6,5/6,5 | 9,0/9,0 | 116/116 | 2,8/2,9 | 0,7/0,8 | 1,3/1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,01/0,01 | 0,0 | 0,0 | 1,1/1,1 |
| фрукты | 50/80 | 0,6/0,8 | | 0,0/0,0 | 9,4/10,6 | 73/76 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК** | **330/355** | **14,0/15,3** | | **14,0/14,0** | **61,0/62** | **344/409** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин 17:20** | | | | | | | | | | | | | | | |
| №358 сырники из творога | 150/200 | 8,0/11,0 | | 11,5/15,3 | 14,5/21,2 | 184/212 | 102,6/118 | 39,3/45,2 | 79,5/91,5 | 1,5/1,4 | 0 | 3,4/3,9 | 0,07/0,08 | 3,4/3,9 | 32,9/37,9 |
| №52 салат картофельный с зел горошком | 60/100 | 2,6/3,2 | | 8,0/10,0 | 7,4/9,3 | 113/141 | 20,63/25,7 | 14,5/18,2 | 32,34/40,43 | 0,61/0,76 | 0,0 | 0,11/0,14 | 0,04/0,05 | 0,11/0,14 | 10,15/12,69 |
| №639 компот из фруктов +вит С | 200/200 | 0,2/0,2 | | 0,0/0,0 | 25,4/25,4 | 99/99 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный | 50/80 | 5,3/6,0 | | 0,4/0,5 | 36,6/41,8 | 163/186 | 14/16 | 9/11 | 45/52 | 0,6/0,7 | 0 | 0 | 0,07/0,08 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 50/50 | 1,6/2,3 | | 0,25/0,3 | 17,4/25 | 75/107 | 7/11 | 6/9 | 30/43 | 0,7/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
|  | **515/610** | **27/32** | | **25/34** | **112/122** | **472/558** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин 2 20:00** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолоч. прод. | 200 | 10,0 | | 3,0 | 7 | 125 | 248 | 30 | 190 | 0,2 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 1,2 |
| **Всего за ужин** | **200** | **10,0** | | **3,0** | **7,0** | **125** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **82/95** | | **80/97** | **337/396** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Энергетическая ценность(ккал)** | | | | | | **2362/2744** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День: четверг**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-11 лет, 12-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА, РЕЦЕПТУРЫ | МАССА ПОРЦИИ  7-11/12-18 | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г) | | | | ЭНЕРГЕТИЧ.ЦЕННОСТЬ (ккал)  7-11/12-18 | МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МГ) | | | | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | |
| Белки  7/11-12/18 | | Жиры  7-11/12-18 | Углеводы  7-11/12-18 | Ca | Mg | P | Fe | А, мкг | Е,мг | В1,мг | Е,мг | С,мг |
| **Завтрак 8:00** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное порц. | 10/10 | 0,19/0,19 | | 10,8/10,8 | 0,13/0,13 | 41/41 | 3 | 3 | 0,4 | 0,03 | 0,06 | 0 | 0,001 | 0 | 0 |
| Сыр порционно | 15/15 | 3,5/3,5 | | 4,4/4,4 | 0 | 53,8/53,8 | 132 | 5,3 | 75 | 0,15 | 39 | 0 | 0,01 | 0 | 0,11 |
| №340 омлет натуральный | 150/200 | 10,5/13,1 | | 15,4/18,2 | 1,8/2,8 | 186/215 | 133/160 | 22/26 | 118/141 | 0,25/0,3 | 30/36 | 0 | 0,04/0,05 | 0 | 0,65/0,78 |
| №686 чай с сахаром | 180/180 | 0,2/0,2 | | 0,0/0,0 | 13,4/13,4 | 49/49 | 106 | 12,2 | 78,3 | 0,13 | 18,0 | 0,1 | 0,03 | 0,1 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | 70/85 | 5,3/6,0 | | 0,4/0,5 | 36,6/41,8 | 144/186 | 14/16 | 9/11 | 45/52 | 0,6/0,7 | 0 | 0 | 0,07/0,08 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 35/50 | 1,6/2,3 | | 0,25/0,3 | 17,4/25 | 75/107 | 7/11 | 6/9 | 30/43 | 0,7/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
| **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК** | **505/550** | **17/20** | | **21/24** | **77/90** | **469/553** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты | 200/200 | 0,8/0,8 | | 0/0 | 14,6/14,6 | 127/127 | 18 | 22 | 4,4 | 4,4 | 0,02 | 0 | 0,06 | 0 | 26,0 |
| **ВСЕГО ВО ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **200/200** | **0,8/0,8** | | **0,0/0,0** | **14,6/14,6** | **127/127** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №139 суп картофельный с бобовыми | 200/250 | 4,8/5,4 | | 4,0/5,0 | 16,0/23,4 | 118/142 | 35,8/41,5 | 12,7/15,2 | 31,3/36,5 | 0,4/0,5 | 26,7/30,2 | 0,2/0,24 | 0,02/0,03 | 0,2/0,24 | 10/12 |
| №437 гуляш из говядины | 100/100 | 11,2/11,2 | | 13,4/13,4 | 2,8/2,8 | 187/187 | 46,8 | 21,8 | 142 | 1,4 | 41,5 | 0,6 | 0,07 | 0,6 | 0,95 |
| №520 картофельное пюре | 150/200 | 3,0/4,8 | | 3,7/4,2 | 26,5/30,9 | 139/179 | 47/55 | 38/43 | 111/159 | 1,3/1,7 | 30/34 | 0,3/0,3 | 0,2/0,2 | 0,3/,3 | 13/17 |
| №71 салат из моркови | 60/100 | 0,8/1,1 | | 3,6/4,5 | 11,6/14,5 | 80/100 | 11,7/14,6 | 9,9/12,4 | 17/22 | 0,3/0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,1/11 |
| №699 напиток из свежих и замороженных фруктов и ягод+вит С | 180/180 | 0,6/0,6 | | 0,2/0,2 | 18,4/18,4 | 86/92 | 70,9 | 45,7 | 63,5 | 1,4 | 0 | 2,7 | 0,04 | 2,7 | 0,8 |
| Хлеб пшеничный | 70/80 | 2,0/5,3 | | 1,0/0,4 | 12/36,6 | 153/163 | 12/14 | 8/9 | 39/45 | 0,5/0,6 | 0 | 0 | 0,06/0,07 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 30/50 | 1,4/2,3 | 0,2/0,3 | | 14,9/24,9 | 71/107 | 6/11 | 5/9 | 26/43 | 0,6/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
| **Всего за обед** | **720/820** | **28/34** | **25/29** | | **110/130** | **834/960** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кондитерское изделие | 30/30 | 8,4/7,4 | | 6,2/6,2 | 52/52 | 156/156 | 76,5 | 14,5 | 6 | 0,4 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 |
| №693 какао с молоком | 200/200 | 5,8/5,8 | | 6,5/6,5 | 9,0/9,0 | 132/132 | 2,8/2,9 | 0,7/0,8 | 1,3/1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,01/0,01 | 0,0 | 0,0 | 1,1/1,1 |
| фрукты | 70/120 | 0,6/0,8 | | 0,0/0,0 | 9,4/10,6 | 73/121 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК** | **330/355** | **14,0/15,3** | | **14,0/14,0** | **61,0/62** | **361/409** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин 17:20** | | | | | | | | | | | | | | | |
| №181 уха рыбацкая | 200/250 | 3,4/5,4 | | 9,6/12,5 | 18,4/23,3 | 147/158 | 102,6/118 | 39,3/45,2 | 79,5/91,5 | 1,5/1,4 | 0 | 3,4/3,9 | 0,07/0,08 | 3,4/3,9 | 32,9/37,9 |
| №72 винегрет овощной | 60/100 | 1,1/1,4 | | 1,9/2,3 | 6,1/7,7 | 34/47 | 20,63/25,7 | 14,5/18,2 | 32,34/40,43 | 0,61/0,76 | 0,0 | 0,11/0,14 | 0,04/0,05 | 0,11/0,14 | 10,15/12,69 |
| №685 чай с сахаром | 180/180 | 0,2/0,2 | | 0,0/0,0 | 13,9/13,9 | 55/55 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный | 70/80 | 5,3/6,0 | | 0,4/0,5 | 36,6/41,8 | 163/186 | 14/16 | 9/11 | 45/52 | 0,6/0,7 | 0 | 0 | 0,07/0,08 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 35/50 | 1,6/2,3 | | 0,25/0,3 | 17,4/25 | 75/107 | 7/11 | 6/9 | 30/43 | 0,7/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
|  | **545/660** | **26/28** | | **24/34** | **119/135** | **474/552** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин 2 20:00** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолоч. прод. | 200 | 10,0 | | 3,0 | 7 | 125 | 248 | 30 | 190 | 0,2 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 1,2 |
| **Всего за ужин** | **200** | **10,0** | | **3,0** | **7,0** | **125** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **81/95** | | **79/96** | **338/398** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Энергетическая ценность(ккал)** | | | | | | **2393/2720** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День: пятница**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-11 лет, 12-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА, РЕЦЕПТУРЫ | МАССА ПОРЦИИ  7-11/12-18 | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г) | | | | ЭНЕРГЕТИЧ.ЦЕННОСТЬ (ккал)  7-11/12-18 | МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МГ) | | | | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | |
| Белки  7/11-12/18 | | Жиры  7-11/12-18 | Углеводы  7-11/12-18 | Ca | Mg | P | Fe | А, мкг | Е,мг | В1,мг | Е,мг | С,мг |
| **Завтрак 8:00** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное порц. | 10/10 | 0,19/0,19 | | 10,8/10,8 | 0,13/0,13 | 41/41 | 3 | 3 | 0,4 | 0,03 | 0,06 | 0 | 0,001 | 0 | 0 |
| Яйцо отварное | 40/40 | 3,6/3,6 | | 3,0/3,0 | 0,3/0,3 | 56/56 | 132 | 5,3 | 75 | 0,15 | 39 | 0 | 0,01 | 0 | 0,11 |
| №160 суп молочный с макаронными изделиями | 200/250 | 3,2/6,6 | | 5,5/6,6 | 14,5/23,8 | 119/137 | 160/174 | 56/61 | 199/216 | 1,3/1,4 | 74/80 | 0,75/0,82 | 0,15/0,16 | 0 | 0,2/0,28 |
| №686 чай с сахаром | 180/180 | 0,2/0,2 | | 0,0/0,0 | 13,4/13,4 | 49/49 | 106 | 12,2 | 78,3 | 0,13 | 18,0 | 0,1 | 0,03 | 0,1 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | 50/50 | 5,3/6,0 | | 0,4/0,5 | 36,6/41,8 | 144/171 | 14/16 | 9/11 | 45/52 | 0,6/0,7 | 0 | 0 | 0,07/0,08 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 35/30 | 1,6/2,3 | | 0,25/0,3 | 17,4/25 | 75/107 | 7/11 | 6/9 | 30/43 | 0,7/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
| **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК** | **515/560** | **18/21** | | **20/23** | **78/91** | **474/551** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты | 200/200 | 0,8/0,8 | | 0/0 | 14,6/14,6 | 127/127 | 18 | 22 | 4,4 | 4,4 | 0,02 | 0 | 0,06 | 0 | 26,0 |
| **ВСЕГО ВО ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **200/200** | **0,8/0,8** | | **0,0/0,0** | **14,6/14,6** | **127/127** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №134 суп крестьянский с крупой | 200/250 | 1,9/2,3 | | 5,5/6,3 | 9,3/14,3 | 102/130 | 35,8/41,5 | 12,7/15,2 | 31,3/36,5 | 0,4/0,5 | 26,7/30,2 | 0,2/0,24 | 0,02/0,03 | 0,2/0,24 | 10/12 |
| №388 котлета рыбная | 100/100 | 4,2/4,2 | | 12/12 | 10,3/10,3 | 189/189 | 46,8 | 21,8 | 142 | 1,4 | 41,5 | 0,6 | 0,07 | 0,6 | 0,95 |
| №224 рагу овощное | 150/180 | 1,3/2,3 | | 3,2/4,5 | 25,9/26,4 | 157/181 | 47/55 | 38/43 | 111/159 | 1,3/1,7 | 30/34 | 0,3/0,3 | 0,2/0,2 | 0,3/,3 | 13/17 |
| №71 салат из овощей | 60/100 | 0,8/1,1 | | 4,1/5,6 | 2,4/3,2 | 50,1/72,0 | 13,6/17,2 | 14/17 | 35/44 | 0,4/0,5 | 0 | 0,1/0,1 | 0,1/0,1 | 0 | 32/37 |
| №639 компот из сухофруктов+ вит с | 180/180 | 0,2/0,2 | | 0,1/0,1 | 25,4/25,4 | 110/110 | 70,9 | 45,7 | 63,5 | 1,4 | 0 | 2,7 | 0,04 | 2,7 | 0,8 |
| Хлеб пшеничный | 50/50 | 2,0/5,3 | | 1,0/0,4 | 12/36,6 | 153/163 | 12/14 | 8/9 | 39/45 | 0,5/0,6 | 0 | 0 | 0,06/0,07 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 30/30 | 1,4/2,3 | 0,2/0,3 | | 14,9/24,9 | 71/107 | 6/11 | 5/9 | 26/43 | 0,6/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
| **Всего за обед** | **740/860** | **23/29** | **25/31** | | **102/130** | **832/956** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | | |
| №11 бутерброд горячий с сыром | 70/90 | 8,4/9,6 | | 7,2/8,9 | 32/42 | 123/157 | 76/81 | 15/18 | 6/8 | 0,4/0,5 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 |
| Кисломолочный продукт | 200/200 | 7,6/7,6 | | 7,0/7,0 | 23/23 | 196/196 | 2,8/2,9 | 0,7/0,8 | 1,3/1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,01/0,01 | 0,0 | 0,0 | 1,1/1,1 |
| Фрукты | 50/50 | 0,2/0,2 | | 0/0 | 5,6/5,6 | 54/54 | 18/18 | 22/22 | 4,4/4 | 4,4/4 | 0,02 | 0 | 0,06 | 0 | 26,0/26 |
| **ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК** | **330/355** | **16,0/17,3** | | **15,0/16,0** | **61,0/71** | **361/407** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин 17:20** | | | | | | | | | | | | | | | |
| №37 салат студенческий | 60/100 | 3,0/3,7 | | 10,2/11,5 | 3,2/6,1 | 92/96 | 51/59 | 28/32 | 126/146 | 1,5/1,4 | 14/16 | 0,5/0,6 | 0,03/0,03 | 0,5/0,6 | 0,1/0,2 |
| №349 пудинг творожный с повидлом | 150/200 | 18/20 | | 15/17 | 50/66 | 132/136 | 12/13 | 6/5 | 76/84 | 0,61/0,76 | 0,0 | 0,11/0,14 | 0,04/0,05 | 0,11/0,14 | 10,15/12,69 |
| №685 чай с клюквой и сахаром | 180/180 | 0,3/0,3 | | 0,1/0,1 | 6,8/6,8 | 29/29 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный | 80/80 | 5,3/6,0 | | 0,4/0,5 | 36,6/41,8 | 163/186 | 14/16 | 9/11 | 45/52 | 0,6/0,7 | 0 | 0 | 0,07/0,08 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 35/50 | 1,6/2,3 | | 0,25/0,3 | 17,4/25 | 75/107 | 7/11 | 6/9 | 30/43 | 0,7/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
|  | **505/610** | **28/30** | | **25/28** | **119/135** | **480/554** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин 2 20:00** | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолоч. прод. | 200 | 10,0 | | 3,0 | 7 | 125 | 248 | 30 | 190 | 0,2 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 1,2 |
| **Всего за ужин** | **200** | **10,0** | | **3,0** | **7,0** | **125** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **81/95** | | **79/96** | **338/398** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Энергетическая ценность (ккал)** | | | | | | **2399/2720** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День: суббота**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-11 лет, 12-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА, РЕЦЕПТУРЫ | МАССА ПОРЦИИ  7-11/12-18 | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г) | | | ЭНЕРГЕТИЧ.ЦЕННОСТЬ (ккал)  7-11/12-18 | МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МГ) | | | | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | |
| Белки  7/11-12/18 | Жиры  7-11/12-18 | Углеводы  7-11/12-18 | Ca | Mg | P | Fe | А, мкг | Е,мг | В1,мг | Е,мг | С,мг |
| **Завтрак 8:00** | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное порц. | 10/10 | 0,19/0,19 | 10,8/10,8 | 0,13/0,13 | 41/41 | 3 | 3 | 0,4 | 0,03 | 0,06 | 0 | 0,001 | 0 | 0 |
| Сыр порционно | 15/15 | 3,5/3,5 | 4,4/4,4 | 0 | 53,8/53,8 | 132 | 5,3 | 75 | 0,15 | 39 | 0 | 0,01 | 0 | 0,11 |
| №311 каша пшённая молочная жидкая | 150/200 | 8,9/9,5 | 6,4/7,2 | 23,7/24,7 | 176/236 | 141/153 | 42/54 | 163/177 | 0,9/0,9 | 71/77 | 0,32/0,35 | 0,11/0,12 | 0 | 0,2/0,7 |
| №685 чай с молоком | 200/200 | 1,5/1,5 | 1,6/1,6 | 13,8/13,8 | 51/51 | 0,4/0,4 | 0 | 0 | 0,4/0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 80/80 | 5,3/6,0 | 0,4/0,5 | 32,6/37,8 | 124/161 | 14/16 | 9/11 | 45/52 | 0,6/0,7 | 0 | 0 | 0,07/0,08 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 50/50 | 1,6/2,3 | 0,25/0,3 | 17,4/22 | 75/107 | 7/11 | 6/9 | 30/43 | 0,7/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
| **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК** | **505/555** | **20/22** | **23/24** | **88/98** | **491/545** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты | 200/200 | 0,8/0,8 | 0/0 | 14,6/14,6 | 127/127 | 18 | 22 | 4,4 | 4,4 | 0,02 | 0 | 0,06 | 0 | 26,0 |
| **ВСЕГО ВО ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **200/200** | **0,8/0,8** | **0,0/0,0** | **14,6/14,6** | **127/127** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №54-5с-2020 Суп из овощей с мясными фрикадельками | 200/250 | 1,9/2,3 | 5,5/6,3 | 9,3/14,3 | 132/193 | 35,8/41,5 | 12,7/15,2 | 31,3/36,5 | 0,4/0,5 | 26,7/30,2 | 0,2/0,24 | 0,02/0,03 | 0,2/0,24 | 10/12 |
| №54-23м-2020 биточек из курицы | 100/100 | 14,0/14,0 | 3,3/3,3 | 10,3/10,3 | 146/146 | 22,4 | 21,8 | 142 | 1,4 | 41,5 | 0,6 | 0,07 | 0,6 | 0,95 |
| №332 макаронные изделия отварные, том соус | 150/180 | 4,1/4,8 | 6,6/7,6 | 26/31 | 196/258 | 47,6/57,3 | 38,1/43,9 | 111,4/129,7 | 1,4/1,6 | 30,2/35 | 0,3/0,3 | 0,2\0,2 | 0,3/0,3 | 13,9/15,9 |
| №40 салат витаминный | 80/100 | 0,8/1,1 | 2,4/3,6 | 7,4/9,5 | 65/78 | 25/32 | 13/15 | 22/25 | 0,7/0,9 | 0 | 0,1/0,1 | 0,1/0,1 | 0 | 32/37 |
| №54-12хн-2020 компот из ягод | 180/180 | 0,1/0,1 | 0,0/0,0 | 7,1/7,1 | 28/28 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 50/50 | 2,0/2,0 | 1,0/1,0 | 12/12 | 163/163 | 12/14 | 8/9 | 39/45 | 0,5/0,6 | 0 | 0 | 0,06/0,07 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 30/30 | 1,4/1,4 | 0,2/0,2 | 14,9/14,9 | 96/96 | 6/11 | 5/9 | 26/43 | 0,6/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
| **Всего за обед** | **770/870** | **24/27** | **20/24** | **86/99** | **846/962** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
| №746 пирог с повидлом | 80/100 | 8,7/9,9 | 10,3/12,1 | 33/35 | 213/241 | 14/17 | 8/10 | 40/50 | 1/1 | 9/11 | 1/1 | 0,02 | 0 | 0,03/0,03 |
| №692 кофейный напиток на молоке | 200/200 | 2,6/2,6 | 2,8/2,8 | 14,9/16,9 | 107/107 | 2,8/2,9 | 0,7/0,8 | 1,3/1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,01/0,01 | 0,0 | 0,0 | 1,1/1,1 |
| Фрукты | 50/50 | 0,2/0,2 | 0/0 | 5,6/5,6 | 54/54 | 18/18 | 22/22 | 4,4/4 | 4,4/4 | 0,02 | 0 | 0,06 | 0 | 26,0/26 |
| **ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК** | **330/350** | **12,0/13,0** | **13,0/15,0** | **53,0/57,0** | **371/407** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин 17:20** | | | | | | | | | | | | | | |
| №54-17м-2020 запеканка картофельная с печенью, сливочное масло | 150/200 | 19/23 | 16,9/18,4 | 32,1/34,3 | 169/175 | 51/59 | 28/32 | 126/146 | 1,5/1,4 | 14/16 | 0,5/0,6 | 0,03/0,03 | 0,5/0,6 | 0,1/0,2 |
| №64 салат из свёклы с маслом | 60/100 | 0,8/1,1 | 6,0/7,4 | 4,8/6,2 | 66/95 | 11,7/14,6 | 9,9/12,4 | 17/22 | 0,3/0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,1/11 |
| № чай с шиповником и сахаром | 180/180 | 0,2/0,2 | 0,0/0,0 | 22,5/22,5 | 58/58 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный | 80/80 | 5,3/6,0 | 0,4/0,5 | 36,6/41,8 | 127/127 | 14/16 | 9/11 | 45/52 | 0,6/0,7 | 0 | 0 | 0,07/0,08 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 35/50 | 1,6/2,3 | 0,25/0,3 | 17,4/25 | 63/99 | 7/11 | 6/9 | 30/43 | 0,7/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
|  | **505/610** | **27/31** | **23/25** | **119/135** | **480/554** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин 2 20:00** | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолоч. прод. | 200 | 10,0 | 3,0 | 7 | 125 | 248 | 30 | 190 | 0,2 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 1,2 |
| **Всего за ужин** | **200** | **10,0** | **3,0** | **7,0** | **125** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **81/95** | **79/96** | **338/398** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Энергетическая ценность(ккал)** | | | | | **2440/2720** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День: воскресенье**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-11 лет, 12-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА, РЕЦЕПТУРЫ | МАССА ПОРЦИИ  7-11/12-18 | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г) | | | ЭНЕРГЕТИЧ.ЦЕННОСТЬ (ккал)  7-11/12-18 | МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МГ) | | | | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | |
| Белки  7/11-12/18 | Жиры  7-11/12-18 | Углеводы  7-11/12-18 | Ca | Mg | P | Fe | А, мкг | Е,мг | В1,мг | Е,мг | С,мг |
| **Завтрак 8:00** | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное порц. | 10/10 | 0,19/0,19 | 10,8/10,8 | 0,13/0,13 | 41/41 | 3 | 3 | 0,4 | 0,03 | 0,06 | 0 | 0,001 | 0 | 0 |
| №311 каша манная молочная жидкая | 150/200 | 6,7/7,5 | 9,4/10,2 | 20,7/23,4 | 161/214 | 144/156 | 21/23 | 121/131 | 0,5/0,5 | 72/78 | 0,7/0,8 | 0,07/0,08 | 0 | 0,25/0,27 |
| №686 чай с сахаром | 180/180 | 0,2/0,2 | 0,0/0,0 | 13,4/13,4 | 49/49 | 106 | 12,2 | 78,3 | 0,13 | 18,0 | 0,1 | 0,03 | 0,1 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | 80/80 | 6,3/6,3 | 0,4/0,4 | 32,6/32,6 | 161/161 | 14/16 | 9/11 | 45/52 | 0,6/0,7 | 0 | 0 | 0,07/0,08 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 50/80 | 1,6/2,3 | 0,25/0,3 | 17,4/22 | 75/112 | 7/11 | 6/9 | 30/43 | 0,7/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
| **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК** | **505/550** | **19/22** | **21/23** | **84/91** | **487/550** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты | 200/200 | 0,8/0,8 | 0/0 | 14,6/14,6 | 127/127 | 18 | 22 | 4,4 | 4,4 | 0,02 | 0 | 0,06 | 0 | 26,0 |
| **ВСЕГО ВО ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **200/200** | **0,8/0,8** | **0,0/0,0** | **14,6/14,6** | **127/127** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №132 рассольник ленинградский | 200/250 | 2,4/2,8 | 5,7/6,5 | 13,7/14,8 | 126/163 | 23/27 | 23/27 | 63/81 | 0,8/1,0 | 26/30 | 0,2/0,24 | 0,02/0,03 | 0,2/0,24 | 10/12 |
| №205 котлета мясная | 100/100 | 13/13 | 12/12 | 10/10 | 156/156 | 11/11 | 28/28 | 137/137 | 1/1 | 5,1/5,1 | 0,0 | 0,03/0,03 | 0,0 | 0,61/0,61 |
| №330 бобовые отварные | 150/180 | 8,7/9,2 | 5,8/7,2 | 36/45 | 218/264 | 47,6/57,3 | 38,1/43,9 | 111,4/129,7 | 1,4/1,6 | 30,2/35 | 0,3/0,3 | 0,2\0,2 | 0,3/0,3 | 13,9/15,9 |
| № зелёный горошек к гарниру | 60/100 | 0,5/0,6 | 3,6/4,5 | 2,8/3,5 | 15/24 | 10/11 | 5/6 | 19/24 | 0,2/0,3 | 0 | 2,0/2,0 | 0,01/0,02 | 0,01/0,01 | 1,5/1,8 |
| №631 компот из кураги+ вит с | 180/180 | 0,2/0,2 | 0,1/0,1 | 8,9/8,9 | 99/99 | 70,9 | 45,7 | 63,5 | 1,4 | 0 | 2,7 | 0,04 | 2,7 | 0,8 |
| Хлеб пшеничный | 50/50 | 2,0/2,0 | 1,0/1,0 | 12/12 | 163/163 | 12/14 | 8/9 | 39/45 | 0,5/0,6 | 0 | 0 | 0,06/0,07 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 30/30 | 1,4/1,4 | 0,2/0,2 | 14,9/14,9 | 96/96 | 6/11 | 5/9 | 26/43 | 0,6/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
| **Всего за обед** | **770/870** | **26/29** | **23/31** | **98/109** | **863/965** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
| вафли | 50/50 | 3,5/3,5 | 4,8/4,8 | 6,5/6,5 | 171/171 | 14/17 | 8/10 | 40/50 | 1/1 | 9/11 | 1/1 | 0,02 | 0 | 0,03/0,03 |
| №693 какао с молоком | 200/200 | 5,8/5,8 | 6,5/6,5 | 9,0/9,0 | 132/132 | 2,8/2,9 | 0,7/0,8 | 1,3/1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,01/0,01 | 0,0 | 0,0 | 1,1/1,1 |
| Фрукты | 50/100 | 0,2/0,2 | 0/0 | 5,6/5,8 | 54/96 | 18/18 | 22/22 | 4,4/4 | 4,4/4 | 0,02 | 0 | 0,06 | 0 | 26,0/26 |
| **ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК** | **300/350** | **9,0/10,0** | **11,0/11,0** | **23,0/27,0** | **357/399** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин 17:20** | | | | | | | | | | | | | | |
| №54-8р-2020 рыба запечённая в сметанном соусе | 150/150 | 15/15 | 18/18 | 6,3/6,3 | 134/134 | 44/48 | 32/33 | 118/122 | 1,5/1,4 | 14/16 | 0,5/0,6 | 0,03/0,03 | 0,5/0,6 | 0,1/0,2 |
| №52 салат картофельный с зел горошком | 60/100 | 2,6/3,2 | 8,0/10,0 | 11,4/12,5 | 113/143 | 20,63/25,7 | 14,5/18,2 | 32,34/40,43 | 0,61/0,76 | 0,0 | 0,11/0,14 | 0,04/0,05 | 0,11/0,14 | 10,15/12,69 |
| №699 напиток из свежих и замороженных фруктов и ягод+вит С | 200/200 | 0,6/0,6 | 0,2/0,2 | 18,4/18,4 | 77/82 | 70,9 | 45,7 | 63,5 | 1,4 | 0 | 2,7 | 0,04 | 2,7 | 0,8 |
| Хлеб пшеничный | 70/80 | 5,3/6,0 | 0,4/0,5 | 36,6/41,8 | 105/129 | 14/16 | 9/11 | 45/52 | 0,6/0,7 | 0 | 0 | 0,07/0,08 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 35/70 | 1,6/2,3 | 0,25/0,3 | 17,4/25 | 63/78 | 7/11 | 6/9 | 30/43 | 0,7/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
|  | **500/600** | **25/27** | **26/29** | **91/104** | **499/554** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин 2 20:00** | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолоч. прод. | 200 | 10,0 | 3,0 | 7 | 125 | 248 | 30 | 190 | 0,2 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 1,2 |
| **Всего за ужин** | **200** | **10,0** | **3,0** | **7,0** | **125** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **79/95** | **84/97** | **338/398** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Энергетическая ценность(ккал)** | | | | | **2440/2720** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День: понедельник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-11 лет, 12-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА, РЕЦЕПТУРЫ | МАССА ПОРЦИИ  7-11/12-18 | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г) | | | ЭНЕРГЕТИЧ.ЦЕННОСТЬ (ккал)  7-11/12-18 | МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МГ) | | | | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | |
| Белки  7/11-12/18 | Жиры  7-11/12-18 | Углеводы  7-11/12-18 | Ca | Mg | P | Fe | А, мкг | Е,мг | В1,мг | Е,мг | С,мг |
| **Завтрак 8:00** | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное порц. | 10/10 | 0,19/0,19 | 10,8/10,8 | 0,13/0,13 | 41/41 | 3 | 3 | 0,4 | 0,03 | 0,06 | 0 | 0,001 | 0 | 0 |
| Сыр порционно | 15/15 | 3,5/3,5 | 4,4/4,4 | 0 | 53,8/53,8 | 132 | 5,3 | 75 | 0,15 | 39 | 0 | 0,01 | 0 | 0,11 |
| №161 суп молочный с овсяной крупой | 200/250 | 4,4/5,3 | 4,6/6,5 | 18,1/19,8 | 119/122 | 144/156 | 49/53 | 184/220 | 1,3/1,5 | 71/72 | 0,7/0,8 | 0,07/0,08 | 0 | 0,25/0,27 |
| №692 кофейный напиток | 180/180 | 2,5/2,5 | 1,8/1,8 | 4,3/4,3 | 86/86 | 106 | 12,2 | 78,3 | 0,13 | 18,0 | 0,1 | 0,03 | 0,1 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | 80/80 | 6,3/6,3 | 0,4/0,4 | 32,6/32,6 | 112/112 | 14/16 | 9/11 | 45/52 | 0,6/0,7 | 0 | 0 | 0,07/0,08 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 50/60 | 1,6/2,3 | 0,25/0,3 | 17,4/22 | 75/102 | 7/11 | 6/9 | 30/43 | 0,7/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
| **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК** | **535/595** | **18/21** | **22/24** | **72/79** | **486/556** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты | 200/200 | 0,8/0,8 | 0/0 | 14,6/14,6 | 127/127 | 18 | 22 | 4,4 | 4,4 | 0,02 | 0 | 0,06 | 0 | 26,0 |
| **ВСЕГО ВО ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **200/200** | **0,8/0,8** | **0,0/0,0** | **14,6/14,6** | **127/127** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №140 суп картофельный с макаронными изделиями | 200/250 | 4,4/5,8 | 5,7/6,5 | 13,7/14,8 | 126/163 | 23/27 | 23/27 | 63/81 | 0,8/1,0 | 26/30 | 0,2/0,24 | 0,02/0,03 | 0,2/0,24 | 10/12 |
| №3 курица (голень) тушёная в соусе | 100/100 | 8,6/8,6 | 6,7/6,7 | 7,4/7,4 | 132/132 | 34/34 | 27/27 | 140/140 | 11/11 | 2,5/2,5 | 3/3 | 0,06/0,06 | 3,1/3,1 | 0,61/0,61 |
| №520 картофельное пюре | 150/200 | 4,1/4,8 | 6,6/7,6 | 26/31 | 186/214 | 47,6/57,3 | 38,1/43,9 | 111,4/129,7 | 1,4/1,6 | 30,2/35 | 0,3/0,3 | 0,2\0,2 | 0,3/0,3 | 13,9/15,9 |
| №54-7з салат из белокочанной капусты | 80/100 | 0,8/1,1 | 3,6/4,5 | 7,4/9,2 | 67/94 | 11,7/14,6 | 9,9/12,4 | 17/22 | 0,3/0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,1/11 |
| №639 компот из сухофруктов+ вит с | 180/180 | 0,2/0,2 | 0,1/0,1 | 25,4/25,4 | 110/110 | 70,9 | 45,7 | 63,5 | 1,4 | 0 | 2,7 | 0,04 | 2,7 | 0,8 |
| Хлеб пшеничный | 50/50 | 2,0/2,0 | 1,0/1,0 | 12/12 | 163/163 | 12/14 | 8/9 | 39/45 | 0,5/0,6 | 0 | 0 | 0,06/0,07 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 30/30 | 1,4/1,4 | 0,2/0,2 | 14,9/14,9 | 96/96 | 6/11 | 5/9 | 26/43 | 0,6/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
| **Всего за обед** | **770/880** | **23/25** | **24/27** | **99/107** | **856/954** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
| выпечка | 75/75 | 8,4/10,4 | 6,2/6,2 | 32/32 | 176/176 | 76,5 | 14,5 | 6 | 0,4 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 |
| №644 молоко кипячёное | 200/200 | 5,8/5,8 | 6,5/6,5 | 9,0/9,0 | 116/116 | 2,8/2,9 | 0,7/0,8 | 1,3/1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,01/0,01 | 0,0 | 0,0 | 1,1/1,1 |
| фрукты | 50/80 | 0,6/0,8 | 0,0/0,0 | 9,4/10,6 | 73/112 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК** | **325/355** | **15,0/16,0** | **13,0/14,0** | **50,0/51,0** | **365/404** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин 17:20** | | | | | | | | | | | | | | |
| №443 плов из говядины | 240/260 | 18,2/22,4 | 18,9/24,2 | 44/50 | 236/258 | 46,8 | 21,8 | 142 | 1,4 | 41,5 | 0,6 | 0,07 | 0,6 | 0,95 |
| Яйцо отварное | 40/40 | 3,6/3,6 | 3,0/3,0 | 0,3/0,3 | 46/46 | 132 | 5,3 | 75 | 0,15 | 39 | 0 | 0,01 | 0 | 0,11 |
| №705 напиток из плодов шиповника | 180/180 | 0,6/0,6 | 0,2/0,2 | 18/18 | 75/75 | 70,9 | 45,7 | 63,5 | 1,4 | 0 | 2,7 | 0,04 | 2,7 | 0,8 |
| Хлеб пшеничный | 70/80 | 5,3/6,0 | 0,4/0,5 | 36,6/41,8 | 96/102 | 14/16 | 9/11 | 45/52 | 0,6/0,7 | 0 | 0 | 0,07/0,08 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 30/70 | 1,6/2,3 | 0,25/0,3 | 17,4/25 | 58/78 | 7/11 | 6/9 | 30/43 | 0,7/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
|  | **555/630** | **25/27** | **26/29** | **91/104** | **499/554** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин 2 20:00** | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолоч. прод. | 200 | 10,0 | 3,0 | 7 | 125 | 248 | 30 | 190 | 0,2 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 1,2 |
| **Всего за ужин** | **200** | **10,0** | **3,0** | **7,0** | **125** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **79/95** | **84/97** | **338/398** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Энергетическая ценность(ккал)** | | | | | **2438/2720** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День: вторник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-11 лет, 12-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА, РЕЦЕПТУРЫ | МАССА ПОРЦИИ  7-11/12-18 | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г) | | | ЭНЕРГЕТИЧ.ЦЕННОСТЬ (ккал)  7-11/12-18 | МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МГ) | | | | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | |
| Белки  7/11-12/18 | Жиры  7-11/12-18 | Углеводы  7-11/12-18 | Ca | Mg | P | Fe | А, мкг | Е,мг | В1,мг | Е,мг | С,мг |
| **Завтрак 8:00** | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное порц. | 10/10 | 0,19/0,19 | 10,8/10,8 | 0,13/0,13 | 41/41 | 3 | 3 | 0,4 | 0,03 | 0,06 | 0 | 0,001 | 0 | 0 |
| №40 салат витаминный | 60/100 | 0,8/1,1 | 2,4/3,6 | 7,4/9,5 | 65/78 | 25/32 | 13/15 | 22/25 | 0,7/0,9 | 0 | 0,1/0,1 | 0,1/0,1 | 0 | 32/37 |
| №162 каша пшеничная молочная жидкая | 150/200 | 7,1/8,1 | 7,2/8,6 | 18,0/19 | 174/184 | 144/156 | 49/53 | 184/220 | 1,3/1,5 | 71/72 | 0,7/0,8 | 0,07/0,08 | 0 | 0,25/0,27 |
| №685 чай с клюквой и сахаром | 180/180 | 0,3/0,3 | 0,1/0,1 | 6,8/6,8 | 29/29 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный | 80/80 | 6,3/6,3 | 0,4/0,4 | 32,6/32,6 | 112/112 | 14/16 | 9/11 | 45/52 | 0,6/0,7 | 0 | 0 | 0,07/0,08 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 50/60 | 1,6/2,3 | 0,25/0,3 | 17,4/19 | 75/102 | 7/11 | 6/9 | 30/43 | 0,7/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
| **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК** | **520/570** | **19/20** | **22/24** | **84/89** | **501/548** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты | 200/200 | 0,8/0,8 | 0/0 | 14,6/14,6 | 127/127 | 18 | 22 | 4,4 | 4,4 | 0,02 | 0 | 0,06 | 0 | 26,0 |
| **ВСЕГО ВО ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **200/200** | **0,8/0,8** | **0,0/0,0** | **14,6/14,6** | **127/127** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №110 Борщ с капустой и картофелем | 200/250 | 1,6/2,5 | 6,2/6,4 | 10,4/11,2 | 115/132 | 35,8/41,5 | 12,7/15,2 | 31,3/36,5 | 0,4/0,5 | 26,7/30,2 | 0,2/0,24 | 0,02/0,03 | 0,2/0,24 | 10/12 |
| №374 рыба тушёная в томате с овощами | 100/100 | 11,5/11,5 | 5,4/5,4 | 2,6/2,6 | 147/147 | 27/27 | 28/28 | 184/184 | 3/3 | 64/64 | 1,1/1,1 | 0,1/0,1 | 3,1/3,1 | 0,61/0,61 |
| №297 рис отварной рассыпчатый | 150/200 | 3,4/5,2 | 3,5/6,8 | 25,6/29,1 | 168/197 | 47,6/57,3 | 38,1/43,9 | 111,4/129,7 | 1,4/1,6 | 30,2/35 | 0,3/0,3 | 0,2\0,2 | 0,3/0,3 | 13,9/15,9 |
| №71 салат из моркови | 60/100 | 0,8/1,1 | 3,6/4,5 | 11,6/12,5 | 80/100 | 11,7/14,6 | 9,9/12,4 | 17/22 | 0,3/0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,1/11 |
| №699 напиток апельсиновый +вит С | 180/180 | 0,1/0,1 | 0,0/0,0 | 22,5/22,5 | 86/92 | 70,9 | 45,7 | 63,5 | 1,4 | 0 | 2,7 | 0,04 | 2,7 | 0,8 |
| Хлеб пшеничный | 50/50 | 2,0/2,0 | 1,0/1,0 | 12/12 | 163/163 | 12/14 | 8/9 | 39/45 | 0,5/0,6 | 0 | 0 | 0,06/0,07 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 30/30 | 1,4/1,4 | 0,2/0,2 | 14,9/14,9 | 96/96 | 6/11 | 5/9 | 26/43 | 0,6/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
| **Всего за обед** | **770/880** | **21/23** | **22/24** | **99/102** | **855/927** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
| №11 бутерброд горячий с сыром | 80/80 | 8,4/9,6 | 7,2/8,9 | 32/42 | 123/157 | 76/81 | 15/18 | 6/8 | 0,4/0,5 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 |
| Кисломолочный продукт | 200/200 | 7,6/7,6 | 7,0/7,0 | 23/23 | 196/196 | 2,8/2,9 | 0,7/0,8 | 1,3/1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,01/0,01 | 0,0 | 0,0 | 1,1/1,1 |
| Фрукты | 50/50 | 0,2/0,2 | 0/0 | 5,6/5,6 | 54/54 | 18/18 | 22/22 | 4,4/4 | 4,4/4 | 0,02 | 0 | 0,06 | 0 | 26,0/26 |
| **ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК** | **330/355** | **16,0/17,3** | **15,0/16,0** | **61,0/71** | **361/407** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин 17:20** | | | | | | | | | | | | | | |
| №349 капуста тушёная с мясом | 200/240 | 6,7/8,8 | 7,7/9,2 | 24/36 | 189/234 | 102,6/118 | 39,3/45,2 | 79,5/91,5 | 1,5/1,4 | 0 | 3,4/3,9 | 0,07/0,08 | 3,4/3,9 | 32,9/37,9 |
| №37 салат студенческий | 60/100 | 3,0/3,7 | 10,2/11,5 | 3,2/6,1 | 92/96 | 51/59 | 28/32 | 126/146 | 1,5/1,4 | 14/16 | 0,5/0,6 | 0,03/0,03 | 0,5/0,6 | 0,1/0,2 |
| №54-12хн-2020 компот из ягод | 180/180 | 0,1/0,1 | 0,0/0,0 | 7,1/7,1 | 28/28 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 70/80 | 5,3/6,0 | 0,4/0,5 | 36,6/41,8 | 105/129 | 14/16 | 9/11 | 45/52 | 0,6/0,7 | 0 | 0 | 0,07/0,08 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 35/70 | 1,6/2,3 | 0,25/0,3 | 17,4/25 | 63/78 | 7/11 | 6/9 | 30/43 | 0,7/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
|  | **525/650** | **23/25** | **22/24** | **91/105** | **499/586** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин 2 20:00** | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолоч. прод. | 200 | 10,0 | 3,0 | 7 | 125 | 248 | 30 | 190 | 0,2 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 1,2 |
| **Всего за ужин** | **200** | **10,0** | **3,0** | **7,0** | **125** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **79/95** | **84/97** | **338/398** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Энергетическая ценность(ккал)** | | | | | **2468/2720** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День: среда**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-11 лет, 12-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА, РЕЦЕПТУРЫ | МАССА ПОРЦИИ  7-11/12-18 | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г) | | | ЭНЕРГЕТИЧ.ЦЕННОСТЬ (ккал)  7-11/12-18 | МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МГ) | | | | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | |
| Белки  7/11-12/18 | Жиры  7-11/12-18 | Углеводы  7-11/12-18 | Ca | Mg | P | Fe | А, мкг | Е,мг | В1,мг | Е,мг | С,мг |
| **Завтрак 8:00** | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное порц. | 10/10 | 0,19/0,19 | 10,8/10,8 | 0,13/0,13 | 41/41 | 3 | 3 | 0,4 | 0,03 | 0,06 | 0 | 0,001 | 0 | 0 |
| Сыр порционно | 15/15 | 3,5/3,5 | 4,4/4,4 | 0 | 53,8/53,8 | 132 | 5,3 | 75 | 0,15 | 39 | 0 | 0,01 | 0 | 0,11 |
| №340 омлет натуральный | 150/200 | 9,5/10,1 | 10,4/11,2 | 1,8/2,8 | 174/189 | 133/160 | 22/26 | 118/141 | 0,25/0,3 | 30/36 | 0 | 0,04/0,05 | 0 | 0,65/0,78 |
| №685 чай с молоком | 200/200 | 1,5/1,5 | 1,6/1,6 | 13,8/13,8 | 51/51 | 0,4/0,4 | 0 | 0 | 0,4/0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 80/80 | 6,3/6,3 | 0,4/0,4 | 32,6/32,6 | 112/112 | 14/16 | 9/11 | 45/52 | 0,6/0,7 | 0 | 0 | 0,07/0,08 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 50/60 | 1,6/2,3 | 0,25/0,3 | 17,4/19 | 75/102 | 7/11 | 6/9 | 30/43 | 0,7/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
| **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК** | **505/565** | **21/25** | **24/28** | **84/89** | **506/549** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты | 200/200 | 0,8/0,8 | 0/0 | 14,6/14,6 | 127/127 | 18 | 22 | 4,4 | 4,4 | 0,02 | 0 | 0,06 | 0 | 26,0 |
| **ВСЕГО ВО ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **200/200** | **0,8/0,8** | **0,0/0,0** | **14,6/14,6** | **127/127** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №54-5с-2020 Суп из овощей с мясными фрикадельками | 200/250 | 4,9/5,3 | 5,5/6,3 | 9,3/14,3 | 132/193 | 35,8/41,5 | 12,7/15,2 | 31,3/36,5 | 0,4/0,5 | 26,7/30,2 | 0,2/0,24 | 0,02/0,03 | 0,2/0,24 | 10/12 |
| №436 жаркое по-домашнему | 240/280 | 6,8/11,2 | 15,4/16,6 | 18,7/18,7 | 299/324 | 27/27 | 28/28 | 184/184 | 3/3 | 64/64 | 1,1/1,1 | 0,1/0,1 | 3,1/3,1 | 0,61/0,61 |
| Салат степной | 60/100 | 2,1/2,4 | 3,3/4,2 | 6,1/7,7 | 54/93 | 20,63/25,7 | 14,5/18,2 | 32,34/40,43 | 0,61/0,76 | 0,0 | 0,11/0,14 | 0,04/0,05 | 0,11/0,14 | 10,15/12,69 |
| №631 компот из кураги+ вит с | 180/180 | 0,2/0,2 | 0,1/0,1 | 8,9/8,9 | 99/99 | 70,9 | 45,7 | 63,5 | 1,4 | 0 | 2,7 | 0,04 | 2,7 | 0,8 |
| Хлеб пшеничный | 50/50 | 2,0/2,0 | 1,0/1,0 | 12/12 | 163/163 | 12/14 | 8/9 | 39/45 | 0,5/0,6 | 0 | 0 | 0,06/0,07 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 30/30 | 1,4/1,4 | 0,2/0,2 | 14,9/14,9 | 96/96 | 6/11 | 5/9 | 26/43 | 0,6/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
| **Всего за обед** | **740/850** | **22/25** | **23/27** | **92/102** | **854/954** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
| Кондитерское изделие | 30/30 | 8,4/7,4 | 6,2/6,2 | 52/52 | 156/156 | 76,5 | 14,5 | 6 | 0,4 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 |
| №693 какао с молоком | 200/200 | 5,8/5,8 | 6,5/6,5 | 9,0/9,0 | 132/132 | 2,8/2,9 | 0,7/0,8 | 1,3/1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,01/0,01 | 0,0 | 0,0 | 1,1/1,1 |
| фрукты | 70/120 | 0,6/0,8 | 0,0/0,0 | 9,4/10,6 | 73/121 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК** | **330/355** | **14,0/15,3** | **14,0/14,0** | **61,0/62** | **361/409** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин 17:20** | | | | | | | | | | | | | | |
| №229 вареники ленивые из творога, сливочное масло | 200/220 | 16,2/18,4 | 17,9/18,2 | 19/22 | 244/286 | 46,8 | 21,8 | 142 | 1,4 | 41,5 | 0,6 | 0,07 | 0,6 | 0,95 |
| №72 винегрет овощной | 60/100 | 1,1/1,4 | 1,9/2,3 | 6,1/7,7 | 34/47 | 20,63/25,7 | 14,5/18,2 | 32,34/40,43 | 0,61/0,76 | 0,0 | 0,11/0,14 | 0,04/0,05 | 0,11/0,14 | 10,15/12,69 |
| № чай с шиповником и сахаром | 180/180 | 0,2/0,2 | 0,0/0,0 | 18,5/22,5 | 58/58 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный | 70/80 | 5,3/6,0 | 0,4/0,5 | 36,6/39,8 | 105/129 | 14/16 | 9/11 | 45/52 | 0,6/0,7 | 0 | 0 | 0,07/0,08 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 35/70 | 1,6/2,3 | 0,25/0,3 | 17,4/20 | 63/78 | 7/11 | 6/9 | 30/43 | 0,7/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
|  | **535/650** | **24/26** | **23/24** | **89/99** | **499/554** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин 2 20:00** | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолоч. прод. | 200 | 10,0 | 3,0 | 7 | 125 | 248 | 30 | 190 | 0,2 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 1,2 |
| **Всего за ужин** | **200** | **10,0** | **3,0** | **7,0** | **125** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **79/95** | **84/97** | **338/398** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Энергетическая ценность(ккал)** | | | | | **2456/2721** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День: четверг**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-11 лет, 12-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **11 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА, РЕЦЕПТУРЫ | МАССА ПОРЦИИ  7-11/12-18 | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г) | | | ЭНЕРГЕТИЧ.ЦЕННОСТЬ (ккал)  7-11/12-18 | МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МГ) | | | | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | |
| Белки  7/11-12/18 | Жиры  7-11/12-18 | Углеводы  7-11/12-18 | Ca | Mg | P | Fe | А, мкг | Е,мг | В1,мг | Е,мг | С,мг |
| **Завтрак 8:00** | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное порц. | 10/10 | 0,19/0,19 | 10,8/10,8 | 0,13/0,13 | 41/41 | 3 | 3 | 0,4 | 0,03 | 0,06 | 0 | 0,001 | 0 | 0 |
| №302 салат из свежей капусты, помидоров и огурцов | 60/100 | 1,8/2,3 | 4,9/5,6 | 3,3/4,2 | 54/74 | 26/32 | 11/13 | 30/38 | 0,6/0,7 | 10/12 | 0 | 0,02/0,02 | 0 | 6/7 |
| №311 каша молочная Дружба | 150/200 | 6,1/6,8 | 7,8/8,8 | 24,3/36,5 | 136/174 | 141/153 | 40/43 | 163/177 | 0,9/1,0 | 71/77 | 0 | 0,11/0,12 | 0 | 0,25/0,27 |
| №692 кофейный напиток | 180/180 | 2,5/2,5 | 1,8/1,8 | 4,3/4,3 | 86/86 | 106 | 12,2 | 78,3 | 0,13 | 18,0 | 0,1 | 0,03 | 0,1 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | 50/70 | 6,3/6,3 | 0,4/0,4 | 32,6/32,6 | 89/105 | 14/16 | 9/11 | 45/52 | 0,6/0,7 | 0 | 0 | 0,07/0,08 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 30/60 | 1,6/2,3 | 0,25/0,3 | 17,4/19 | 75/102 | 7/11 | 6/9 | 30/43 | 0,7/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
| **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК** | **520/560** | **19/20** | **22/24** | **82/88** | **481 /545** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты | 200/200 | 0,8/0,8 | 0/0 | 14,6/14,6 | 127/127 | 18 | 22 | 4,4 | 4,4 | 0,02 | 0 | 0,06 | 0 | 26,0 |
| **ВСЕГО ВО ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **200/200** | **0,8/0,8** | **0,0/0,0** | **14,6/14,6** | **127/127** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №139 суп картофельный с бобовыми | 200/250 | 4,8/5,4 | 4,0/5,0 | 16,0/23,4 | 118/143 | 35,8/41,5 | 12,7/15,2 | 31,3/36,5 | 0,4/0,5 | 26,7/30,2 | 0,2/0,24 | 0,02/0,03 | 0,2/0,24 | 10/12 |
| №462 тефтели мясные с рисом в соусе | 120/120 | 8,6/8,6 | 12,4/12,4 | 8,4/8,4 | 165/165 | 19/26 | 14/19 | 77/110 | 1/1 | 5/7 | 0/0 | 0,02/0,02 | 0,0/0,0 | 0,1/0,1 |
| №297 каша гречневая рассыпчатая | 150/200 | 5,1/7,4 | 4,9/5,8 | 28,6/29,6 | 132/183 | 70/81 | 174/200 | 248/258 | 5,3/6,1 | 39/45 | 1,3/1,5 | 0,2/0,2 | 0,2/0,2 | 1,1/1,3 |
| №52 салат картофельный с зел горошком | 60/100 | 2,6/3,2 | 8,0/10,0 | 11,4/12,5 | 113/143 | 20,63/25,7 | 14,5/18,2 | 32,34/40,43 | 0,61/0,76 | 0,0 | 0,11/0,14 | 0,04/0,05 | 0,11/0,14 | 10,15/12,69 |
| Сок фруктовый | 180/180 | 0,6/0,6 | 0,2/0,2 | 18,4/20,4 | 84/92 | 70,9 | 45,7 | 63,5 | 1,4 | 0 | 2,7 | 0,04 | 2,7 | 0,8 |
| Хлеб пшеничный | 50/50 | 2,0/2,0 | 1,0/1,0 | 12/12 | 143/163 | 12/14 | 8/9 | 39/45 | 0,5/0,6 | 0 | 0 | 0,06/0,07 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 30/30 | 1,4/1,4 | 0,2/0,2 | 14,9/14,9 | 96/96 | 6/11 | 5/9 | 26/43 | 0,6/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
| **Всего за обед** | **760/850** | **22/25** | **23/27** | **92/102** | **830/965** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
| выпечка | 75/75 | 8,4/10,4 | 6,2/6,2 | 32/32 | 192/192 | 76,5 | 14,5 | 6 | 0,4 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 |
| № напиток клюквенный | 180/180 | 0,2/0,2 | 0,0/0,0 | 22,5/22,5 | 92/92 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| фрукты | 70/120 | 0,6/0,8 | 0,0/0,0 | 9,4/10,6 | 73/121 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК** | **325/375** | **10,0/11,0** | **6,0/7,0** | **61,0/62** | **357/405** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин 17:20** | | | | | | | | | | | | | | |
| №54-8р-2020 рыба запечённая в сметанном соусе | 150/200 | 15/15 | 18/18 | 6,3/6,3 | 134/194 | 44/48 | 32/33 | 118/122 | 1,5/1,4 | 14/16 | 0,5/0,6 | 0,03/0,03 | 0,5/0,6 | 0,1/0,2 |
| №22/1 салат из картофеля с солёными огурцами | 60/100 | 0,1/0,5 | 3,6/4,8 | 3,6/4,7 | 55/70 | 0,00 | 2,2/2,2 | 0,2/0,2 | 2,7/2,7 | 0,0 | 0,11/0,14 | 0,04/0,05 | 0,11/0,14 | 10,15/12,69 |
| №686 чай с сахаром | 200/200 | 0,2/0,2 | 0,0/0,0 | 13,4/13,4 | 49/49 | 106 | 12,2 | 78,3 | 0,13 | 18,0 | 0,1 | 0,03 | 0,1 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | 70/80 | 5,3/6,0 | 0,4/0,5 | 36,6/39,8 | 132/162 | 14/16 | 9/11 | 45/52 | 0,6/0,7 | 0 | 0 | 0,07/0,08 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 35/70 | 1,6/2,3 | 0,25/0,3 | 17,4/20 | 63/78 | 7/11 | 6/9 | 30/43 | 0,7/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
|  | **515/600** | **22/24** | **21/22** | **85/88** | **463/553** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин 2 20:00** | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолоч. прод. | 200 | 10,0 | 3,0 | 7 | 125 | 248 | 30 | 190 | 0,2 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 1,2 |
| **Всего за ужин** | **200** | **10,0** | **3,0** | **7,0** | **125** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **78/93** | **81/95** | **335/386** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Энергетическая ценность(ккал)** | | | | | **2350/2720** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День: пятница**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-11 лет, 12-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА, РЕЦЕПТУРЫ | МАССА ПОРЦИИ  7-11/12-18 | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г) | | | ЭНЕРГЕТИЧ.ЦЕННОСТЬ (ккал)  7-11/12-18 | МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МГ) | | | | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | |
| Белки  7/11-12/18 | Жиры  7-11/12-18 | Углеводы  7-11/12-18 | Ca | Mg | P | Fe | А, мкг | Е,мг | В1,мг | Е,мг | С,мг |
| **Завтрак 8:00** | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное порц. | 10/10 | 0,19/0,19 | 10,8/10,8 | 0,13/0,13 | 41/41 | 3 | 3 | 0,4 | 0,03 | 0,06 | 0 | 0,001 | 0 | 0 |
| Сыр порционно | 15/15 | 3,5/3,5 | 4,4/4,4 | 0 | 53,8/53,8 | 132 | 5,3 | 75 | 0,15 | 39 | 0 | 0,01 | 0 | 0,11 |
| №160 суп молочный с макаронными изделиями | 200/250 | 3,2/6,6 | 5,5/6,6 | 14,5/23,8 | 119/135 | 160/174 | 56/61 | 199/216 | 1,3/1,4 | 74/80 | 0,75/0,82 | 0,15/0,16 | 0 | 0,2/0,28 |
| №685 Чай с сахаром и лимоном | 180/180 | 0,2/0,2 | 0,0/0,0 | 3,2/3,2 | 49/49 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный | 70/80 | 6,3/6,3 | 0,4/0,4 | 32,6/36,6 | 105/162 | 14/16 | 9/11 | 45/52 | 0,6/0,7 | 0 | 0 | 0,07/0,08 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 35/60 | 1,6/2,3 | 0,25/0,3 | 17,4/19 | 75/102 | 7/11 | 6/9 | 30/43 | 0,7/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
| **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК** | **505/585** | **18/20** | **20/22** | **82/88** | **442 /543** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты | 200/200 | 0,8/0,8 | 0/0 | 14,6/14,6 | 127/127 | 18 | 22 | 4,4 | 4,4 | 0,02 | 0 | 0,06 | 0 | 26,0 |
| **ВСЕГО ВО ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **200/200** | **0,8/0,8** | **0,0/0,0** | **14,6/14,6** | **127/127** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №110 Борщ с капустой и картофелем | 200/250 | 1,6/2,5 | 6,2/6,4 | 10,4/14 | 84/121 | 35,8/41,5 | 12,7/15,2 | 31,3/36,5 | 0,4/0,5 | 26,7/30,2 | 0,2/0,24 | 0,02/0,03 | 0,2/0,24 | 10/12 |
| №388 котлета рыбная | 100/100 | 4,2/4,2 | 12/12 | 10,3/10,3 | 189/189 | 46,8 | 21,8 | 142 | 1,4 | 41,5 | 0,6 | 0,07 | 0,6 | 0,95 |
| №224 рагу овощное | 150/180 | 1,3/2,3 | 3,2/4,5 | 25,9/26,4 | 157/194 | 47/55 | 38/43 | 111/159 | 1,3/1,7 | 30/34 | 0,3/0,3 | 0,2/0,2 | 0,3/,3 | 13/17 |
| №54-5з салат из свежих помидоров и огурцов | 80/100 | 0,8/1,0 | 4,1/5,2 | 2,4/3,0 | 50,1/62,7 | 20,63/25,7 | 14,5/18,2 | 32,34/40,43 | 0,61/0,76 | 0,0 | 0,11/0,14 | 0,04/0,05 | 0,11/0,14 | 10,15/12,69 |
| №639 компот из сухофруктов+ вит с | 180/180 | 0,2/0,2 | 0,1/0,1 | 25,4/25,4 | 110/110 | 70,9 | 45,7 | 63,5 | 1,4 | 0 | 2,7 | 0,04 | 2,7 | 0,8 |
| Хлеб пшеничный | 50/50 | 2,0/2,0 | 1,0/1,0 | 12/12 | 143/163 | 12/14 | 8/9 | 39/45 | 0,5/0,6 | 0 | 0 | 0,06/0,07 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 30/30 | 1,4/1,4 | 0,2/0,2 | 14,9/14,9 | 96/96 | 6/11 | 5/9 | 26/43 | 0,6/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
| **Всего за обед** | **760/850** | **21/24** | **23/27** | **91/100** | **829/965** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
| выпечка | 75/75 | 8,4/7,4 | 6,2/6,2 | 52/52 | 176/176 | 76,5 | 14,5 | 6 | 0,4 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0 |
| №644 молоко кипячёное | 200/200 | 5,8/5,8 | 6,5/6,5 | 9,0/9,0 | 116/116 | 2,8/2,9 | 0,7/0,8 | 1,3/1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,01/0,01 | 0,0 | 0,0 | 1,1/1,1 |
| фрукты | 50/80 | 0,6/0,8 | 0,0/0,0 | 9,4/10,6 | 73/120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК** | **325/375** | **10,0/11,0** | **6,0/7,0** | **61,0/62** | **357/420** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин 17:20** | | | | | | | | | | | | | | |
| №349 пудинг творожный с повидлом/сгущённое молоко | 150/200 | 18/20 | 15/17 | 50/66 | 132/136 | 12/13 | 6/5 | 76/84 | 0,61/0,76 | 0,0 | 0,11/0,14 | 0,04/0,05 | 0,11/0,14 | 10,15/12,69 |
| №37 салат студенческий | 80/100 | 3,0/3,7 | 10,2/11,5 | 3,2/6,1 | 92/132 | 51/59 | 28/32 | 126/146 | 1,5/1,4 | 14/16 | 0,5/0,6 | 0,03/0,03 | 0,5/0,6 | 0,1/0,2 |
| № чай с шиповником и сахаром | 180/180 | 0,2/0,2 | 0,0/0,0 | 18,5/22,5 | 58/58 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный | 70/80 | 5,3/6,0 | 0,4/0,5 | 36,6/39,8 | 132/162 | 14/16 | 9/11 | 45/52 | 0,6/0,7 | 0 | 0 | 0,07/0,08 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 35/70 | 1,6/2,3 | 0,25/0,3 | 17,4/20 | 63/78 | 7/11 | 6/9 | 30/43 | 0,7/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
|  | **515/630** | **23/26** | **25/28** | **86/94** | **477/540** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин 2 20:00** | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолоч. прод. | 200 | 10,0 | 3,0 | 7 | 125 | 248 | 30 | 190 | 0,2 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 1,2 |
| **Всего за ужин** | **200** | **10,0** | **3,0** | **7,0** | **125** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **78/93** | **81/95** | **335/386** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Энергетическая ценность(ккал)** | | | | | **2357/2720** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День: суббота**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-11 лет, 12-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **13 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА, РЕЦЕПТУРЫ | МАССА ПОРЦИИ  7-11/12-18 | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г) | | | ЭНЕРГЕТИЧ.ЦЕННОСТЬ (ккал)  7-11/12-18 | МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МГ) | | | | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | |
| Белки  7/11-12/18 | Жиры  7-11/12-18 | Углеводы  7-11/12-18 | Ca | Mg | P | Fe | А, мкг | Е,мг | В1,мг | Е,мг | С,мг |
| **Завтрак 8:00** | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное порц. | 10/10 | 0,19/0,19 | 10,8/10,8 | 0,13/0,13 | 41/41 | 3 | 3 | 0,4 | 0,03 | 0,06 | 0 | 0,001 | 0 | 0 |
| Сыр порционно | 15/15 | 3,5/3,5 | 4,4/4,4 | 0 | 53,8/53,8 | 132 | 5,3 | 75 | 0,15 | 39 | 0 | 0,01 | 0 | 0,11 |
| №311 каша пшённая молочная жидкая | 150/200 | 8,9/9,5 | 6,4/7,2 | 23,7/24,7 | 176/236 | 141/153 | 42/54 | 163/177 | 0,9/0,9 | 71/77 | 0,32/0,35 | 0,11/0,12 | 0 | 0,2/0,7 |
| №685 чай с молоком | 200/200 | 1,5/1,5 | 1,6/1,6 | 13,8/13,8 | 51/51 | 0,4/0,4 | 0 | 0 | 0,4/0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 80/80 | 5,3/6,0 | 0,4/0,5 | 32,6/37,8 | 124/161 | 14/16 | 9/11 | 45/52 | 0,6/0,7 | 0 | 0 | 0,07/0,08 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 50/50 | 1,6/2,3 | 0,25/0,3 | 17,4/22 | 75/107 | 7/11 | 6/9 | 30/43 | 0,7/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
| **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК** | **505/555** | **20/22** | **23/24** | **88/98** | **491/545** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты | 200/200 | 0,8/0,8 | 0/0 | 14,6/14,6 | 127/127 | 18 | 22 | 4,4 | 4,4 | 0,02 | 0 | 0,06 | 0 | 26,0 |
| **ВСЕГО ВО ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **200/200** | **0,8/0,8** | **0,0/0,0** | **14,6/14,6** | **127/127** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №54-5с-2020 Суп из овощей с мясными фрикадельками | 200/250 | 1,9/2,3 | 5,5/6,3 | 9,3/14,3 | 132/193 | 35,8/41,5 | 12,7/15,2 | 31,3/36,5 | 0,4/0,5 | 26,7/30,2 | 0,2/0,24 | 0,02/0,03 | 0,2/0,24 | 10/12 |
| №54-23м-2020 биточек из курицы | 100/100 | 14,0/14,0 | 3,3/3,3 | 10,3/10,3 | 146/146 | 22,4 | 21,8 | 142 | 1,4 | 41,5 | 0,6 | 0,07 | 0,6 | 0,95 |
| №332 макаронные изделия отварные, том соус | 150/180 | 4,1/4,8 | 6,6/7,6 | 26/31 | 196/258 | 47,6/57,3 | 38,1/43,9 | 111,4/129,7 | 1,4/1,6 | 30,2/35 | 0,3/0,3 | 0,2\0,2 | 0,3/0,3 | 13,9/15,9 |
| №40 салат витаминный | 60/100 | 0,8/1,1 | 2,4/3,6 | 7,4/9,5 | 65/78 | 25/32 | 13/15 | 22/25 | 0,7/0,9 | 0 | 0,1/0,1 | 0,1/0,1 | 0 | 32/37 |
| №54-12хн-2020 компот из ягод | 180/180 | 0,1/0,1 | 0,0/0,0 | 7,1/7,1 | 28/28 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 50/50 | 2,0/2,0 | 1,0/1,0 | 12/12 | 163/163 | 12/14 | 8/9 | 39/45 | 0,5/0,6 | 0 | 0 | 0,06/0,07 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 30/30 | 1,4/1,4 | 0,2/0,2 | 14,9/14,9 | 96/96 | 6/11 | 5/9 | 26/43 | 0,6/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
| **Всего за обед** | **770/870** | **24/27** | **20/24** | **86/99** | **846/962** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
| №746 пирог с повидлом | 80/100 | 8,7/9,9 | 10,3/12,1 | 33/35 | 213/241 | 14/17 | 8/10 | 40/50 | 1/1 | 9/11 | 1/1 | 0,02 | 0 | 0,03/0,03 |
| №692 кофейный напиток на молоке | 200/200 | 2,6/2,6 | 2,8/2,8 | 14,9/16,9 | 107/107 | 2,8/2,9 | 0,7/0,8 | 1,3/1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,01/0,01 | 0,0 | 0,0 | 1,1/1,1 |
| Фрукты | 50/50 | 0,2/0,2 | 0/0 | 5,6/5,6 | 54/54 | 18/18 | 22/22 | 4,4/4 | 4,4/4 | 0,02 | 0 | 0,06 | 0 | 26,0/26 |
| **ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК** | **330/350** | **12,0/13,0** | **13,0/15,0** | **53,0/57,0** | **371/407** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин 17:20** | | | | | | | | | | | | | | |
| №54-17м-2020 запеканка картофельная с печенью, сливочное масло | 150/200 | 19/23 | 16,9/18,4 | 32,1/34,3 | 169/175 | 51/59 | 28/32 | 126/146 | 1,5/1,4 | 14/16 | 0,5/0,6 | 0,03/0,03 | 0,5/0,6 | 0,1/0,2 |
| №64 салат из свёклы с маслом | 60/100 | 0,8/1,1 | 6,0/7,4 | 4,8/6,2 | 66/95 | 11,7/14,6 | 9,9/12,4 | 17/22 | 0,3/0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,1/11 |
| № чай с шиповником и сахаром | 180/180 | 0,2/0,2 | 0,0/0,0 | 22,5/22,5 | 58/58 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Хлеб пшеничный | 80/80 | 5,3/6,0 | 0,4/0,5 | 36,6/41,8 | 127/127 | 14/16 | 9/11 | 45/52 | 0,6/0,7 | 0 | 0 | 0,07/0,08 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 35/50 | 1,6/2,3 | 0,25/0,3 | 17,4/25 | 63/99 | 7/11 | 6/9 | 30/43 | 0,7/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
|  | **505/610** | **27/31** | **23/25** | **119/135** | **480/554** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин 2 20:00** | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолоч. прод. | 200 | 10,0 | 3,0 | 7 | 125 | 248 | 30 | 190 | 0,2 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 1,2 |
| **Всего за ужин** | **200** | **10,0** | **3,0** | **7,0** | **125** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **81/95** | **79/96** | **338/398** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Энергетическая ценность(ккал)** | | | | | **2440/2720** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**День: воскресенье**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-11 лет, 12-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **14 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА, РЕЦЕПТУРЫ | МАССА ПОРЦИИ  7-11/12-18 | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г) | | | ЭНЕРГЕТИЧ.ЦЕННОСТЬ (ккал)  7-11/12-18 | МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МГ) | | | | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | |
| Белки  7/11-12/18 | Жиры  7-11/12-18 | Углеводы  7-11/12-18 | Ca | Mg | P | Fe | А, мкг | Е,мг | В1,мг | Е,мг | С,мг |
| **Завтрак 8:00** | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное порц. | 10/10 | 0,19/0,19 | 10,8/10,8 | 0,13/0,13 | 41/41 | 3 | 3 | 0,4 | 0,03 | 0,06 | 0 | 0,001 | 0 | 0 |
| №311 каша манная молочная жидкая | 150/200 | 6,7/7,5 | 9,4/10,2 | 20,7/23,4 | 161/214 | 144/156 | 21/23 | 121/131 | 0,5/0,5 | 72/78 | 0,7/0,8 | 0,07/0,08 | 0 | 0,25/0,27 |
| №686 чай с сахаром | 180/180 | 0,2/0,2 | 0,0/0,0 | 13,4/13,4 | 49/49 | 106 | 12,2 | 78,3 | 0,13 | 18,0 | 0,1 | 0,03 | 0,1 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | 80/80 | 6,3/6,3 | 0,4/0,4 | 32,6/32,6 | 161/161 | 14/16 | 9/11 | 45/52 | 0,6/0,7 | 0 | 0 | 0,07/0,08 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 50/80 | 1,6/2,3 | 0,25/0,3 | 17,4/22 | 75/112 | 7/11 | 6/9 | 30/43 | 0,7/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
| **ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК** | **505/550** | **19/22** | **21/23** | **84/91** | **487/550** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрукты | 200/200 | 0,8/0,8 | 0/0 | 14,6/14,6 | 127/127 | 18 | 22 | 4,4 | 4,4 | 0,02 | 0 | 0,06 | 0 | 26,0 |
| **ВСЕГО ВО ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | **200/200** | **0,8/0,8** | **0,0/0,0** | **14,6/14,6** | **127/127** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| №132 рассольник ленинградский | 200/250 | 2,4/2,8 | 5,7/6,5 | 13,7/14,8 | 126/163 | 23/27 | 23/27 | 63/81 | 0,8/1,0 | 26/30 | 0,2/0,24 | 0,02/0,03 | 0,2/0,24 | 10/12 |
| №205 котлета мясная | 100/100 | 13/13 | 12/12 | 10/10 | 156/156 | 11/11 | 28/28 | 137/137 | 1/1 | 5,1/5,1 | 0,0 | 0,03/0,03 | 0,0 | 0,61/0,61 |
| №330 бобовые отварные | 150/180 | 8,7/9,2 | 5,8/7,2 | 36/45 | 218/264 | 47,6/57,3 | 38,1/43,9 | 111,4/129,7 | 1,4/1,6 | 30,2/35 | 0,3/0,3 | 0,2\0,2 | 0,3/0,3 | 13,9/15,9 |
| № зелёный горошек к гарниру | 60/100 | 0,5/0,6 | 3,6/4,5 | 2,8/3,5 | 15/24 | 10/11 | 5/6 | 19/24 | 0,2/0,3 | 0 | 2,0/2,0 | 0,01/0,02 | 0,01/0,01 | 1,5/1,8 |
| №631 компот из кураги+ вит с | 180/180 | 0,2/0,2 | 0,1/0,1 | 8,9/8,9 | 99/99 | 70,9 | 45,7 | 63,5 | 1,4 | 0 | 2,7 | 0,04 | 2,7 | 0,8 |
| Хлеб пшеничный | 50/50 | 2,0/2,0 | 1,0/1,0 | 12/12 | 163/163 | 12/14 | 8/9 | 39/45 | 0,5/0,6 | 0 | 0 | 0,06/0,07 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 30/30 | 1,4/1,4 | 0,2/0,2 | 14,9/14,9 | 96/96 | 6/11 | 5/9 | 26/43 | 0,6/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
| **Всего за обед** | **770/870** | **26/29** | **23/31** | **98/109** | **863/965** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | | | | | |
| вафли | 50/50 | 3,5/3,5 | 4,8/4,8 | 6,5/6,5 | 171/171 | 14/17 | 8/10 | 40/50 | 1/1 | 9/11 | 1/1 | 0,02 | 0 | 0,03/0,03 |
| №693 какао с молоком | 200/200 | 5,8/5,8 | 6,5/6,5 | 9,0/9,0 | 132/132 | 2,8/2,9 | 0,7/0,8 | 1,3/1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,01/0,01 | 0,0 | 0,0 | 1,1/1,1 |
| Фрукты | 50/100 | 0,2/0,2 | 0/0 | 5,6/5,8 | 54/96 | 18/18 | 22/22 | 4,4/4 | 4,4/4 | 0,02 | 0 | 0,06 | 0 | 26,0/26 |
| **ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК** | **300/350** | **9,0/10,0** | **11,0/11,0** | **23,0/27,0** | **357/399** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин 17:20** | | | | | | | | | | | | | | |
| №54-8р-2020 рыба запечённая в сметанном соусе | 150/150 | 15/15 | 18/18 | 6,3/6,3 | 134/134 | 44/48 | 32/33 | 118/122 | 1,5/1,4 | 14/16 | 0,5/0,6 | 0,03/0,03 | 0,5/0,6 | 0,1/0,2 |
| №52 салат картофельный с зел горошком | 60/100 | 2,6/3,2 | 8,0/10,0 | 11,4/12,5 | 113/143 | 20,63/25,7 | 14,5/18,2 | 32,34/40,43 | 0,61/0,76 | 0,0 | 0,11/0,14 | 0,04/0,05 | 0,11/0,14 | 10,15/12,69 |
| №699 напиток из свежих и замороженных фруктов и ягод+вит С | 200/200 | 0,6/0,6 | 0,2/0,2 | 18,4/18,4 | 77/82 | 70,9 | 45,7 | 63,5 | 1,4 | 0 | 2,7 | 0,04 | 2,7 | 0,8 |
| Хлеб пшеничный | 70/80 | 5,3/6,0 | 0,4/0,5 | 36,6/41,8 | 105/129 | 14/16 | 9/11 | 45/52 | 0,6/0,7 | 0 | 0 | 0,07/0,08 | 0 | 0 |
| Хлеб дарницкий | 35/70 | 1,6/2,3 | 0,25/0,3 | 17,4/25 | 63/78 | 7/11 | 6/9 | 30/43 | 0,7/1 | 0 | 0 | 0,02/0,04 | 0 | 0 |
|  | **500/600** | **25/27** | **26/29** | **91/104** | **499/554** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин 2 20:00** | | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолоч. прод. | 200 | 10,0 | 3,0 | 7 | 125 | 248 | 30 | 190 | 0,2 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 1,2 |
| **Всего за ужин** | **200** | **10,0** | **3,0** | **7,0** | **125** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** |  | **79/95** | **84/97** | **338/398** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Энергетическая ценность(ккал)** | | | | | **2440/2720** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |