**7 – 12 лет 1 – 16 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | Ккал | Витамины | Мин-е в-ва |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % |
| 165 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,78 | 5,2 | 18,9 | 146,0 | 0,07 | 0,92 | 0,04 | 0,26 | 164,4 | 136,8 | 21,0 | 0,36 |
| 105 | Масло сливочное | 20 | 0,1 | 16,5 | 0,1 | 149,6 | 0 | 0 | 0,11 | 0,2 | 2,4 | 3,8 | 0 | 0,04 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,0 | 0,6 | 39,4 | 188,0 | 0,08 | 0 | 0 | 0,88 | 16,0 | 52,0 | 11,2 | 0,88 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79,0 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 126,0 | 90,0 | 14,0 | 0,1 |
|  | Итого | 500 | 15,0 | 25,0 | 74,3 | 562,6 | 0,19 | 2,22 | 0,17 | 1,34 | 308,8 | 282,6 | 46,2 | 1,38 |
| Второй завтрак 5 % |
| 112 | Плоды свежие (груши) | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94,0 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,8 | 38,0 | 32,0 | 24,0 | 4,6 |
|  | Итого | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94,0 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,8 | 38,0 | 32,0 | 24,0 | 4,6 |
| Обед 35 % |
| 69 | Салат овощной с зеленым горошком  | 100 | 2,8 | 7,1 | 9,1 | 111,0 | 0,08 | 11,7 | 0,02 | 3,0 | 19,0 | 64,0 | 23,0 | 0,9 |
| 136479 | Солянка из птицы со сметаной | 2005 | 5,90,1 | 8,80,7 | 2,40,1 | 113,88,1 | 0,040 | 2,540 | 0,040 | 0,50 | 23,64,4 | 155,60,3 | 16,30,4 | 0,70 |
| 426 | Картофель отварной | 150 | 2,3 | 6,1 | 19,0 | 142,3 | 0,15 | 20,8 | 0,04 | 0,15 | 16,5 | 78,0 | 30,0 | 1,2 |
| 335 | Суфле рыбное | 100 | 16,0 | 4,8 | 2,6 | 118,0 | 0,07 | 0,4 | 0,06 | 1,0 | 57 | 203 | 26 | 0,7 |
| 439 | Соус молочный с морковью | 20 | 4,7 | 1,6 | 1,7 | 23,2 | 0 | 0,14 | 0,01 | 0,07 | 11,1 | 10,9 | 2,7 | 0 |
| 108 | Хлеб пшеничный  | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | 0 | 0 | 0 | 0,44 | 8,0 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 100 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27,0 | 110,0 | 0,01 | 0,5 | 0 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
|  | Итого  | 915 | 41,9 | 30,6 | 115,6 | 902,3 | 0,53 | 36,08 | 0,17 | 5,16 | 202,6 | 717,5 | 159,9 | 9,5 |
| Полдник 15 % |
| 516 | Ряженка | 200 | 6,0 | 8,0 | 8,4 | 130,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 530 | Блинчики с джемом | 100/10 | 8,0 | 8,2 | 38,0 | 259,2 | 0,09 | 3,39 | 0,04 | 2,2 | 140,6 | 143,9 | 23,3 | 0,86 |
|  | Итого | 310 | 14,0 | 16,2 | 46,4 | 389,2 | 0,17 | 4,79 | 0,08 | 2,2 | 380,6 | 323,9 | 51,3 | 1,06 |
| Ужин 20 % |
| 325 | Вареники ленивые | 210 | 29,7 | 22,6 | 28,7 | 437 | 0,09 | 0,4 | 0,2 | 1,0 | 187 | 300 | 32 | 1,0 |
| 100 | Сыр сычужный твердый порциями | 12 | 3,0 | 3,1 | 0 | 41,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0,06 | 108 | 70,8 | 6 | 0,10 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,0 | 0,6 | 39,4 | 188,0 | 0,08 | 0 | 0 | 0,88 | 16 | 52 | 11,2 | 0,88 |
| 493 | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,0 | 3,0 | 1,0 | 0,3 |
|  | Итого  | 502 | 38,8 | 26,3 | 83,1 | 726,1 | 0,17 | 0,4 | 0,22 | 1,94 | 322 | 425,8 | 50,2 | 2,28 |
| Второй ужин 5 % |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 589 | Пряники | 30 | 1,7 | 1,4 | 22,5 | 109,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0,72 | 3,3 | 15 | 2,7 | 0,29 |
|  | Итого | 230 | 2,7 | 1,6 | 22,7 | 201,8 | 0,04 | 4,0 | 0 | 0,72 | 17,3 | 15 | 2,7 | 3,09 |
|  | Итого за день  | 2657 | 113,2 | 100,3 | 362,7 | 2876 | 1,14 | 57,49 | 0,64 | 12,16 | 1269,3 | 1796,8 | 334,3 | 21,9 |

**7 – 12 лет 2 – 17 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | Ккал | Витамины | Мин-е в-ва |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % |
| 260 | Каша дружба | 200 | 5,2 | 11,6 | 25,0 | 226,2 | 0,08 | 1,32 | 0,08 | 0,2 | 126,6 | 140,4 | 30,6 | 0,56 |
| 81 | Бутерброд с вареными колбасами 2 вариант | 30/20 | 5,2 | 8,6 | 9,8 | 137,0 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 10 | 57 | 8 | 0,7 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,5 | 140,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0,8 | 16 | 52 | 11,2 | 0,8 |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81,0 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 127 | 93 | 15 | 0,4 |
|  | Итого  | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81,0 | 0,29 | 2,62 | 0,09 | 1,4 | 265,2 | 342,4 | 64,8 | 2,46 |
| Второй завтрак 5 % |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 590 | Печенье | 30 | 2,2 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 0,02 | 0 | 0 | 1,05 | 8,7 | 27 | 6 | 0,63 |
|  | Итого  | 230 | 3,2 | 3,1 | 22,5 | 217,1 | 0,04 | 4,0 | 0 | 1,05 | 22,7 | 27 | 6 | 3,43 |
| Обед 35 % |
| 40 | Салат картофельный с кальмарами | 100 | 8,5 | 7,0 | 8,5 | 131,0 | 0,11 | 9,7 | 0 | 3,62 | 20,3 | 100 | 28 | 0,91 |
| 155 | Суп с крупой (гречневой) на м/к бульоне | 200/18 | 1,2/1,2 | 4,0/0,4 | 13,6/0 | 96,2/8,4 | 0,02 | 0,6 | 0 | 1,88 | 6,0 | 33,2 | 12,2 | 0,28 |
| 423 | Капуста тушеная | 200 | 7,3 | 7,2 | 7,7 | 126,0 | 0,08 | 34,0 | 0,06 | 0,14 | 122 | 110 | 48,0 | 2,0 |
| 363 | Мясо тушеное | 100 | 15,2 | 17,4 | 2,3 | 227,0 | 0,04 | 0,7 | 0 | 2,6 | 11 | 157 | 22 | 2,2 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,4 | 8,0 | 26,0 | 5,6 | 0,4 |
| 110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 100 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 35 | 158 | 47,0 | 3,9 |
| 509 | Компот из яблок с лимоном  | 200 | 0,3 | 0,2 | 25,0 | 103,0 | 0,01 | 3,3 | 0 | 0,1 | 11 | 7 | 5 | 1,2 |
|  | Итого | 958 | 43,3 | 37,7 | 110,8 | 966,6 | 0,48 | 48,3 | 0,06 | 8,74 | 213,3 | 591,2 | 167,8 | 10,89 |
| Полдник 15 % |
| 577 | Творожники песочные | 50 | 5,1 | 9,3 | 21,2 | 189,0 | 0,04 | 0,1 | 0,07 | 0,4 | 33 | 62 | 7 | 0,4 |
| 112 | Плоды свежие (яблоки) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,06 | 20,0 | 0 | 0,4 | 32,0 | 22,0 | 18,0 | 4,4 |
| 514 | Компот из плодов консервированных | 200 | 0,5 | 0,2 | 32,4 | 133,0 | 0 | 2,0 | 0 | 0,2 | 16 | 16 | 6 | 1,5 |
|  | Итого  | 400 | 6,2 | 10,1 | 68,3 | 392,5 | 0,10 | 22,1 | 0,07 | 1,0 | 81 | 100 | 31 | 6,3 |
| Ужин 20 % |
| 429 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 8,7 | 21,6 | 184,0 | 0,1 | 7,5 | 0 | 0,2 | 57,7 | 126,6 | 4,2 | 1,5 |
| 342 | Рыба тушеная в сметанном соусе | 100 | 9,7 | 5,2 | 2,9 | 97,0 | 0,06 | 1,6 | 0,01 | 2,65 | 31,5 | 144,5 | 24,5 | 0,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,0 | 0,6 | 39,4 | 188,0 | 0,08 | 0 | 0 | 0,8 | 16 | 52 | 11,2 | 0,8 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0 | 74,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 |
| 496 | Какао с молоком  | 200 | 3,6 | 3,3 | 25,0 | 144,0 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 124 | 110 | 27 | 0,8 |
|  | Итого | 590 | 23,6 | 26,0 | 88,9 | 687,8 | 0,28 | 10,4 | 0,08 | 3,75 | 230,4 | 435 | 66,9 | 3,62 |
| Второй ужин 5 % |
| 516 | Варенец  | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого  | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого за день | 2888 | 98,5 | 103,8 | 378,7 | 2849,1 | 1,27 | 88,82 | 0,34 | 15,94 | 1052,6 | 1675,6 | 364,5 | 26,9 |

**7 – 12 лет 3 – 18 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | Ккал | Витамины | Мин-е в-ва |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % |
| 302 | Омлет с зеленым горошком | 200 | 13,3 | 15,7 | 7,2 | 224,0 | 0,10 | 2,4 | 0,24 | 0,53 | 149,3 | 250,6 | 29,3 | 2,4 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0,0 | 8,2 | 0 | 74,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,0 | 0,6 | 39,4 | 188,0 | 0,08 | 0 | 0 | 0,8 | 16 | 52 | 11,2 | 0,8 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79,0 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 126 | 90 | 14 | 0,1 |
|  | Итого  | 490 | 22,5 | 27,2 | 62,5 | 565,8 | 0,22 | 3,7 | 0,31 | 1,43 | 292,5 | 394,5 | 54,5 | 3,32 |
| Второй завтрак 5 % |
| 112 | Плоды свежие (яблоки) | 200 | 0,7 | 0,7 | 18,6 | 89,7 | 0 | 20 | 0 | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
|  | Итого  | 200 | 0,7 | 0,7 | 18,6 | 89,7 | 0 | 20 | 0 | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
| Обед 35 % |
| 115 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119,0 | 0,02 | 7,0 | 0 | 3,1 | 41 | 37 | 15 | 0,7 |
| 12814/5 | Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной | 20016/5 | 1,41,2/0,1 | 40,4/0,7 | 8,50/0,1 | 768,4/8,1 | 0,038 | 8,24 | 0 | 1,92 | 27,6 | 42,4 | 21 | 0,96 |
| 369 | Жаркое по-домашнему | 220 | 26,0 | 23,2 | 16,6 | 379,0 | 0,16 | 7,6 | 0,04 | 0,8 | 35 | 266 | 56 | 3,4 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,4 | 8 | 26 | 5,6 | 0,4 |
| 110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 100 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27,0 | 110,0 | 0,01 | 0,5 | 0 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
|  | Итого | 862 | 38,3 | 36,5 | 112,0 | 940,5 | 0,448 | 23,34 | 0,04 | 6,22 | 174,6 | 548,4 | 151,6 | 10,89 |
| Полдник 15 % |
| 516 | Снежок | 200 | 5,0 | 5,2 | 22,0 | 154,0 | 0,06 | 1,2 | 0,04 | 0 | 2,18 | 182 | 28 | 0,2 |
| 549 | Пицца школьная | 100 | 10,2 | 10,8 | 30,2 | 259,0 | 0,10 | 4,9 | 0,10 | 1,0 | 147 | 144 | 23 | 0,7 |
|  | Итого  | 300 | 15,2 | 16,0 | 52,2 | 413,0 | 0,16 | 6,1 | 0,14 | 1,0 | 149,18 | 326 | 51 | 0,9 |
| Ужин 20 % |
| 295 | Макаронные изделия отварные с сыром | 250 | 13,9 | 12,6 | 39,5 | 316,2 | 0,1 | 0,125 | 0,08 | 1,25 | 258,7 | 210 | 25 | 1,37 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0 | 74,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,0 | 0,6 | 39,4 | 188,0 | 0,08 | 0 | 0 | 0,8 | 16 | 52 | 11,2 | 0,8 |
| 494 | Чай с лимоном  | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61,0 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 14,2 | 4 | 2 | 0,4 |
|  | Итого | 540 | 20,0 | 21,4 | 94,1 | 640,0 | 0,18 | 2,925 | 0,13 | 2,15 | 290,1 | 267,9 | 38,2 | 2,59 |
| Второй ужин 5 % |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 589 | Пряники | 30 | 1,7 | 1,4 | 22,5 | 109,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0,72 | 3,3 | 15 | 2,7 | 0,24 |
|  | Итого  | 230 | 1,8 | 1,6 | 22,7 | 201,8 | 0,04 | 4,0 | 0 | 0,72 | 17,3 | 15 | 2,7 | 3,04 |
|  | Итого за день | 2622 | 98,5 | 103,4 | 362,1 | 2850,8 | 1,048 | 60,06 | 0,62 | 11,92 | 955,6 | 1573,8 | 316 | 25,140 |

**7 - 12 лет 4 – 19 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | Ккал | Витамины | Мин-е в-ва |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % |
| 185 | Пудинг из моркови и яблок | 256 | 6,2 | 7,8 | 31,0 | 221,2 | 0,12 | 5,3 | 0,07 | 1,12 | 117,3 | 161,0 | 68,6 | 3,1 |
| 94 | Бутерброды с маслом (2 вариант) | 15/15 | 1,2 | 12,5 | 7,5 | 147,0 | 0,02 | 0 | 0,09 | 0,3 | 5 | 13 | 2 | 0,2 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 65 | 4,9 | 0,5 | 31,9 | 152,7 | 0,07 | 0 | 0 | 0,71 | 13 | 42,2 | 9,1 | 0,71 |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5.0 | 9,6 | 106,0 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого  | 551 | 18,1 | 25,8 | 80,0 | 626,9 | 0,29 | 7,9 | 0,20 | 1,833 | 375,3 | 396,2 | 107,7 | 4,21 |
| Второй завтрак 5 % |
| 112 | Плоды свежие (груши) | 200 | 0,7 | 0,5 | 20,5 | 94,0 | 0,04 | 10 | 0 | 0,8 | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
|  | Итого  | 200 | 0,7 | 0,5 | 20,5 | 94,0 | 0,04 | 10 | 0 | 0,8 | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
| Обед 35 % |
| 59 | Салат из свеклы с чесноком | 100 | 1,5 | 10,1 | 8,5 | 131,0 | 0,02 | 5,5 | 0 | 4,5 | 37 | 41 | 21 | 1,4 |
| 143 | Суп из овощей с фасолью на м/к бульоне | 200/15 | 2,9/1,2 | 3,5/0,4 | 12,2/0 | 92,4/8,4 | 0,08 | 12,5 | 0,034 | 0,200 | 39,8 | 80,2 | 26,8 | 1,1 |
| 204 | Рулет картофельный с яйцом | 250 | 10,2 | 13,5 | 25,5 | 264,3 | 0,25 | 7,75 | 0,20 | 1,25 | 62,5 | 232,5 | 55 | 2,75 |
| 444 | Соус сметанный с томатом | 20 | 0,6 | 4,2 | 1,2 | 46,0 | 0,78 | 0,29 | 0,02 | 0,06 | 180 | 14,8 | 3,08 | 0,09 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,4 | 8 | 26 | 5,6 | 0,4 |
| 110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 100 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| 519 | Напиток из шиповника  | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97,0 | 0,01 | 70 | 0 | 0 | 12 | 3 | 3 | 1,5 |
|  | Итого | 925 | 26,7 | 33,5 | 123,9 | 914,1 | 1,36 | 96,04 | 0,254 | 6,41 | 374,3 | 555,8 | 161,48 | 11,14 |
| Полдник 15 % |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,11 | 0,16 | 0,05 | 1,5 | 25 | 86,6 | 16,6 | 1,5 |
| 573 | «Гребешок» из дрожжевого теста | 100 | 8,0 | 5,1 | 65,7 | 342,5 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
|  | Итого  | 300 | 9,0 | 5,3 | 65,9 | 434,5 | 0,13 | 4,16 | 0,05 | 1,5 | 39 | 86,6 | 16,6 | 4,3 |
| Ужин 20 % |
| 339 | Рыба, запеченная под молочным соусом с гарниром | 250 | 18,1 | 14,8 | 21,8 | 197,5 | 0,184 | 2,39 | 0,63 | 1,19 | 79,3 | 251,0 | 52,17 | 1,52 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,0 | 0,6 | 39,4 | 188,0 | 0,08 | 0 | 0 | 0,8 | 16 | 52 | 11,2 | 0,8 |
| 462 | Паста сырная (2 вариант) | 10 | 2,0 | 4,1 | 0 | 45,9 | 0 | 0,05 | 0,03 | 0,06 | 72,3 | 476,7 | 4 | 0,07 |
| 496 | Какао с молоком  | 200 | 3,6 | 3,3 | 25,0 | 144,0 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 124 | 110 | 27 | 0,8 |
|  | Итого | 540 | 29,7 | 22,8 | 86,2 | 575,4 | 0,304 | 3,74 | 0,68 | 2,05 | 291,6 | 889,7 | 94,37 | 3,19 |
| Второй ужин 5 % |
| 516 | Йогурт | 200 | 10,0 | 6,4 | 17,0 | 174,0 | 0,06 | 1,2 | 0,04 | 0 | 0238 | 182 | 28 | 0,2 |
|  | Итого  | 200 | 10,0 | 6,4 | 17,0 | 174,0 | 0,06 | 1,2 | 0,04 | 0 | 238 | 182 | 28 | 0,2 |
|  | Итого за день | 2716 | 94,2 | 94,3 | 393,5 | 2818,9 | 2,184 | 122,94 | 1,224 | 12,593 | 1356,2 | 2142,3 | 432,15 | 27,64 |

**7 - 12 лет 5 – 20 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | Ккал | Витамины | Мин-е в-ва |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % |
| 265 | Каша молочная кукурузная жидкая | 200 | 6,2 | 7,4 | 37,0 | 240,0 | 0,08 | 1,3 | 0,05 | 0,32 | 1,27 | 133,2 | 25,8 | 1,2 |
| 96 | Бутерброд с джемом или повидлом 2 вариант | 15/20/5 | 1,2 | 4,2 | 20,4 | 124,0 | 0,02 | 0,1 | 0,03 | 0,2 | 6 | 12 | 3 | 0,4 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 65 | 4,9 | 0,5 | 31,9 | 152,7 | 0,07 | 0 | 0 | 0,71 | 13 | 42,2 | 9,1 | 0,71 |
| 493 | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
|  | Итого  | 505 | 12,4 | 12,1 | 124,3 | 546,7 | 0,17 | 1,4 | 0,08 | 1,23 | 31,27 | 148,62 | 38,9 | 2,61 |
| Второй завтрак 5 % |
| 112 | Плоды свежие (бананы) | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 0,08 | 20 | 0 | 0,8 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
|  | Итого  | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 0,08 | 20 | 0 | 0,8 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
| Обед 35 % |
| 61 | Салат из моркови с зеленым горошком | 100 | 1,9 | 10,1 | 5,9 | 122,0 | 0,07 | 4,6 | 0 | 4,7 | 22 | 53 | 27 | 0,6 |
| 144 | Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне (1 вариант) | 20013 | 1,81,2 | 3,40,4 | 12,10 | 86,48,4 | 0,16 | 6,9 | 0,03 | 0,18 | 15,2 | 52,0 | 20,4 | 0,7 |
| 429 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 6,5 | 16,2 | 138,0 | 0,13 | 5,1 | 0,04 | 0,15 | 39 | 85,5 | 28,5 | 1,05 |
| 423 | Капуста тушеная | 100 | 3,6 | 3,5 | 3,8 | 63,0 | 0 | 17 | 0 | 0,7 | 61 | 55 | 24 | 1 |
| 357 | Мясо отварное | 50 | 13,6 | 9,7 | 0 | 141,2 | 0,02 | 0 | 0 | 0,3 | 6,5 | 107 | 13,5 | 1,7 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | 0 | 0 | 0 | 0,44 | 8,0 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 100 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27,0 | 110,0 | 0,01 | 0,5 | 0 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
|  | Итого | 940 | 35,3 | 35,1 | 118,7 | 943,8 | 0,57 | 34,1 | 0,07 | 6,47 | 214,7 | 555,5 | 173 | 10,8 |
| Полдник 15 % |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 588 | Вафли | 30 | 0,8 | 0,9 | 23,1 | 105,0 | 0 | 0 | 0 | 0,21 | 4,8 | 10,8 | 3,0 | 0,45 |
| 483 | Яблоки фаршированные изюмом | 150 | 0,7 | 0,6 | 32,5 | 138,5 | 0,04 | 9,3 | 0 | 0,3 | 31,5 | 30 | 30 | 3,15 |
|  | Итого  | 380 | 1,6 | 1,7 | 55,8 | 335,0 | 0,06 | 13,3 | 0 | 0,51 | 50,3 | 40,8 | 33,0 | 6,4 |
| Ужин 20 % |
| 316 | Запеканка рисовая с творогом | 200 | 11,4 | 11,2 | 50,2 | 348,0 | 0,06 | 0,13 | 0,13 | 0,5 | 70,6 | 177,3 | 33,3 | 1,0 |
| 481 | Молоко сгущенное | 10 | 0,1 | 0,8 | 5,5 | 32,8 | 0 | 0,1 | 0 | 0,02 | 30,7 | 21,9 | 3,4 | 0,02 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,0 | 0,6 | 39,4 | 188,0 | 0,08 | 0 | 0 | 0,8 | 16 | 52 | 11,2 | 0,8 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0 | 74,8 | 0 | 0 | 0,059 | 0,1 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0,02 |
| 495 | Чай с молоком  | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81,0 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 127 | 93 | 15 | 0,4 |
|  | Итого | 500 | 19,0 | 22,1 | 111,0 | 724,6 | 0,18 | 1,53 | 0,199 | 1,42 | 245,5 | 346,1 | 62,9 | 2,24 |
| Второй ужин 5 % |
| 516 | Варенец  | 200 | 5,6 | 5,0 | 8,4 | 102,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого  | 200 | 5,6 | 5,0 | 8,4 | 102,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого за день | 2725 | 76,9 | 77,0 | 460,2 | 2844,1 | 1,140 | 71,73 | 0,389 | 10,43 | 783,3 | 1327 | 419,8 | 23,45 |

**7 – 12 лет 6 – 21 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | Ккал | Витамины | Мин-е в-ва |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % |
| 164 | Суп молочный с крупой ячневой | 200 | 4,8 | 5,1 | 16,4 | 131,8 | 0,06 | 1,28 | 0,04 | 0,06 | 155,6 | 137,2 | 23 | 0,26 |
| 300 | Яйца вареные | 1/40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,03 | 0 | 0,10 | 0,2 | 22 | 77 | 5 | 1,0 |
| 100 | Сыр сычужный твердый порциями | 12 | 3,07 | 3,1 | 0 | 41,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0,06 | 108 | 70,8 | 6 | 0,10 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,4 | 188,0 | 0,08 | 0 | 0 | 0,88 | 16 | 52 | 11,2 | 0,88 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61,0 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 14,2 | 4 | 2 | 0,4 |
|  | Итого  | 532 | 19,15 | 13,47 | 71,3 | 484,9 | 0,17 | 4,08 | 0,16 | 1,2 | 315,8 | 341 | 47,2 | 2,64 |
| Второй завтрак 5 % |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 590 | Печенье | 30 | 2,25 | 3 | 22,3 | 125,0 | 0,02 | 0 | 0 | 1,05 | 8,7 | 2,7 | 6 | 0,63 |
|  | Итого  | 230 | 3,25 | 3,2 | 22,5 | 217,0 | 0,04 | 4,0 | 0 | 1,05 | 22,7 | 2,7 | 6 | 3,43 |
| Обед 35 % |
| 1 | Салат из капусты белокочанной | 100 | 2,0 | 10 | 9,1 | 136,0 | 0,04 | 25,6 | 0 | 4,5 | 5,6 | 43 | 21 | 0,8 |
| 134124/479 | Рассольник Ленинградский на бульоне м/к со сметаной | 20015/5 | 1,61,2/0,1 | 4,20,4/0,7 | 130/0,1 | 978,4/8,1 | 0,072 | 6,14 | 0 | 1,88 | 12,4 | 50,4 | 21,0 | 0,74 |
| 202 | Картофель запеченный в сметанном соусе | 150 | 3,8 | 8,7 | 13,5 | 169 | 0,11 | 4,1 | 0,07 | 0,3 | 47 | 94 | 26 | 0,8 |
| 404 | Птица отварная | 90 | 21,2 | 14,65 | 0,51 | 218,5 | 0,05 | 4,2 | 0,02 | 0,51 | 32,1 | 142,7 | 20,5 | 1,41 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | 0 | 0 | 0 | 0,44 | 8,0 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 100 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| 519 | Напиток из шиповника  | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 | 0,01 | 70 | 0 | 0 | 12 | 3 | 3 | 1,5 |
|  | Итого | 899 | 40,2 | 40,4 | 112,7 | 989,0 | 0,512 | 110,04 | 0,09 | 7,63 | 152,1 | 517,1 | 144,1 | 9,59 |
| Полдник 15 % |
| 516 | Ряженка | 200 | 6,0 | 8,0 | 8,4 | 130,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 576 | Ватрушка Лакомка | 70 | 4,2 | 1,9 | 25,9 | 137,6 | 0,04 | 0,10 | 0,15 | 0,7 | 79,0 | 162,6 | 14,0 | 0,5 |
|  | Итого  | 270 | 10,2 | 9,9 | 34,3 | 267,6 | 0,13 | 1,53 | 0,24 | 0,93 | 345,3 | 342,6 | 46,6 | 0,86 |
| Ужин 20 % |
| 343 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 9,5 | 5,0 | 4,5 | 102 | 0,06 | 3,3 | 0 | 3,0 | 25 | 145 | 27,8 | 0,57 |
| 414 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 6,0 | 33,7 | 204,6 | 0,02 | 0 | 0,04 | 0,285 | 70,8 | 22,8 | 22,8 | 0,52 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,4 | 188,0 | 0,08 | 0 | 0 | 0,88 | 16,0 | 52 | 11,2 | 0,8 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 0 | 0 | 0,11 | 0,2 | 2,4 | 3,8 | 0 | 0,04 |
| 495 | Чай с молоком  | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81,0 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 14,2 | 4 | 2 | 0,4 |
|  | Итого | 540 | 20,6 | 21,1 | 93,5 | 650,4 | 0,16 | 6,1 | 0,15 | 4,365 | 128,4 | 227,6 | 63,8 | 2,33 |
| Второй ужин 5 % |
| 112 | Плоды свежие (груши) | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94,0 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,8 | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
|  | Итого  | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94,0 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,8 | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
|  | Итого за день | 2671 | 94,1 | 88,6 | 354,9 | 2702,9 | 1,05 | 135,7 | 0,64 | 15,975 | 1002,3 | 1463,0 | 331,7 | 23,45 |

**7 – 12 лет 7 – 22 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | Ккал | Витамины | Мин-е в-ва |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % |
| 182 | Суфле из моркови с творогом (паровое) | 200 | 12,1 | 13,0 | 17,0 | 234,5 | 0,10 | 2,6 | 0,12 | 0,90 | 125,3 | 207,2 | 24,1 | 1,4 |
| 481 | Молоко сгущенное | 10 | 0,7 | 0,8 | 5,5 | 32,8 | 0 | 0,1 | 0 | 0,02 | 30,7 | 21,9 | 3,4 | 0,02 |
| 94 | Бутерброд с маслом 2 вариант | 15/15 | 1,2 | 12,5 | 7,5 | 147,0 | 0,02 | 0 | 0,09 | 0,3 | 5 | 13 | 2 | 0,2 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 65 | 4,94 | 0,52 | 32,0 | 152,7 | 0,07 | 0 | 0 | 0,7 | 13 | 42,2 | 9,1 | 0,7 |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5.0 | 9,6 | 106,0 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого  | 505 | 24,7 | 31,8 | 71,6 | 673,0 | 0,24 | 5,3 | 0,25 | 1,92 | 414 | 464,3 | 66,6 | 2,52 |
| Второй завтрак 5 % |
| 482 | Яблоки печеные | 200 | 0,8 | 3,8 | 39,4 | 168,0 | 0,05 | 12,8 | 0 | 0,26 | 29,3 | 18,6 | 16 | 3,7 |
|  | Итого  | 200 | 0,8 | 3,8 | 39,4 | 168,0 | 0,05 | 12,8 | 0 | 0,26 | 29,3 | 18,6 | 16 | 3,7 |
| Обед 35 % |
| 58 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 1,7 | 6,1 | 7,1 | 93,0 | 0,04 | 5,7 | 0 | 2,8 | 28 | 42 | 18 | 1,2 |
| 153 | Суп с рыбными консервами | 200 | 7,38 | 5,78 | 12,84 | 133,0 | 0,08 | 6,32 | 0,02 | 0,6 | 51 | 132,6 | 38,6 | 1,0 |
| 294 | Макароны отварные с овощами | 150 | 5,65 | 0,67 | 29,04 | 144,9 | 0,05 | 1,7 | 0,05 | 0,81 | 10,8 | 45 | 19,5 | 0,9 |
| 395 | Сосиски, сардельки, колбаса отварные | 50 | 5,2 | 10,4 | 0 | 115,0 | 0,14 | 0 | 0 | 0,4 | 31 | 134 | 17 | 1,6 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | 0 | 0 | 0 | 0,44 | 8,0 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 100 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| 512 | Компот из плодов или ягод сушеных (курага, изюм)  | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81,0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 10 | 6 | 3 | 0,6 |
|  | Итого | 840 | 29,7 | 24,3 | 122,7 | 841,9 | 0,49 | 14,5 | 0,07 | 5,05 | 173,8 | 543,6 | 148,7 | 9,64 |
| Полдник 15 % |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,5 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 112 | Плоды свежие (бананы) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 42,0 | 0,6 |
| 588 | Вафли | 60 | 1,68 | 1,98 | 46,3 | 210,0 | 0,01 | 0 | 0 | 0,2 | 9,6 | 21,6 | 6,0 | 0,9 |
|  | Итого  | 360 | 4,18 | 2,68 | 67,5 | 398,0 | 0,07 | 14 | 0 | 0,6 | 31,6 | 49,6 | 48,0 | 4,3 |
| Ужин 20 % |
| 201 | Рулет или запеканка картофельная с овощами | 230 | 7,1 | 13,8 | 26,9 | 259,9 | 0,21 | 11,6 | 0 | 5,5 | 53,6 | 136,4 | 53,6 | 1,7 |
| 442 | Соус сметанный | 20 | 0,2 | 2 | 0,6 | 23,0 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 4,24 | 4,94 | 0,48 | 0,01 |
| 103 | Рыба соленая (сельдь) | 50 | 8,7 | 8,5 | 0 | 112,0 | 0,01 | 0 | 0,01 | 0,55 | 40 | 135 | 20 | 0,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,4 | 188,0 | 0,08 | 0 | 0 | 0,8 | 16 | 52 | 11,2 | 0,8 |
| 100 | Сыр сычужный твердый порциями | 12 | 3,07 | 3,13 | 0 | 41,16 | 0 | 0 | 0,02 | 0,06 | 108 | 70,8 | 6 | 0,10 |
| 496 | Какао с молоком (1 вариант)  | 200 | 3,6 | 3,3 | 25,0 | 144,0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 10 | 6 | 3 | 0,6 |
|  | Итого | 580 | 25,6 | 28,2 | 91,9 | 726,9 | 0,3 | 12,4 | 0,03 | 6,93 | 23,85 | 405,1 | 94,2 | 3,71 |
| Второй ужин 5 % |
| 516 | Кефир  | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого  | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого за день | 2685 | 90,7 | 95,7 | 401,1 | 2907,8 | 1,23 | 60,4 | 0,39 | 14,76 | 1120,5 | 1661,2 | 401,5 | 25,3 |

**7 – 12 лет 8 – 23 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | Ккал | Витамины | Мин-е в-ва |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % |
| 262 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,2 | 7,34 | 30,8 | 215,4 | 0,06 | 1,3 | 0,04 | 0,52 | 132,8 | 121,2 | 20,1 | 0,40 |
| 300 | Яйца вареные | 1/40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,03 | 0 | 0,10 | 0,2 | 22 | 77 | 5 | 1,0 |
| 105 | Масло сливочное | 15 | 0 | 10,4 | 0 | 149,6 | 0 | 0 | 0,07 | 0,01 | 1,8 | 2,8 | 0 | 0,03 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,0 | 0,6 | 39,4 | 188,0 | 0,08 | 0 | 0 | 0,88 | 16 | 52 | 11,2 | 0,8 |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5.0 | 9,6 | 106,0 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого  | 535 | 23,1 | 28,0 | 80,1 | 722,0 | 0,25 | 3,9 | 0,22 | 1,6 | 412,6 | 433 | 64,3 | 2,47 |
| Второй завтрак 5 % |
| 112 | Плоды свежие (бананы) | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 0,08 | 20 | 0 | 0,8 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
|  | Итого  | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 0,08 | 20 | 0 | 0,8 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
| Обед 35 % |
| 73 | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 100 | 3,1 | 6,9 | 21,9 | 162,0 | 0,09 | 10,2 | 0 | 3,1 | 20 | 8,6 | 34 | 1,3 |
| 129 | Борщ с фасолью и картофелем на бульоне м/к | 200/16 | 2,8/1,0 | 4,0/0,3 | 11,0/0 | 92,8/8,4 | 0,07 | 7,3 | 0 | 1,8 | 34 | 79,1 | 27,3 | 1,3 |
| 364 | Азу | 250 | 20,3 | 21,8 | 26,0 | 382,3 | 0,2 | 11 | 0,05 | 0,76 | 36,8 | 231,2 | 63 | 4,22 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | 0 | 0 | 0 | 0,44 | 8,0 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 100 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| 509 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,3 | 0,2 | 25,0 | 103,0 | 0,01 | 3,3 | 0 | 0,1 | 11 | 7 | 5 | 1,2 |
|  | Итого | 890 | 30,9 | 29,4 | 114,1 | 849,9 | 0,55 | 31,8 | 0,05 | 6,2 | 111,1 | 508,9 | 181,9 | 12,3 |
| Полдник 15 % |
| 517 | Йогурт | 200 | 5,0 | 5,8 | 26,0 | 174,0 | 0,06 | 1,2 | 0,04 | 0 | 238 | 182 | 28 | 0,2 |
| 578 | Бантики с корицей | 100 | 9,0 | 10,5 | 74,8 | 330,0 | 0,08 | 0 | 0 | 1,1 | 25 | 61,6 | 10,0 | 1,1 |
|  | Итого  | 300 | 14,0 | 16,3 | 100,8 | 504,0 | 0,14 | 1,2 | 0,04 | 1,1 | 263 | 243,6 | 38 | 1,3 |
| Ужин 20 % |
| 315 | Запеканка пшенная с творогом | 230 | 17,9 | 19,1 | 38,9 | 400,2 | 0,19 | 0,15 | 0,15 | 0,46 | 99,6 | 240,7 | 46 | 1,84 |
| 481 | Молоко сгущенное | 20 | 1,4 | 1,6 | 10,0 | 65,6 | 0 | 0,4 | 0 | 0,08 | 122,8 | 87,6 | 13,6 | 0,08 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,0 | 0,6 | 39,4 | 188,0 | 0,08 | 0 | 0 | 0,88 | 16 | 52 | 11,2 | 0,88 |
| 100 | Сыр сычужный твердый порциями | 12 | 3,0 | 3,1 | 0 | 41,0 | 0 | 0 | 0,02 | 0,06 | 108 | 70,8 | 6 | 0,10 |
| 494 | Чай с лимоном  | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61,0 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 14,2 | 4 | 2 | 0,4 |
|  | Итого | 542 | 28,4 | 24,4 | 103,5 | 755,8 | 0,27 | 3,35 | 0,17 | 1,48 | 359,6 | 455,1 | 78,8 | 3,8 |
| Второй ужин 5 % |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 589 | Пряники | 30 | 1,7 | 1,4 | 22,5 | 109,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0,72 | 3,3 | 15 | 2,7 | 0,24 |
|  | Итого  | 230 | 2,7 | 1,6 | 22,7 | 201,8 | 0,04 | 4,0 | 0 | 0,72 | 17,3 | 15 | 2,7 | 3,04 |
|  | Итого за день | 2714 | 104,2 | 101,6 | 481,4 | 3322,5 | 1,33 | 64,25 | 0,48 | 1,19 | 1179,6 | 1711,6 | 449,7 | 24,11 |

**7 – 12 лет 9 – 24 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | Ккал | Витамины | Мин-е в-ва |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % |
| 211 | Морковная запеканка со сливочным маслом | 200/7 | 8,0/0 | 11,4/5,7 | 40,5/0 | 297,3/52,3 | 0,16 | 4,5 | 0,1 | 33 | 116 | 189,3 | 92 | 2,1 |
| 96 | Бутерброды с джемом или повидлом (2 вариант) | 15/20/5 | 1,2 | 4,2 | 20,4 | 124,0 | 0,02 | 0,1 | 0,03 | 0,2 | 6 | 12 | 3 | 0,4 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 65 | 4,9 | 6,5 | 32,0 | 152,7 | 0,07 | 0 | 0 | 0,7 | 13 | 42,2 | 9,1 | 0,7 |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5.0 | 9,6 | 106,0 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого  | 512 | 19,9 | 32,8 | 102,5 | 732,3 | 0,33 | 7,2 | 0,17 | 33,9 | 375 | 423,5 | 132,1 | 3,0 |
| Второй завтрак 5 % |
| 588 | Вафли | 30 | 0,8 | 0,9 | 23,1 | 105,0 | 0 | 0 | 0 | 0,21 | 4,8 | 10,8 | 3,0 | 0,45 |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
|  | Итого  | 230 | 0,9 | 1,1 | 23,3 | 197,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,21 | 18,8 | 10,8 | 3,0 | 3,25 |
| Обед 35 % |
| 44 | Салат из капусты белокочанной и свеклы | 100 | 1,6 | 7,1 | 5,9 | 94,0 | 0,03 | 21,8 | 0 | 3,2 | 46 | 34 | 17 | 0,9 |
| 156121 | Суп-лапша домашняя на бульоне из кур | 20024 | 2,01,0 | 4,40,2 | 11,10,0 | 88,85,8 | 0,02 | 0,3 | 0,01 | 2 | 7,2 | 23,8 | 3,6 | 0,3 |
| 243 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6,4 | 6,9 | 38,5 | 212,7 | 0,12 | 0 | 0,04 | 1,09 | 24,4 | 159,3 | 35,25 | 2,6 |
| 456 | Соус красный основной | 30 | 0,4 | 0,7 | 2,7 | 19,4 | 0 | 0,8 | 0 | 0,08 | 2,9 | 8,0 | 4,1 | 0,1 |
| 345 | Котлеты или биточки рыбные | 100 | 13,9 | 2,1 | 9,6 | 113,0 | 0,07 | 0,4 | 0,02 | 1,0 | 35 | 160 | 23 | 0,6 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 21 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 8,0 | 26 | 5,6 | 0,4 |
| 110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 100 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27,0 | 110,0 | 0,01 | 0,5 | 0 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
|  | Итого | 920 | 33,9 | 22,7 | 139,1 | 874,0 | 0,43 | 23,8 | 0,07 | 7,77 | 186,5 | 588,1 | 142,5 | 10,3 |
| Полдник 15 % |
| 516 | Ряженка | 200 | 8,0 | 6,0 | 8,4 | 130,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 321 | Сырники из творога запеченные | 100 | 16,0 | 12,3 | 20,6 | 257,3 | 0 | 0,2 | 0,12 | 0,08 | 136,6 | 205,3 | 21,3 | 0,6 |
| 475 | Соус шоколадный | 30 | 1,7 | 1,6 | 13,8 | 76,8 | 0 | 0,09 | 0 | 0 | 30,6 | 33,0 | 11,6 | 0,47 |
|  | Итого  | 330 | 23,5 | 18,9 | 42,4 | 434,1 | 0,08 | 1,69 | 0,16 | 0,08 | 407,2 | 418,3 | 60,9 | 1,27 |
| Ужин 20 % |
| 429 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 8,8 | 21,7 | 184,0 | 0,17 | 6,8 | 0,05 | 0,2 | 52 | 114 | 38 | 1,4 |
| 401 | Печень, тушенная в соусе | 50/50 | 13,3 | 7,7 | 5,5 | 144,0 | 0,19 | 10 | 5,8 | 0,8 | 25 | 227 | 13 | 4,8 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,0 | 0,6 | 39,4 | 188,0 | 0,08 | 0 | 0 | 0,88 | 16 | 52 | 11,2 | 0,8 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 0 | 0 | 0,11 | 0,2 | 2,4 | 3,8 | 0 | 0,04 |
| 493 | Чай с сахаром, вареньем, медом  | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
|  | Итого | 590 | 23,5 | 25,3 | 81,6 | 650,8 | 0,44 | 16,8 | 5,96 | 2,08 | 106,4 | 399,8 | 63,2 | 7,34 |
| Второй ужин 5 % |
| 112 | Плоды свежие (яблоки) | 250 | 1,0 | 1,0 | 24,5 | 117,5 | 0,06 | 20 | 0 | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
|  | Итого  | 250 | 1,0 | 1,0 | 24,5 | 117,5 | 0,06 | 20 | 0 | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
|  | Итого за день | 2832 | 102,7 | 101,8 | 413,4 | 3005,7 | 1,36 | 73,49 | 6,36 | 44,44 | 1125,9 | 1862,5 | 419,7 | 295,6 |

**7 – 12 лет 10 – 25 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | Ккал | Витамины | Мин-е в-ва |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % |
| 273 | Плов из риса с курагой | 200 | 4,4 | 7,2 | 56,0 | 332,0 | 0,02 | 0,6 | 0,04 | 0,4 | 16 | 102 | 36 | 1,0 |
| 100 | Сыр сычужный твердый порциями | 20 | 5,0 | 5,1 | 0,0 | 68,4 | 0 | 0 | 0,02 | 0,06 | 108 | 70,8 | 6 | 0,10 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,0 | 0,6 | 39,4 | 188,0 | 0,08 | 0 | 0 | 0,8 | 16,0 | 52 | 11,2 | 0,8 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79,0 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 126 | 90 | 14 | 0,1 |
|  | Итого  | 500 | 21,2 | 17,9 | 105,0 | 694,4 | 0,14 | 1,9 | 0,08 | 1,26 | 266 | 314,8 | 67,2 | 2,0 |
| Второй завтрак 5 % |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 590 | Печенье | 30 | 2,2 | 3,0 | 22,3 | 125,0 | 0,02 | 0 | 0 | 1,05 | 8,7 | 27 | 6 | 0,63 |
|  | Итого  | 230 | 3,2 | 3,2 | 22,5 | 217,0 | 0,04 | 4,0 | 0 | 1,05 | 22,7 | 27 | 6 | 3,43 |
| Обед 35 % |
| 75 | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 100 | 1,8 | 6,1 | 8,8 | 99,0 | 0,07 | 10,1 | 0 | 2,8 | 16 | 46 | 18 | 0,7 |
| 149169 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 20020 | 1,64,0 | 2,32,8 | 11,60,1 | 75,342,6 | 0 | 0,16 | 0 | 0,16 | 4,5 | 54,1 | 6,4 | 0,7 |
| 423 | Капуста тушеная | 200 | 7,3 | 7,2 | 7,7 | 126,0 | 0,08 | 34,0 | 0,06 | 1,4 | 122 | 110 | 48 | 2,0 |
| 395 | Сосиски, сардельки, колбаса отварные | 100 | 10,4 | 20,9 | 0,0 | 230,0 | 0,14 | 0 | 0 | 0,4 | 31 | 134 | 17 | 1,6 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 8,0 | 26 | 5,6 | 0,4 |
| 110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 100 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| 512 | Компот из плодов или ягод сушеных (курага, изюм)  | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81,0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 10 | 6 | 3 | 0,6 |
|  | Итого | 960 | 35,04 | 40,8 | 402,0 | 928,9 | 0,47 | 45,0 | 0,06 | 5,16 | 226,5 | 534,1 | 145 | 9,9 |
| Полдник 15 % |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,0 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 551 | Шанежка с яблоками | 100 | 5,2 | 15,4 | 52,4 | 268,0 | 0,1 | 4,6 | 0,06 | 0,8 | 38 | 58 | 14 | 2 |
|  | Итого  | 300 | 11,0 | 20,4 | 62,0 | 374,0 | 0,18 | 7,2 | 0,10 | 0,8 | 278 | 238 | 42 | 2,2 |
| Ужин 20 % |
| 340 | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 250 | 16,5 | 9,0 | 23,5 | 244,6 | 0,17 | 8,8 | 0,05 | 1,0 | 44 | 376 | 50 | 1,6 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,0 | 0,6 | 39,4 | 188,0 | 0,08 | 0 | 0 | 0,88 | 16 | 52 | 11,2 | 0,8 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0 | 74,8 | 0 | 0 | 0,11 | 0,2 | 2,4 | 3,8 | 0 | 0,04 |
| 494 | Чай с лимоном  | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61,0 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 14,2 | 4 | 2 | 0,4 |
|  | Итого | 540 | 22,6 | 17,8 | 78,1 | 568,4 | 0,25 | 11,6 | 0,16 | 2,008 | 76,6 | 435,8 | 63,2 | 2,84 |
| Второй ужин 5 % |
| 112 | Плоды свежие (груши) | 250 | 1,0 | 0,7 | 25,7 | 117,5 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,8 | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
|  | Итого  | 250 | 1,0 | 0,7 | 25,7 | 117,5 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,8 | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
|  | Итого за день | 2780 | 94,04 | 100,8 | 395,3 | 2900,2 | 1,12 | 79,7 | 0,40 | 11,15 | 907,8 | 1581,7 | 347,4 | 24,97 |

**7 – 12 лет 11 – 26 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | Ккал | Витамины | Мин-е в-ва |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % |
| 269 | Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками) | 200 | 8,3 | 12,6 | 38,8 | 302,4 | 0,17 | 2,9 | 0,07 | 0,28 | 165,3 | 206 | 52,4 | 1,77 |
| 105 | Масло сливочное | 20 | 0,1 | 16,5 | 0,1 | 149,6 | 0 | 0 | 0,11 | 0,2 | 2,4 | 3,8 | 0 | 0,04 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,0 | 0,6 | 39,4 | 188,0 | 0,08 | 0 | 0 | 0,88 | 16 | 52 | 11,2 | 0,88 |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,0 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого  | 500 | 20,2 | 34,7 | 87,9 | 746,0 | 0,33 | 5,5 | 0,22 | 1,36 | 423,7 | 441,8 | 91,6 | 2,89 |
| Второй завтрак 5 % |
| 517 | Снежок | 200 | 5,0 | 5,2 | 22,0 | 154,0 | 0,06 | 1,2 | 0,04 | 0 | 238 | 182 | 28 | 0,2 |
|  | Итого  | 200 | 5,0 | 5,2 | 22,0 | 154,0 | 0,06 | 1,2 | 0,04 | 0 | 238 | 182 | 28 | 0,2 |
| Обед 35 % |
| 353 | Сельдь с луком | 100 | 9,6 | 20,3 | 3,8 | 236,0 | 0,03 | 3,1 | 0,02 | 0,5 | 48 | 168 | 23 | 0,9 |
| 131144 | Свекольник на бульоне м/к | 20016 | 1,71,0 | 3,50,3 | 9,60 | 77,67,56 | 0,04 | 7,3 | 0,02 | 0,2 | 30,1 | 55,3 | 24,7 | 1,2 |
| 527 596 | Вареники с творожными, овощными или фруктовыми фаршами (фарш картофельный с луком) | 210 | 9,3 | 14,4 | 51,6 | 373,4 | 0,110,09 | 0,14,9 | 0,080 | 1,00,6 | 3811,8 | 7951,2 | 1319,3 | 0,90,7 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 8,0 | 26 | 5,6 | 0,4 |
| 110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 100 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97,0 | 0,01 | 70 | 0 | 0 | 12 | 3 | 3 | 1,5 |
|  | Итого | 867 | 31,9 | 40,3 | 141,5 | 1066,5 | 0,46 | 85,4 | 0,12 | 2,7 | 182,9 | 533,5 | 135,6 | 9,5 |
| Полдник 15 % |
| 514 | Компот из плодов консервированных | 200 | 0,5 | 0,2 | 32,4 | 133,0 | 0 | 2,0 | 0 | 0,2 | 16 | 16 | 6 | 1,5 |
| 112 | Плоды свежие (груши) | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94,0 | 0,02 | 5,0 | 0 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
|  | Итого  | 400 | 1,3 | 0,8 | 53,0 | 227,0 | 0,02 | 7,0 | 0 | 0,6 | 35 | 32 | 18 | 3,8 |
| Ужин 20 % |
| 195 | Рагу из овощей | 200 | 4,0 | 10,7 | 17,0 | 180,0 | 0,12 | 15,3 | 0,02 | 3,9 | 68 | 105 | 39 | 1,4 |
| 404 | Птица отварная  | 100 | 23,5 | 14,2 | 0,5 | 242,8 | 0,05 | 4,7 | 0,02 | 0,57 | 35,7 | 158,5 | 22,8 | 1,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,0 | 0,6 | 39,4 | 188,0 | 0,08 | 0 | 0 | 0,88 | 16 | 52 | 11,2 | 0,8 |
| 100 | Сыр сычужный твердый порциями | 12 | 3,0 | 3,1 | 0 | 41,1 | 0 | 0 | 0,02 | 0,06 | 108 | 70,8 | 6 | 0,10 |
| 493 | Чай с сахаром, вареньем, медом  | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
|  | Итого | 592 | 36,6 | 28,6 | 71,9 | 711,9 | 0,25 | 20 | 0,06 | 5,41 | 238,7 | 389,3 | 80 | 4,1 |
| Второй ужин 5 % |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 588 | Вафли | 30 | 0,8 | 0,9 | 23,1 | 105,0 | 0 | 0 | 0 | 0,21 | 4,8 | 10,8 | 3 | 0,45 |
|  | Итого  | 230 | 0,9 | 1,1 | 23,3 | 197,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,21 | 18,8 | 10,8 | 3 | 3,25 |
|  | Итого за день | 2789 | 95,9 | 110,7 | 399,6 | 3102,4 | 1,14 | 123,1 | 0,44 | 10,28 | 1394,6 | 1589,4 | 356,2 | 23,74 |

**7 – 12 лет 12 – 27 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | Ккал | Витамины | Мин-е в-ва |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % |
| 266 | Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 200 | 7,1 | 9,4 | 28,8 | 228,4 | 0,16 | 1,4 | 0,05 | 0,5 | 156,8 | 206 | 55,6 | 1,24 |
| 93 | Бутерброды с маслом  | 20/20 | 1,6 | 16,7 | 10,0 | 197,0 | 0,02 | 0 | 0,12 | 0,4 | 6 | 17 | 3 | 0,3 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,5 | 140,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0,6 | 12 | 39 | 8,4 | 0,8 |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,0 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого  | 500 | 19,0 | 31,5 | 77,9 | 672,3 | 0,32 | 4,0 | 0,21 | 1,5 | 414,8 | 442 | 95 | 2,54 |
| Второй завтрак 5 % |
| 112  | Плоды свежие (бананы) | 200 | 3,6 | 1,2 | 52,5 | 240,0 | 0,08 | 20 | 0 | 0,8 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
|  | Итого  | 200 | 3,6 | 1,2 | 52,5 | 240,0 | 0,08 | 20 | 0 | 0,8 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
| Обед 35 % |
| 76 | Винегрет овощной | 100 | 1,3 | 10,8 | 6,8 | 130,0 | 0,04 | 8,4 | 0 | 4,6 | 23 | 40 | 18 | 0,8 |
| 152 | Уха с крупой | 200 | 4,7 | 1,8 | 10,4 | 76,9 | 0,07 | 7,08 | 0,01 | 0,44 | 26,8 | 106,4 | 24,2 | 0,8 |
| 429 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 8,8 | 21,7 | 184,0 | 0,18 | 6,8 | 0,06 | 0,2 | 52 | 114 | 38 | 1,4 |
| 399 | Оладьи из печени | 100 | 15,5 | 10,5 | 10,6 | 199,8 | 0,25 | 7,2 | 6,9 | 1,2 | 22 | 267 | 21 | 5,2 |
| 456 | Соус красный основной | 20 | 0,2 | 0,4 | 1,8 | 12,9 | 0 | 0,5 | 0 | 0,05 | 1,9 | 5,3 | 2,7 | 0,11 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | 0 | 0 | 0 | 0,44 | 8,0 | 26 | 5,6 | 0,4 |
| 110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 100 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов  | 200 | 0,5 | 0 | 0,2 | 110,0 | 0,01 | 0,5 | 0 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
|  | Итого | 960 | 35,9 | 33,8 | 105,2 | 988,6 | 0,73 | 30,4 | 6,97 | 6,93 | 196,7 | 735,7 | 163,5 | 14,11 |
| Полдник 15 % |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 548 | Колбасные изделия запеченные в тесте | 100 | 10,2 | 13,4 | 31,0 | 286,0 | 0,12 | 0 | 0,02 | 1,7 | 26 | 111 | 16 | 1,3 |
|  | Итого  | 300 | 10,3 | 13,6 | 31,2 | 378,0 | 0,14 | 4 | 0,02 | 1,7 | 40 | 111 | 16 | 4,1 |
| Ужин 20 % |
| 317 | Пудинг из творога паровой | 200 | 24,7 | 21,6 | 44,0 | 482,5 | 0,12 | 0,4 | 0,13 | 0,8 | 244 | 378 | 42,6 | 1,8 |
| 470 | Соус яблочный | 20 | 0 | 0 | 3,2 | 13,0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0,8 | 0,8 | 0,36 | 0,09 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,0 | 0,6 | 39,4 | 188,0 | 0,08 | 0 | 0 | 0,8 | 16 | 52 | 11,2 | 0,8 |
| 100 | Сыр сычужный твердый порциями | 12 | 3,0 | 3,1 | 0 | 38,7 | 0 | 0 | 0,02 | 0,06 | 108 | 70,8 | 6 | 0,1 |
| 495 | Чай с молоком  | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81,0 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 127 | 93 | 15 | 0,4 |
|  | Итого | 512 | 38,2 | 26,6 | 102,5 | 803,2 | 0,24 | 2,0 | 0,16 | 1,66 | 495,8 | 594,6 | 75,16 | 3,19 |
| Второй ужин 5 % |
| 516 | Варенец  | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого  | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого за день | 2672 | 112,8 | 111,7 | 377,3 | 3182,1 | 1,59 | 61,8 | 7,4 | 12,59 | 1403,3 | 2119,3 | 461,6 | 25,34 |

**7 – 12 лет 13 – 28 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | Ккал | Витамины | Мин-е в-ва |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % |
| 307 | Омлет с морковью | 200 | 15,2 | 22,4 | 7,4 | 291,6 | 0,10 | 1,55 | 0,33 | 1,03 | 150,6 | 290,9 | 41,5 | 3,11 |
| 82 | Бутерброды с вареными колбасами | 30/20 | 5,2 | 8,6 | 9,8 | 137,0 | 0,09 | 0 | 0 | 0,4 | 10 | 57 | 8 | 0,7 |
| 100 | Сыр сычужный твердый порциями | 12 | 3,0 | 3,1 | 0 | 40,8 | 0 | 0 | 0,02 | 0,06 | 108 | 70,8 | 6 | 0,10 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,5 | 0,48 | 29,5 | 140,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0,6 | 12,0 | 39 | 8,4 | 0,6 |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5.0 | 9,6 | 106 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого  | 522 | 33,2 | 39,0 | 56,3 | 709,8 | 0,33 | 4,15 | 0,39 | 2,09 | 520,6 | 637,7 | 91,9 | 4,71 |
| Второй завтрак 5 % |
| 112 | Плоды свежие (груши) | 200 | 1,0 | 0,7 | 25,7 | 117,5 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,8 | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
|  | Итого  | 200 | 1,0 | 0,7 | 25,7 | 117,5 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,8 | 38 | 32 | 24 | 4,6 |
| Обед 35 % |
| 53 | Салат из свеклы с солеными огурцами | 100 | 1,2 | 10,4 | 6,5 | 124,0 | 0,01 | 5,5 | 0 | 4,5 | 32 | 36 | 19 | 1,1 |
| 148479 | Щи из свежей капусты с картофелемна бульоне м/к со сметаной | 20016/5 | 1,41,2 | 3,90,4 | 6,20 | 66,48,4 | 0,11 | 12,3 | 0 | 2,32 | 19,6 | 64,6 | 37 | 1,14 |
| 338 | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 250 | 21,3 | 18,0 | 21,7 | 334,8 | 0,19 | 3,1 | 0,07 | 5,2 | 144,1 | 348,8 | 58,1 | 1,97 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | 0 | 0 | 0 | 0,44 | 8,0 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 100 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| 509 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,3 | 0,2 | 25,1 | 103,0 | 0,01 | 3,3 | 0 | 0,1 | 11 | 7 | 5 | 1,2 |
|  | Итого | 912 | 35,0 | 34,4 | 113,2 | 911,6 | 0,5 | 24,2 | 0,07 | 12,56 | 249,7 | 640,4 | 171,7 | 9,75 |
| Полдник 15 % |
| 324 | Зразы творожные с изюмом | 100 | 12,7 | 13,0 | 25,1 | 269,2 | 0,07 | 0,4 | 0,06 | 0,66 | 111,3 | 178 | 22,6 | 1,0 |
| 469 | Соус из кураги | 20 | 0,1 | 0 | 3,3 | 13,9 | 0 | 0,08 | 0 | 0,01 | 5,43 | 5,4 | 3,15 | 0,07 |
| 516 | Ряженка | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого  | 320 | 18,6 | 18,0 | 36,4 | 383,1 | 0,15 | 1,88 | 0,10 | 0,67 | 356,7 | 363,4 | 53,7 | 1,27 |
| Ужин 20 % |
| 197 | Овощи в молочном соусе (1 вариант) | 200 | 4,0 | 13,5 | 16,0 | 201,0 | 0,10 | 17,2 | 0,23 | 0,6 | 83 | 105 | 40 | 1,1 |
| 411 | Кнели из кур с рисом | 90 | 15,5 | 15,8 | 6,6 | 205,8 | 0,06 | 0,7 | 0,05 | 0,2 | 16 | 76 | 14 | 1,0 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,0 | 0,6 | 39,4 | 188,0 | 0,08 | 0 | 0 | 0,88 | 16 | 52 | 11,2 | 0,8 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0,0 | 8,2 | 0,0 | 74,8 | 0 | 0 | 0,02 | 0,06 | 108 | 70,8 | 6 | 0,1 |
| 493 | Чай с сахаром, вареньем, медом  | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
|  | Итого | 580 | 25,6 | 38,1 | 77,0 | 729,6 | 0,24 | 17,9 | 0,3 | 1,74 | 234 | 306,8 | 72,2 | 3,3 |
| Второй ужин 5 % |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,2 |
| 589 | Пряники | 30 | 1,6 | 1,3 | 22,4 | 109,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0,12 | 3,3 | 15 | 2,7 | 0,24 |
|  | Итого  | 230 | 2,6 | 2,5 | 22,6 | 201,8 | 0,04 | 4,0 | 0 | 0,12 | 47 | 15 | 2,7 | 2,44 |
|  | Итого за день | 2814 | 116,0 | 132,7 | 331,2 | 3053,4 | 1,3 | 62,13 | 0,86 | 17,98 | 1446,0 | 1995,3 | 416,2 | 26,07 |

**7 - 12 лет 14 – 29 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | Ккал | Витамины | Мин-е в-ва |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % |
| 164 | Суп молочный с крупой (гречневой) | 200 | 4,8 | 5,04 | 3,2 | 131,6 | 0,05 | 1,28 | 0,04 | 0,05 | 155,6 | 137,2 | 22,9 | 0,25 |
| 300 | Яйца вареные | 1/40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 0,03 | 0 | 0,10 | 0,2 | 22 | 77 | 5 | 1,0 |
| 100 | Сыр сычужный твердый порциями | 15 | 3,8 | 3,9 | 0 | 51,0 | 0 | 0 | 0,02 | 0,06 | 108 | 70,8 | 6,0 | 0,10 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,0 | 0,6 | 39,4 | 188,0 | 0,08 | 0 | 0 | 0,88 | 16 | 52 | 11,2 | 0,88 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61,0 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 14,2 | 4 | 2 | 0,4 |
|  | Итого  | 535 | 19,8 | 14,4 | 58,1 | 494,6 | 0,16 | 4,08 | 0,16 | 1,19 | 315,8 | 341 | 47,1 | 2,55 |
| Второй завтрак 5 % |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,0 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 590 | Печенье | 30 | 2,2 | 3,0 | 22,3 | 125,0 | 0,02 | 0 | 0 | 1,05 | 8,7 | 27 | 6 | 0,63 |
|  | Итого  | 230 | 8,0 | 8,0 | 31,9 | 231,0 | 0,1 | 2,6 | 0,04 | 1,05 | 248,7 | 207 | 34 | 0,83 |
| Обед 35 % |
| 65 | Салат картофельный с зеленым горошком | 100 | 3,1 | 11,4 | 9,8 | 154,0 | 0,08 | 10,2 | 0,03 | 4,6 | 18 | 66 | 18 | 0,9 |
| 158 | Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне | 20017 | 0,90,8 | 3,30,1 | 12,00 | 86,44,9 | 0,06 | 4,86 | 0 | 1,14 | 10,8 | 42,4 | 15,8 | 0,66 |
| 374 | Запеканка капустная с говядиной | 250 | 30,5 | 28,7 | 13,0 | 433,7 | 0,13 | 11 | 0,1 | 1,3 | 148,7 | 358,7 | 62,5 | 4,6 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 19,7 | 94,0 | 0 | 0 | 0 | 0,44 | 8,0 | 26,0 | 5,6 | 0,44 |
| 110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 100 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,2 |
|  | Итого | 907 | 45,9 | 45,2 | 88,7 | 1046,0 | 0,47 | 30,06 | 0,13 | 7,48 | 234,5 | 651,1 | 148,9 | 12,7 |
| Полдник 15 % |
| 514 | Компот из плодов консервированных | 200 | 0,5 | 0,2 | 32,4 | 133,0 | 0 | 2,0 | 0 | 0,2 | 16 | 16 | 6 | 1,5 |
| 112 | Плоды свежие (бананы) | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 0,08 | 20,0 | 0 | 0,8 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
|  | Итого  | 400 | 3,5 | 1,2 | 74,4 | 325,0 | 0,08 | 22,0 | 0 | 1,0 | 32 | 72 | 90 | 2,7 |
| Ужин 20 % |
| 430 | Картофельное пюре с морковью | 180 | 3,1 | 7,9 | 15,2 | 147,6 | 0,14 | 4,6 | 0,05 | 0,9 | 48,6 | 104,4 | 52,2 | 1,26 |
| 395 | Сосиски, сардельки, колбаса отварные | 85 | 5,2 | 10,4 | 0 | 115,0 | 0,11 | 0 | 0 | 0,34 | 26,3 | 113,9 | 14,4 | 1,36 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,0 | 0,6 | 39,4 | 188,0 | 0,08 | 0 | 0 | 0,8 | 16 | 52 | 11,2 | 0,8 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0 | 74,8 | 0 | 0 | 0,11 | 0,2 | 2,4 | 3,8 | 0 | 0,04 |
| 495 | Чай с молоком  | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81,0 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 127 | 93 | 15 | 0,4 |
|  | Итого | 520 | 15,8 | 28,4 | 70,5 | 606,4 | 0,37 | 5,9 | 0,17 | 2,24 | 220,3 | 367,1 | 92,8 | 3,86 |
| Второй ужин 5 % |
| 516 | Кефир  | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого  | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого за день | 2792 | 98,8 | 102,2 | 331,6 | 2803,0 | 1,26 | 66,04 | 0,54 | 12,96 | 1291,3 | 1818,2 | 440,8 | 22,84 |

**7 - 12 лет 15 – 30 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Масса порции | Пищ-е в-ва | Ккал | Витамины | Мин-е в-ва |
| белки | жиры | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак 20 % |
| 319 | Пудинг творожный запеченный | 200 | 27,6 | 26,2 | 42,2 | 516,0 | 0,13 | 0,4 | 0,13 | 0,9 | 305,3 | 374,6 | 44 | 1,8 |
| 481 | Молоко сгущенное | 20 | 1,4 | 1,6 | 11,0 | 65,6 | 0,01 | 0,2 | 0 | 0,04 | 61,4 | 43,8 | 6,8 | 0,04 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,4 | 188,0 | 0,08 | 0 | 0 | 0,88 | 16 | 52 | 11,2 | 0,88 |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81,0 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 127 | 93 | 15 | 0,4 |
|  | Итого  | 500 | 36,5 | 29,7 | 108,5 | 850,6 | 0,26 | 1,9 | 0,14 | 1,82 | 509,7 | 563,4 | 77 | 3,12 |
| Второй завтрак 5 % |
| 112 | Плоды свежие (яблоки) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 0,06 | 20 | 0 | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
|  | Итого  | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 0,06 | 20 | 0 | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
| Обед 35 % |
| 68 | Салат сельдь с картофелем | 100 | 5,2 | 12,7 | 10,3 | 176,0 | 0,08 | 8,9 | 0,02 | 4,6 | 22 | 93 | 26 | 0,9 |
| 144 | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (1 вариант) | 200 | 1,84 | 34, | 12,1 | 86,4 | 0,15 | 4,6 | 0 | 1,96 | 33,2 | 110,2 | 30,6 | 1,44 |
| 431 | Морковь в молочном соусе | 200 | 3,8 | 4,0 | 14,8 | 110,0 | 0,12 | 5,4 | 0,02 | 1,4 | 102 | 134 | 66 | 1,2 |
| 412 | Котлеты, биточки, шницели припущенные | 100 | 15 | 10,7 | 9,2 | 188,5 | 0,10 | 0,85 | 0,04 | 0,42 | 37,1 | 94,2 | 18,5 | 1,14 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 22 | 1,6 | 0,1 | 10,8 | 51,7 | 0,02 | 0 | 0 | 0,24 | 16 | 14,3 | 3,08 | 0,24 |
| 110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 100 | 6,6 | 1,2 | 34,0 | 181,0 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | 35 | 158 | 47 | 3,9 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27,0 | 110,0 | 0,01 | 0,5 | 0 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1,5 |
|  | Итого | 922 | 34,5 | 32,1 | 118,2 | 903,6 | 0,66 | 20,24 | 0,08 | 8,62 | 273,3 | 622,7 | 198,18 | 10,32 |
| Полдник 15 % |
| 555 | Крендель сахарный | 100 | 6,9 | 13,0 | 58,8 | 380,0 | 0,08 | 0 | 0,09 | 1,2 | 16 | 58,6 | 9,3 | 0,8 |
| 515 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,0 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0 | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | Итого  | 300 | 12,7 | 18,0 | 68,4 | 486,0 | 0,16 | 2,6 | 0,13 | 1,2 | 256 | 238,6 | 37,3 | 1,0 |
| Ужин 20 % |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,2 | 9,4 | 44,4 | 303,6 | 10,2 | 1,2 | 0,05 | 5,09 | 25,7 | 231,6 | 145,8 | 5,02 |
| 336 | Рыба, припущенная в молоке  | 100 | 13,4 | 7,2 | 3,1 | 129,0 | 0,07 | 1,2 | 0,02 | 3,9 | 46 | 145 | 22 | 0,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,0 | 0,6 | 39,4 | 188,0 | 0,08 | 0 | 0 | 0,88 | 16 | 52 | 11,2 | 0,88 |
| 462 | Паста сырная (2 вариант) | 15 | 3,0 | 6,1 | 0 | 68,8 | 0 | 0,08 | 0,04 | 0,09 | 108,4 | 71,5 | 6,0 | 0,11 |
| 493 | Чай с сахаром, вареньем, медом | 200 | 0,1 | 0 | 15,0 | 60,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 |
|  | Итого | 575 | 32,7 | 23,3 | 101,9 | 749,4 | 10,35 | 2,48 | 0,11 | 9,96 | 207,1 | 503,1 | 186 | 6,81 |
| Второй ужин 5 % |
| 518 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2,8 |
| 589 | Пряники | 30 | 1,6 | 1,3 | 22,4 | 109,8 | 0,02 | 0 | 0 | 0,72 | 3,3 | 15 | 2,7 | 0,24 |
|  | Итого  | 230 | 2,6 | 1,5 | 22,6 | 201,8 | 0,04 | 4,0 | 0 | 0,72 | 17,3 | 15 | 2,7 | 3,04 |
|  | Итого за день | 2727 | 119,8 | 105,4 | 439,2 | 3285,4 | 11,53 | 51,22 | 0,46 | 22,72 | 1295,4 | 1964,8 | 519,18 | 28,69 |