

Согласовано:

Главный государственный санитарный врач по Балахнинскому, Чкаловскому районам  
Е. В. Бирюкова

М П

Примерное меню на обеды на 2020-2021 учебный год  
для школ г Балахны и Балахнинского района № 3, 4, 6, 10, 17, 18, 20

День 1 понедельник 1-ая неделя

Дети от 7 до 11 лет / от 12 до 18 лет

| № раскл | Наименование блюда      | Выход         | Э. Ц         | Белки     | Жиры       | Углеводы    | Витамины |       | Микроэлементы |        |        |        |      |
|---------|-------------------------|---------------|--------------|-----------|------------|-------------|----------|-------|---------------|--------|--------|--------|------|
|         | Обед                    |               |              |           |            |             | (мг)     | (мг)  |               |        |        |        |      |
| 139/94г | Щи на м.к.бул. со смет  | 250/10/250/10 | 279/279      | 10,4/11,8 | 55,5/66,4  | 38,3/45,5   | 0,15     | 16    | 0             | 49     | 216    | 43     | 1,4  |
| 310/94г | Рыба припущенная        | 80/85         | 177/177      | 33/33     | 16,6/16,6  | 7,9/7,9     | 0,27     | 0,48  | 14,22         | 34,5   | 134,2  | 19,9   | 0,9  |
| 465/94г | Рис отварной с маслом   | 150/5-180/5   | 252/302      | 3,9/4,7   | 9,1/10,9   | 41,9/50,3   | 0,03     | 0     | 0             | 5,46   | 54,83  | 18,15  | 0,38 |
| 628/94г | Чай с сахаром и молоком | 200/200       | 58,3/58,3    | 0,22/0,22 | 3,2/3,2    | 15/15       | 0        | 0     | 0             | 3,32   | 0,005  | 1,83   | 0,05 |
|         | Хлеб                    | 30/45         | 105/140      | 9,1/12    | 2,4/3,2    | 57,8/77     | 0,13     | 0     | 0             | 16,4   | 71,2   | 27,2   | 1,6  |
|         | Батон                   | 40/60         | 100/125      | 3/3,7     | 2,3/2,9    | 20,6/25,7   | 0,06     | 0     | 0             | 9,2    | 35,6   | 13,6   | 0,8  |
|         | Итого:                  |               | 971,3/1081,3 | 59,5/65,4 | 89,1/103,2 | 181,5/221,4 | 0,64     | 16,48 | 14,22         | 117,88 | 511,83 | 123,68 | 5,13 |

День 2 вторник от 7 до 11 лет / от 12 до 18 лет

| № раскл | Наименование блюда              | Выход       | Э. Ц.   | Белки     | Жиры      | Углеводы    | Микроэлементы (мг) |      |      |        |        |        |      |  |
|---------|---------------------------------|-------------|---------|-----------|-----------|-------------|--------------------|------|------|--------|--------|--------|------|--|
|         |                                 |             |         |           |           |             | Витамины           |      |      |        |        |        |      |  |
|         | Обед                            |             |         |           |           |             | В                  | С    | А    | Са     | Р      | Мg     | Fe   |  |
| 96/17г  | Рассольник на м.к.бул. со смет. | 250/250     | 145/145 | 4,6/4,6   | 5,6/5,6   | 19,1/19,1   | 0,08               | 0,8  | 0,28 | 147    | 124    | 19     | 0,4  |  |
| 286/94г | Карт. запеканка с мясом и масл. | 160/5/170/5 | 392/392 | 18,1/18,1 | 34,2/34,2 | 3,1/3,1     | 0,12               | 1,4  | 0,46 | 638    | 382    | 88     | 1,8  |  |
|         | Сок абрикосовый                 | 200/200     | 128/128 | 0,5/0,5   | 0         | 32,2/32,2   | 0,02               | 5,12 | 0    | 110,48 | 5,05   | 5,67   | 1,09 |  |
|         | Хлеб                            | 30/45       | 105/140 | 9,1/12    | 2,4/3,2   | 57,8/77     | 0,13               | 0    | 0    | 16,4   | 71,2   | 27,2   | 1,6  |  |
|         | Батон                           | 40/60       | 100/125 | 3/3,7     | 2,3/2,9   | 20,6/25,7   | 0,06               | 0    | 0    | 9,2    | 35,6   | 13,6   | 0,8  |  |
|         | Итого:                          |             | 870/930 | 35,2/38,9 | 66/68,1   | 132,8/157,1 | 0,41               | 7,32 | 0,74 | 921,08 | 617,85 | 153,47 | 5,69 |  |

День 3 среда от 7 до 11 лет / от 12 до 18 лет

| № раскл | Наименование блюда                           | Выход         | Э. Ц        | Белки      | Жиры      | Углеводы    | Витамины (мг) |      |      |       |        |       |      | Микроэлементы (мг) |  |  |  |  |
|---------|----------------------------------------------|---------------|-------------|------------|-----------|-------------|---------------|------|------|-------|--------|-------|------|--------------------|--|--|--|--|
|         |                                              |               |             |            |           |             | В             | С    | А    | Са    | Р      | Мg    | Fe   |                    |  |  |  |  |
| 110/94г | Обед<br>Борщ из св. кап. на м.к.б. со сметан | 250/10/250/10 | 155./165.   | 9,4/10,2   | 6,9/7,8   | 18,5/20,3   | 0,05          | 10,7 | 0    | 65    | 228    | 34    | 1,5  |                    |  |  |  |  |
| 401/94г | Гуляш из говядины                            | 30/30-40/40   | 180/203     | 5,8/7,4    | 4,5/5,8   | 4,2/5,4     | 0,04          | 0,4  | 0,01 | 19    | 90     | 12    | 0,9  |                    |  |  |  |  |
| 470/94г | Греча отварная                               | 150/180       | 144,1/173,8 | 3,3/4      | 4,8/5,8   | 21,5/25,9   | 0,1           | 21,7 | 0    | 18    | 72     | 3     | 12   |                    |  |  |  |  |
|         | Сок яблочный                                 | 200/200       | 132/132     | 0,55/0,55  | 0         | 34/34       | 0,02          | 4    | 0    | 14    | 14     | 8     | 0,6  |                    |  |  |  |  |
|         | Хлеб                                         | 30/45         | 105/140     | 9,1/12     | 2,4/3,2   | 57,8/77     | 0,13          | 0    | 0    | 16,4  | 71,2   | 27,2  | 1,6  |                    |  |  |  |  |
|         | Батон                                        | 40/50         | 100/125     | 3/3,7      | 2,3/2,9   | 20,6/25,7   | 0,6           | 0    | 0    | 9,2   | 35,6   | 13,6  | 0,8  |                    |  |  |  |  |
|         | Итого                                        |               | 816,1/938,8 | 31,05/37,8 | 20,9/25,5 | 154,8/186,5 | 0,4           | 37,9 | 0,01 | 238,1 | 501,85 | 95,47 | 18,7 |                    |  |  |  |  |

Утверждено:

Руководитель МБОУ СОШ № 3  
ФИО Маргарита С. А.

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись

Подпись



Согласовано:  
Главный государственный санитарный  
врач по Балахнинскому и Каляновскому районам  
Е. В. Бирюкова

Примерное меню на завтраки и обеды на

2020-2021 учебный год

Утверждено:  
Руководитель МБОУ СОШ № 3  
ФИО *Иванов Иван Иванович*

Для школ г. Балахны и Балахнинского района № 3, 4, 6, 10, 17, 18, 20

День 1 понедельник 1-ая неделя Дети от 7 до 11 лет / от 12 до 18 лет

| № раск | Наименование блюда              | Выход       | Э. Ц.         | Белки      | Жиры        | Углеводы    | Витамины (мг) |       |       | Микроэлементы (мг) |        |        |      |  |
|--------|---------------------------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------|---------------|-------|-------|--------------------|--------|--------|------|--|
|        | <b>Завтрак</b>                  |             |               |            |             |             | В             | С     | А     | Са                 | Р      | Мг     | Fe   |  |
| 393/97 | Колбаса отварная                | 60/75       | 284/355       | 18,2/22,7  | 24,9/31,1   | 5,6/7       | 0,1           | 0     | 0     | 20                 | 85     | 11     | 0,9  |  |
| 469/94 | Макаронные отварные с маслом    | 150/5-180/5 | 246/295       | 5,5/6,6    | 9/10,7      | 38,5/46,9   | 0,06          | 0     | 0     | 12                 | 35     | 9      | 0,9  |  |
| 762/97 | Какао с молоком                 | 200/200     | 127/127       | 1,3/1,3    | 1,8/1,8     | 20,4/20,4   | 0,03          | 0,7   | 0,02  | 120                | 95     | 14     | 0,1  |  |
|        | Батон                           | 40/55       | 100/125       | 3/3,7      | 2,3/2,9     | 20,6/25,7   | 0,06          | 0     | 0     | 9,2                | 35,6   | 13,6   | 0,8  |  |
|        | Сыр                             | 20/25       | 114/171       | 0,4/0,5    | 12,6/18,9   | 0,2/0,3     | 0             | 0     | 0,06  | 1                  | 2      | 0      | 0    |  |
|        | <b>Итого:</b>                   |             | 871/1073      | 28,4/34,8  | 50,6/65,4   | 85,3/100,3  | 0,25          | 1     | 0,08  | 371,2              | 358,6  | 57,6   | 2,9  |  |
|        | <b>Обед</b>                     |             |               |            |             |             |               |       |       |                    |        |        |      |  |
| 139/94 | Щи из свеж. капусты на м.к.бул. | 250/250     | 279/279       | 10,4/11,8  | 55,5/66,4   | 38,3/45,5   | 0,15          | 16    | 0     | 49                 | 216    | 43     | 1,4  |  |
| 310/94 | Рыба припущенная                | 80/85       | 177/177       | 33/33      | 16,6/16,6   | 7,9/7,9     | 0,27          | 0,48  | 14,22 | 34,5               | 134,2  | 19,9   | 0,9  |  |
| 465/94 | Рис отварной с маслом           | 150/5-180/5 | 252/302       | 3,9/4,7    | 9,1/10,9    | 41,9/50,3   | 0,03          | 0     | 0     | 5,46               | 54,83  | 18,15  | 0,38 |  |
| 628/94 | Чай с сахаром и молоком         | 200/200     | 58,3/58,3     | 0,22/0,22  | 3,2/3,2     | 15/15       | 0             | 0     | 0     | 3,32               | 0,005  | 1,83   | 0,05 |  |
|        | Хлеб                            | 50/80       | 105/140       | 9,1/12     | 2,4/3,2     | 57,8/77     | 0,13          | 0     | 0     | 16,4               | 71,2   | 27,2   | 1,6  |  |
|        | Батон                           | 40/75       | 100/125       | 3/3,7      | 2,3/2,9     | 20,6/25,7   | 0,06          | 0     | 0     | 9,2                | 35,6   | 13,6   | 0,8  |  |
|        | <b>Итого:</b>                   |             | 971,3/1081,3  | 59,5/65,4  | 89,1/103,2  | 181,5/221,4 | 0,64          | 16,48 | 14,22 | 117,88             | 511,83 | 123,68 | 5,13 |  |
|        | <b>Всего:</b>                   |             | 1842,3/2154,3 | 87,9/100,2 | 139,7/168,6 | 266,8/321,7 | 0,89          | 17,48 | 14,3  | 489,08             | 870,23 | 181,28 | 8,03 |  |

День 2 вторник от 7 до 11 лет / от 12 до 18 лет

18

| № раск | Наименование блюда              | Выход        | Э. Ц.     | Белки      | Жиры      | Углеводы    | Витамины (мг) |       |      | Микроэлементы (мг) |        |        |       |  |
|--------|---------------------------------|--------------|-----------|------------|-----------|-------------|---------------|-------|------|--------------------|--------|--------|-------|--|
|        | <b>Завтрак</b>                  |              |           |            |           |             | В             | С     | А    | Са                 | Р      | Мг     | Fe    |  |
| 257/94 | Каша "Дружба" маслом            | 200/5-220/10 | 260/260   | 5,1/5,1    | 13,5/13,5 | 32/33       | 0,01          | 0     | 0,04 | 17                 | 51     | 31     | 6,8   |  |
|        | Сыр                             | 25/30        | 70/75     | 10,4/11,8  | 5,3/6,3   | 0,5/0,8     | 0             | 0,3   | 0,05 | 200                | 108    | 10     | 0,2   |  |
| 588/94 | Компот из кураги                | 200/200      | 58,3/58,3 | 0,2/0,2    | 0         | 15/15       | 0,01          | 13,83 | 0    | 11,14              | 5,05   | 4,74   | 0,13  |  |
|        | Яблоко свежее                   | 220/220      | 80/80     | 1,8/1,8    | 0,4/0,4   | 16,2/16,2   | 0,08          | 60    | 0    | 68                 | 46     | 26     | 0,6   |  |
|        | Батон                           | 50/55        | 100/125   | 3/3,7      | 2,3/2,9   | 20,6/25,7   | 0,06          | 0     | 0    | 9,2                | 35,6   | 13,6   | 0,8   |  |
|        | <b>Итого:</b>                   |              | 642/672   | 20,9/22,95 | 21,5/23,1 | 103,3/109,7 | 0,17          | 64,3  | 0,09 | 308,2              | 254,6  | 88,6   | 9     |  |
|        | <b>Обед</b>                     |              |           |            |           |             |               |       |      |                    |        |        |       |  |
| 96/17  | Рассольник на м.к.бул.          | 250/250      | 145/145   | 4,6/4,6    | 5,6/5,6   | 19,1/19,1   | 0,08          | 0,8   | 0,28 | 147                | 124    | 19     | 0,4   |  |
| 286/94 | Карт. запеканка с мясом и масл. | 160/5-170/5  | 392/392   | 18,1/18,1  | 34,2/34,2 | 3,1/3,1     | 0,12          | 1,4   | 0,46 | 638                | 382    | 88     | 1,8   |  |
|        | Ряженка                         | 200/200      | 128/128   | 0,5/0,5    | 0         | 32,2/32,2   | 0,02          | 5,12  | 0    | 110,48             | 5,05   | 5,67   | 1,09  |  |
|        | Хлеб                            | 50/80        | 105/140   | 9,1/12     | 2,4/3,2   | 57,8/77     | 0,13          | 0     | 0    | 16,4               | 71,2   | 27,2   | 1,6   |  |
|        | Батон                           | 40/75        | 100/125   | 3/3,7      | 2,3/2,9   | 20,6/25,7   | 0,06          | 0     | 0    | 9,2                | 35,6   | 13,6   | 0,8   |  |
|        | <b>Итого:</b>                   |              | 870/930   | 35,2/38,9  | 66/68,1   | 132,8/157,1 | 0,41          | 7,32  | 0,74 | 921,08             | 617,85 | 153,47 | 5,69  |  |
|        | <b>Всего:</b>                   |              | 1512/1602 | 56,1/61,9  | 87,5/91,1 | 236,1/266,8 | 0,58          | 71,62 | 0,83 | 1229,3             | 873,45 | 242,07 | 14,69 |  |



День 11 пятница 2-ая неделя от 7 до 11 лет / от 12 до 18 лет

| № раски | Наименование блюда             | Выход         | Э. Ц.         | Белки     | Жиры      | Углеводы    | Витамины (мг) |      |      | Микроэлементы (мг) |       |       |      |  |  |
|---------|--------------------------------|---------------|---------------|-----------|-----------|-------------|---------------|------|------|--------------------|-------|-------|------|--|--|
| Завтрак |                                |               |               |           |           |             | В             | С    | А    | Са                 | Р     | Мг    | Фе   |  |  |
| 296/94г | Пудинг из творога со сущ. мол. | 200/20-200/30 | 439/439       | 46,4/46,4 | 21,1/21.  | 38,1/38.    | 0,09          | 0,6  | 0,09 | 287                | 283   | 43    | 1,3  |  |  |
| 628/94  | Чай с сахаром и молоком        | 200/200       | 127/127       | 1,3/1,3   | 1,8/1,8   | 20,4/20,4   | 0,03          | 0,7  | 0,02 | 120                | 95    | 14    | 0,1  |  |  |
|         | Масло сливочное                | 10/15.        | 66,1/99,2     | 0,1/0,12  | 7,3/10,9  | 0,00        | 0             | 0    | 0,6  | 1                  | 2     | 0     | 0    |  |  |
|         | Батон                          | 40/55         | 100/125       | 3/3,7     | 2,3/2,9   | 20,6/25,7   | 0,06          | 0    | 0    | 9,2                | 35,6  | 13,6  | 0,8  |  |  |
|         | Итого:                         |               | 663,4/721,5   | 49,7/50,4 | 30,6/34,8 | 73,6/78,7   | 0,15          | 0,6  | 0,69 | 300,52             | 320,6 | 58,43 | 2,15 |  |  |
|         | Обед                           |               |               |           |           |             |               |      |      |                    |       |       |      |  |  |
| 110/94г | Борщ из св. кап. на м.к.б.     | 250-250       | 146/146       | 7,4/7,4   | 5,9/5,9   | 15,8/15,8   | 0,05          | 10,7 | 0    | 65                 | 228   | 34    | 1,5  |  |  |
| 289/17  | Рагу из курицы                 | 150/10-150/10 | 410/410       | 10,1/10.  | 11,8/12,8 | 39,3/39,8   | 0,12          | 6,9  | 0    | 24                 | 141   | 33    | 2,1  |  |  |
|         | Сок                            | 200/200       | 132/132       | 0,55/0,55 | 0,00      | 34/34       | 0,02          | 4    | 0    | 14                 | 14    | 8     | 0,6  |  |  |
|         | Хлеб                           | 50/80         | 105/140       | 9,1/12    | 2,4/3,2   | 57,8/77     | 0,13          | 0    | 0    | 16,4               | 71,2  | 27,2  | 1,6  |  |  |
|         | Батон                          | 40/75         | 100/125       | 3/3,7     | 2,3/2,9   | 20,6/25,7   | 0,06          | 0    | 0    | 9,2                | 35,6  | 13,6  | 0,8  |  |  |
|         | Итого:                         |               | 893/953       | 30/33,7   | 22,4/24,8 | 167,5/192,3 | 0,38          | 21,6 | 0    | 128,6              | 489,8 | 115,8 | 6,6  |  |  |
|         | Всего:                         |               | 1556,4/1674,5 | 79,7/84,1 | 53/59,6   | 241,1/271   | 0,53          | 22,2 | 0,69 | 429,1              | 810,4 | 174,2 | 8,75 |  |  |

День 12 суббота от 7 до 11 лет / от 12 до 18 лет

| № раски | Наименование блюда   | Выход         | Э. Ц.         | Белки      | Жиры      | Углеводы    | Витамины (мг) |      |       | Микроэлементы (мг) |       |       |      |  |  |
|---------|----------------------|---------------|---------------|------------|-----------|-------------|---------------|------|-------|--------------------|-------|-------|------|--|--|
| Завтрак |                      |               |               |            |           |             | В             | С    | А     | Са                 | Р     | Мг    | Фе   |  |  |
| 674/94г | Блины со сметаной    | 150/30/160/30 | 472,3/472,3   | 5,6/5,6    | 8,1/8,1   | 98,8/98,8   | 0,35          | 1,11 | 13,87 | 178,34             | 206,4 | 33,46 | 1,37 |  |  |
|         | Йогурт питьевой      | 200/200       | 127/127       | 1,3/1,3    | 3,2/3,2   | 20,4/20,4   | 0,03          | 0,7  | 0,02  | 120                | 95    | 14    | 0,1  |  |  |
|         | Йог. вареное         | 60/60         | 63/63         | 10,2/10,2  | 4,6/4,6   | 0,3/0,3     | 0             | 0    | 0,06  | 1                  | 2     | 0     | 0    |  |  |
|         | Батон                | 40/55         | 100/125       | 3/3,7      | 2,3/2,9   | 20,6/25,7   | 0,06          | 0    | 0     | 9,2                | 35,6  | 13,6  | 0,8  |  |  |
|         | Итого:               |               | 762,3/787,3   | 20,1/20,8  | 18,2/18,8 | 140,1/145,2 | 0,44          | 1,8  | 14    | 308,5              | 339   | 61,1  | 2,3  |  |  |
|         | Обед                 |               |               |            |           |             |               |      |       |                    |       |       |      |  |  |
| 121/17  | Суп молочный с рисом | 250/250       | 279/279       | 8,4/8,4    | 4,5/4,5   | 25,3/25,3   | 0,13          | 12   | 0     | 41                 | 216   | 43    | 1,4  |  |  |
| 394/94г | Жаркое с мясом       | 180/200       | 370,3/397,3   | 16,4/18    | 9,8/10,8  | 27,8/30,6   | 0,12          | 6,9  | 0     | 24                 | 141   | 33    | 2,1  |  |  |
| 628/94г | Сок                  | 200/200       | 132/132       | 0,55/0,55  | 0         | 34/34       | 0,02          | 4    | 0     | 14                 | 14    | 8     | 0,6  |  |  |
|         | Хлеб                 | 50/80         | 105/140       | 9,1/12     | 2,4/3,2   | 57,8/77     | 0,13          | 0    | 0     | 16,4               | 71,2  | 27,2  | 1,6  |  |  |
|         | Яблоко свежее        | 220/220       | 80/80         | 1,8/1,8    | 0,4/0,4   | 16,2/16,2   | 0,08          | 60   | 0     | 68                 | 46    | 26    | 0,6  |  |  |
|         | Батон                | 40/75         | 100/125       | 3/3,7      | 2,3/2,9   | 20,6/25,7   | 0,06          | 0    | 0     | 9,2                | 35,6  | 13,6  | 0,8  |  |  |
|         | Итого:               |               | 1066,3/1153,3 | 39,15/44,5 | 19,4/21,8 | 181,7/208,8 | 0,54          | 82,9 | 0     | 172,6              | 523,8 | 150,8 | 7,1  |  |  |
|         | Всего:               |               | 1828,6/1940,6 | 59,3/65,3  | 37,6/40,6 | 321,8/354   | 0,98          | 84,7 | 14    | 481,1              | 862,8 | 211,9 | 9,4  |  |  |



День 9 среда 2-ая неделя от 7 до 11 лет / от 12 до 18 лет

| № раскл | Наименование блюда           | Выход         | Э. Ц.         | Белки      | Жиры      | Углеводы    | Витамины (мг) |      |       |        |        |       |       | Микроэлементы (мг) |  |  |  |  |
|---------|------------------------------|---------------|---------------|------------|-----------|-------------|---------------|------|-------|--------|--------|-------|-------|--------------------|--|--|--|--|
|         | Завтрак                      |               |               |            |           |             | В             | С    | А     | Са     | Р      | Мг    | Фе    |                    |  |  |  |  |
| 310/94г | Рыба припущенная             | 80/85         | 133/166       | 25,2/31,5  | 12/14,8   | 0,2/0,2     | 0,27          | 0,48 | 14,22 | 43,5   | 134,2  | 19,9  | 0,9   |                    |  |  |  |  |
| 470/94г | Картофель отварной с маслом  | 150/5-180/5   | 144,1/172,9   | 3,3/3,9    | 4,8/5,7   | 21,5/25,6   | 0,1           | 21,7 | 0     | 18     | 72     | 3     | 12    |                    |  |  |  |  |
| 588/94г | Компот из кураги             | 200/200       | 128/128       | 0,5/0,5    | 0,00      | 32,2/32,2   | 0,02          | 5,12 | 0     | 110,48 | 5,05   | 5,67  | 1,09  |                    |  |  |  |  |
|         | Батон                        | 40/55         | 100/125       | 3/3,7      | 2,3/2,9   | 20,6/25,7   | 0,06          | 0    | 0     | 9,2    | 35,6   | 13,6  | 0,8   |                    |  |  |  |  |
|         | Итого:                       |               | 505,1/591,9   | 32/39,6    | 19,1/23,4 | 74,5/83,7   | 0,45          | 27,3 | 14,22 | 181,18 | 246,85 | 42,17 | 14,79 |                    |  |  |  |  |
|         | Обед                         |               |               |            |           |             |               |      |       |        |        |       |       |                    |  |  |  |  |
| 112/17г | Суп картоф. с рыбн. консерв. | 235/15/235/15 | 168,2/168,2   | 5,8/5,8    | 5,7/5,7   | 22,8/22,8   | 0,06          | 9,51 | 16    | 37,35  | 34,94  | 32,3  | 1,47  |                    |  |  |  |  |
| 310/94г | Котлеты рубленые из кур      | 60/60         | 177/177       | 33/33      | 16,6/16,6 | 7,9/7,9     | 0,27          | 0,48 | 14,22 | 34,5   | 134,2  | 19,9  | 0,9   |                    |  |  |  |  |
| 469/94г | Макароны отварные с маслом   | 150/5-180/5   | 246/295       | 5,5/6,6    | 9/10,7    | 38,5/46,9   | 0,06          | 0    | 0     | 12     | 35     | 9     | 0,9   |                    |  |  |  |  |
|         | Кефир с сахаром              | 200/200       | 172/172       | 5,2/5,2    | 3,2/3,2   | 82/82       | 0,06          | 0    | 0     | 9,2    | 35,6   | 12    | 7     |                    |  |  |  |  |
|         | Хлеб                         | 50/80         | 105/140       | 9,1/2      | 2,4/3,2   | 57,8/77     | 0,13          | 0    | 0     | 16,4   | 71,2   | 27,2  | 1,6   |                    |  |  |  |  |
|         | Батон                        | 40/75         | 100/125       | 3/3,7      | 2,3/2,9   | 20,6/25,7   | 0,06          | 0    | 0     | 9,2    | 35,6   | 13,6  | 0,8   |                    |  |  |  |  |
|         | Итого:                       |               | 968,2/1077,2  | 59,5/66,3  | 39,2/42,3 | 229,6/262,3 | 0,64          | 10   | 30,2  | 118,7  | 346,6  | 113,6 | 12,8  |                    |  |  |  |  |
|         | Всего:                       |               | 1473,3/1669,1 | 91,5/145,5 | 58,3/65,7 | 304,1/346   | 1,09          | 37,3 | 44,4  | 299,9  | 593,5  | 155,8 | 27,6  |                    |  |  |  |  |

День 10 четверг от 7 до 11 лет / от 12 до 18 лет

| № раскл | Наименование блюда              | Выход       | Э. Ц.         | Белки     | Жиры      | Углеводы    | Витамины (мг) |      |      |       | Микроэлементы (мг) |       |      |  |  |  |
|---------|---------------------------------|-------------|---------------|-----------|-----------|-------------|---------------|------|------|-------|--------------------|-------|------|--|--|--|
|         | Завтрак                         |             |               |           |           |             | В             | С    | А    | Са    | Р                  | Мг    | Фе   |  |  |  |
| 403/94г | Плов с говядиной                | 180/180     | 304/304       | 27,3/27,3 | 10,3/10,3 | 40,7/40,7   | 0,08          | 1,1  | 0    | 21    | 137                | 30    | 4,3  |  |  |  |
| 344/17  | Компот из свежих ягод           | 200/200     | 116/116       | 0,5/0,5   | 0         | 30,2/30,2   | 0             | 9,3  | 0    | 62    | 44                 | 16    | 3,4  |  |  |  |
|         | Батон                           | 40/55       | 100/125       | 3/3,7     | 2,3/2,9   | 20,6/25,7   | 0,06          | 0    | 0    | 9,2   | 35,6               | 13,6  | 0,8  |  |  |  |
|         | Итого:                          |             | 520/545       | 30,8/31,5 | 12,6/13,2 | 91,5/96,6   | 0,14          | 10,4 | 0    | 92,2  | 216,6              | 59,6  | 8,5  |  |  |  |
|         | Обед                            |             |               |           |           |             |               |      |      |       |                    |       |      |  |  |  |
| 138/94г | Суп вермишелевый на м.к.б.      | 250/250     | 158,5/158,5   | 7,4/7,4   | 6,8/6,8   | 16,4/16,4   | 0,05          | 10   | 0    | 53    | 222                | 26    | 0,7  |  |  |  |
| 286/94г | Карт. запеканка с мясом и масл. | 160/5/170/5 | 392/392       | 18,1/18,1 | 34,2/34,2 | 3,1/3,1     | 0,12          | 1,4  | 0,46 | 638   | 382                | 88    | 1,8  |  |  |  |
| 342/17  | Компот из свежих фруктов        | 200/200     | 128/128       | 0,5/0,5   | 0         | 32,2/32,2   | 0,02          | 5,12 | 0    | 110,5 | 5,05               | 5,67  | 1,09 |  |  |  |
|         | Хлеб                            | 50/80       | 105/140       | 9,1/2     | 2,4/3,2   | 57,8/77     | 0,13          | 0    | 0    | 16,4  | 71,2               | 27,2  | 1,6  |  |  |  |
|         | Батон                           | 40/75       | 100/125       | 3/3,7     | 2,3/2,9   | 20,6/25,7   | 0,06          | 0    | 0    | 9,2   | 35,6               | 13,6  | 0,8  |  |  |  |
|         | Итого:                          |             | 883,5/943,5   | 38/41,7   | 45,7/47,1 | 130,1/154,4 | 0,38          | 16,5 | 0,5  | 827,1 | 715,9              | 160,5 | 6    |  |  |  |
|         | Всего:                          |             | 1403,5/1488,5 | 68,8/73,2 | 58,3/60,3 | 221,6/251   | 0,52          | 26,9 | 0,5  | 919,3 | 932,5              | 220,1 | 14,5 |  |  |  |



День 7 понедельник 2-ая неделя от 7 до 11 лет / от 12 до 18 лет

| № раскп | Наименование блюда        | Выход       | Э. Ц.                | Белки            | Жиры             | Углеводы           | Витамины (мг) |              |              | Микроэлементы (мг) |              |               |             |  |
|---------|---------------------------|-------------|----------------------|------------------|------------------|--------------------|---------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|---------------|-------------|--|
|         | <b>Завтрак</b>            |             |                      |                  |                  |                    | В             | С            | А            | Са                 | Р            | Мг            | Фе          |  |
| 414/94г | Сосиска отварная          | 60/60       | 178/178/             | 7,4/7,4          | 16,1/6.          | 1,1/1,1            | 0,02          | 0            | 0,002        | 12                 | 71           | 8             | 0,9         |  |
| 469/94г | Макароны отварные с масл. | 150/5-180/5 | 246/295              | 5,5/6,6          | 9/10,7           | 38,5/46,9          | 0,06          | 0            | 0            | 12                 | 35           | 9             | 0,9         |  |
| 342/17  | Компот из свежих фруктов  | 200/200     | 128/128              | 0,5/0,5          | 0                | 32,2/32,2          | 0,02          | 5,12         | 0            | 110,48             | 5,05         | 5,67          | 1,09        |  |
|         | Батон                     | 40/55       | 100/125              | 3/3,7            | 2,3/2,9          | 20,6/25,7          | 0,06          | 0            | 0            | 9,2                | 35,6         | 13,6          | 0,8         |  |
|         | Кондитерское изделие      | 20/30       | 79,2/79,2            | 1,4/1,4          | 1,48/1,48        | 30,8/30,8          | 0,03          | 0,02         | 0            | 22,4               | 0,2          | 0,12          | 0,1         |  |
|         | <b>Итого:</b>             |             | <b>731,2/805,2</b>   | <b>17,8/19,6</b> | <b>28,8/31,1</b> | <b>123,2/136,7</b> | <b>0,19</b>   | <b>5,14</b>  | <b>0,002</b> | <b>166,1</b>       | <b>146,9</b> | <b>36,4</b>   | <b>3,8</b>  |  |
|         | <b>Обед</b>               |             |                      |                  |                  |                    |               |              |              |                    |              |               |             |  |
| 132/94г | Суп из овощей на м.к.б.   | 250-250     | 246,1/246.           | 7,5/7,5          | 6,1/6.           | 14,9/14,9          | 0,09          | 23,26        | 9,6          | 38,19              | 93,66        | 33,56         | 1,01        |  |
| 310/94г | Тефтели из говядины       | 60/65       | 177/177              | 33/33            | 16,6/16,6        | 7,9/7,9            | 0,27          | 0,48         | 14,22        | 34,5               | 134,2        | 19,9          | 0,9         |  |
| 470/94г | Речка отварная            | 150/180     | 144,1/173,8          | 3,3/4            | 4,8/5,8          | 21,5/25,9          | 0,1           | 21,7         | 0            | 18                 | 72           | 3             | 12          |  |
| 588/94г | Компот из кураги          | 200/200     | 58,3/58,3            | 0,2/0,2          | 0                | 15/15              | 0,01          | 13,83        | 0            | 11,14              | 5,05         | 4,74          | 0,13        |  |
|         | Хлеб                      | 50/80       | 105/140              | 9,1/12           | 2,4/3,2          | 57,8/77            | 0,13          | 0            | 0            | 16,4               | 71,2         | 27,2          | 1,6         |  |
|         | Батон                     | 40/75       | 100/125              | 3/3,7            | 2,3/2,9          | 20,6/25,7          | 0,06          | 0            | 0            | 9,2                | 35,6         | 13,6          | 0,8         |  |
|         | <b>Итого:</b>             |             | <b>830,4/920,1</b>   | <b>56/60,4</b>   | <b>32,1/34,5</b> | <b>137,7/166,4</b> | <b>0,67</b>   | <b>50,6</b>  | <b>23,8</b>  | <b>226,8</b>       | <b>411,7</b> | <b>102,9</b>  | <b>17,4</b> |  |
|         | <b>Всего:</b>             |             | <b>1561,6/1725,3</b> | <b>73,8/80</b>   | <b>60,9/65,6</b> | <b>260,9/303,1</b> | <b>0,86</b>   | <b>54,62</b> | <b>23,8</b>  | <b>296,4</b>       | <b>566,5</b> | <b>141,62</b> | <b>20,7</b> |  |

День 8 вторник от 7 до 11 лет / от 12 до 18 лет

| № раскп | Наименование блюда        | Выход         | Э. Ц.                | Белки            | Жиры             | Углеводы           | Витамины (мг) |             |             | Микроэлементы (мг) |              |              |             |  |
|---------|---------------------------|---------------|----------------------|------------------|------------------|--------------------|---------------|-------------|-------------|--------------------|--------------|--------------|-------------|--|
|         | <b>Завтрак</b>            |               |                      |                  |                  |                    | В             | С           | А           | Са                 | Р            | Мг           | Фе          |  |
| 257/94г | Каша рисовая с маслом     | 200/5-220/10  | 255/255              | 6,1/6,1          | 12,5/12,5        | 31,3/31,3          | 0,01          | 0           | 0,04        | 17                 | 51           | 31           | 6,8         |  |
| 762/97г | Какао с молоком           | 200/200       | 127/127              | 1,3/1,3          | 1,8/1,8          | 20,4/20,4          | 0,02          | 0,2         | 0           | 36                 | 48           | 0            | 0           |  |
| 23/97г  | Сыр                       | 20/25         | 70/75                | 10,4/10,4        | 5,3/5,3          | 0,5/0,5            | 0             | 0,3         | 0,05        | 200                | 108          | 10           | 0,2         |  |
|         | Батон                     | 50/60         | 100/125              | 3/3,7            | 2,3/2,9          | 20,6/25,7          | 0,06          | 0           | 0           | 9,2                | 35,6         | 13,6         | 0,8         |  |
|         | Яблоко свежее             | 220/220       | 80/80                | 1,8/1,8          | 0,4/0,4          | 16,2/16,2          | 0,08          | 60          | 0           | 68                 | 46           | 26           | 0,6         |  |
|         | <b>Итого:</b>             |               | <b>632/662</b>       | <b>22,6/23,3</b> | <b>22,3/22,9</b> | <b>89/94,2</b>     | <b>0,17</b>   | <b>60,5</b> | <b>0,09</b> | <b>330,2</b>       | <b>288,6</b> | <b>80,6</b>  | <b>8,4</b>  |  |
|         | <b>Обед</b>               |               |                      |                  |                  |                    |               |             |             |                    |              |              |             |  |
| 136/94г | Суп гороховый на кур.бул. | 215/35/215/35 | 200,2/200,2          | 5,6/5,6          | 8,1/8.           | 25,4/25,4          | 0,1           | 8,2         | 0           | 43                 | 146          | 40           | 1,1         |  |
| 401/94г | Гуляш из говядины         | 30/30-40/40   | 180/203              | 5,8/7,4          | 4,5/5,8          | 4,2/5,4            | 0,04          | 0,4         | 0,01        | 19                 | 90           | 12           | 0,9         |  |
| 465/94г | Рис отварной с маслом     | 150/5-180/5   | 252/302              | 3,9/4,7          | 9,1/10,9         | 41,9/50,3          | 0,03          | 0           | 0           | 5,46               | 54,83        | 18,15        | 0,38        |  |
|         | Сок                       | 200/200       | 132/132              | 0,55/0,55        | 0                | 34/34              | 0,02          | 4           | 0           | 14                 | 14           | 8            | 0,6         |  |
|         | Хлеб                      | 50/80         | 105/140              | 9,1/12           | 2,4/3,2          | 57,8/77            | 0,13          | 0           | 0           | 16,4               | 71,2         | 27,2         | 1,6         |  |
|         | Батон                     | 40/75         | 100/125              | 3/3,7            | 2,3/2,9          | 20,6/25,7          | 0,06          | 0           | 0           | 9,2                | 35,6         | 13,6         | 0,8         |  |
|         | <b>Итого:</b>             |               | <b>969,2/1102,2</b>  | <b>27,9/34</b>   | <b>26,5/30,8</b> | <b>183,9/217,8</b> | <b>0,38</b>   | <b>12,6</b> | <b>0,01</b> | <b>107,1</b>       | <b>411,6</b> | <b>119</b>   | <b>5,4</b>  |  |
|         | <b>Всего:</b>             |               | <b>1601,2/1764,2</b> | <b>50,5/57,3</b> | <b>48,8/53,7</b> | <b>272,9/312</b>   | <b>0,55</b>   | <b>73,1</b> | <b>0,1</b>  | <b>437,3</b>       | <b>700,2</b> | <b>199,6</b> | <b>13,8</b> |  |



День 5 пятница 1-ая неделя от 7 до 11 лет / от 12 до 18 лет

| № рецепта | Наименование блюда               | Выход         | Э. Ц.     | Белки      | Жиры        | Углеводы    | Витамины (мг) |       |      | Микроэлементы (мг) |        |        |      |  |  |
|-----------|----------------------------------|---------------|-----------|------------|-------------|-------------|---------------|-------|------|--------------------|--------|--------|------|--|--|
|           |                                  |               |           |            |             |             | В             | С     | А    | Са                 | Р      | Мг     | Фе   |  |  |
| 257/94г   | Завтрак<br>Каша пшенная          | 200/10/220/20 | 392/392   | 18,1/18,1  | 34,2/34,2   | 3,1/3,1     | 0,12          | 1,4   | 0,46 | 638                | 382    | 88     | 1,8  |  |  |
|           |                                  |               |           |            |             |             |               |       |      |                    |        |        |      |  |  |
|           | Яйцо вареное                     | 60/60         | 63/63     | 10,2/10,2  | 4,6/4,6     | 0,3/0,3     | 0             | 0     | 0,06 | 1                  | 2      | 0      | 0    |  |  |
| 762/97г   | Какао с молоком                  | 200/200       | 127/127   | 1,3/1,3    | 1,8/1,8     | 20,4/20,4   | 0,02          | 0,2   | 0    | 36                 | 48     | 0      | 0    |  |  |
|           | Батон                            | 50/50         | 100/125   | 3/3,7      | 2,3/2,9     | 20,6/25,7   | 0,06          | 0     | 0    | 9,2                | 35,6   | 13,6   | 0,8  |  |  |
|           | Яблоко свежее                    | 220/220       | 80/80     | 1,8/1,8    | 0,4/0,4     | 16,2/16,2   | 0,08          | 60    | 0    | 68                 | 46     | 26     | 0,6  |  |  |
|           | Итого:                           |               | 960/985   | 37,9/38,6  | 47/47,6     | 137,6/142,7 | 0,28          | 61,6  | 0,52 | 740,2              | 473,6  | 101,9  | 2,86 |  |  |
|           | Обед                             |               |           |            |             |             |               |       |      |                    |        |        |      |  |  |
| 138/94г   | Суп картофель с горохом и курице | 230/20/230/20 | 279/279   | 10,4/11,8  | 55,5/66,4   | 38,3/45,5   | 0,15          | 16    | 0    | 49                 | 216    | 43     | 1,4  |  |  |
| 268/17г   | Котлеты из говядины              | 60/70         | 210/315   | 7,3/10,95  | 5,9/8,9     | 6,8/10,2    | 0,06          | 0     | 0    | 16                 | 97     | 19     | 1,1  |  |  |
| 143/17    | Рагу из овощей                   | 150/180       | 252/302   | 3,9/4,7    | 9,1/10,9    | 41,9/50,3   | 0,03          | 0     | 0    | 5,46               | 54,83  | 18,15  | 0,38 |  |  |
|           | Сок                              | 200/200       | 132/132   | 0,55/0,55  | 0           | 34/34       | 0,02          | 4     | 0    | 14                 | 14     | 8      | 0,6  |  |  |
|           | Хлеб                             | 50/80         | 105/140   | 9,1/12     | 2,4/3,2     | 57,8/77     | 0,13          | 0     | 0    | 16,4               | 71,2   | 27,2   | 1,6  |  |  |
|           | Батон                            | 40/75         | 100/125   | 3/3,7      | 2,3/2,9     | 20,6/25,7   | 0,06          | 0     | 0    | 9,2                | 35,6   | 13,6   | 0,8  |  |  |
|           | Итого:                           |               | 1078/1293 | 34,15/43,7 | 75,2/92,3   | 199,4/242,7 | 0,45          | 20    | 0    | 110,06             | 488,63 | 128,95 | 5,88 |  |  |
|           | Всего:                           |               | 1958/2198 | 70,25/80,5 | 121,8/139,5 | 320,8/369,2 | 0,73          | 21,46 | 0,52 | 850,26             | 962,23 | 326,9  | 8,74 |  |  |

День 6 суббота от 7 до 11 лет / от 12 до 18 лет

| № рецепта | Наименование блюда        | Выход         | Э. Ц.         | Белки     | Жиры      | Углеводы    | Витамины (мг) |       |      |        |        |       |       | Микроэлементы (мг) |  |  |  |  |
|-----------|---------------------------|---------------|---------------|-----------|-----------|-------------|---------------|-------|------|--------|--------|-------|-------|--------------------|--|--|--|--|
|           |                           |               |               |           |           |             | В             | С     | А    | Са     | Р      | Мг    | Фе    |                    |  |  |  |  |
| Завтрак   |                           |               |               |           |           |             |               |       |      |        |        |       |       |                    |  |  |  |  |
| 309/94г   | Рыба тушеная с овощами    | 80/30/85/35   | 152/177       | 28,3/33   | 14,2/16,6 | 6,8/7,9     | 0,31          | 4,1   | 24,5 | 27,1   | 290,7  | 27,66 | 0,69  |                    |  |  |  |  |
| 470/94г   | Картофель отварной        | 130/150       | 144,1/173,8   | 3,3/4     | 4,8/5,8   | 21,5/25,9   | 0,1           | 21,7  | 0    | 18     | 72     | 3     | 12    |                    |  |  |  |  |
| 588/94г   | Компот из кураги          | 200/200       | 58,3/58,3     | 0,2/0,2   | 0         | 15/15       | 0,01          | 13,83 | 0    | 11,14  | 5,05   | 4,74  | 0,13  |                    |  |  |  |  |
|           | Батон                     | 40/50         | 100/125       | 3/3,7     | 2,3/2,9   | 20,6/25,7   | 0,06          | 0     | 0    | 9,2    | 35,6   | 13,6  | 0,8   |                    |  |  |  |  |
|           | Итого:                    |               | 454,4/534,1   | 34,8/40,9 | 21,3/25,3 | 63,9/74,5   | 0,48          | 39,63 | 24,5 | 65,44  | 403,35 | 49    | 13,62 |                    |  |  |  |  |
| Обед      |                           |               |               |           |           |             |               |       |      |        |        |       |       |                    |  |  |  |  |
| 161/94г   | Суп молочный с вермишелью | 250/250       | 279/279       | 8,4/8,4   | 4,5/4,5   | 25,3/25,3   | 0,13          | 12    | 0    | 41     | 216    | 43    | 1,4   |                    |  |  |  |  |
| 449/94г   | Плов с говядиной          | 150/30/160/40 | 371/398       | 17,7/19,5 | 12,4/13,6 | 23,5/25,8   | 0,08          | 1,1   | 0    | 21     | 137    | 30    | 4,3   |                    |  |  |  |  |
|           | Кефир с сахаром           | 200/200       | 172/172       | 5,2/5,2   | 3,2/3,2   | 82/82       | 0,06          | 0     | 0    | 9,2    | 35,6   | 12    | 7     |                    |  |  |  |  |
|           | Хлеб                      | 50/80         | 105/140       | 9,1/12    | 2,4/3,2   | 57,8/77     | 0,13          | 0     | 0    | 16,4   | 71,2   | 27,2  | 1,6   |                    |  |  |  |  |
|           | Яблоко свежее             | 220/220       | 80/80         | 1,8/1,8   | 0,4/0,4   | 16,2/16,2   | 0,08          | 60    | 0    | 68     | 46     | 26    | 0,6   |                    |  |  |  |  |
|           | Батон                     | 40/75         | 100/125       | 3/3,7     | 2,3/2,9   | 20,6/25,7   | 0,06          | 0     | 0    | 9,2    | 35,6   | 13,6  | 0,8   |                    |  |  |  |  |
|           | Итого:                    |               | 1107/1194     | 45,1/50,6 | 25,2/27,8 | 225,4/252   | 0,54          | 73,1  | 0    | 164,8  | 541,4  | 151,8 | 15,7  |                    |  |  |  |  |
|           | Всего:                    |               | 1561,4/1728,8 | 79,9/91,5 | 46,5/53,1 | 289,3/326,5 | 1,02          | 110   | 24,5 | 230,24 | 944,8  | 200,8 | 29,32 |                    |  |  |  |  |



День 3 среда от 7 до 11 лет / от 12 до 18 лет

| № раски | Наименование блюда                 | Выход         | Э. Ц.         | Белки      | Жиры      | Углеводы    | Витамины (мг) |       |      | Микроэлементы (мг) |        |       |      |  |
|---------|------------------------------------|---------------|---------------|------------|-----------|-------------|---------------|-------|------|--------------------|--------|-------|------|--|
|         | Завтрак                            |               |               |            |           |             | В             | С     | А    | Са                 | Р      | Мг    | Фе   |  |
| 297/94г | Запеканка из творога со сгущ. мол. | 200/20-200/30 | 439/439       | 46,4/46,4  | 21,2/21   | 38,1/38     | 0,08          | 0,7   | 0,09 | 319                | 315    | 44    | 0,9  |  |
| 328/94г | Чай с сахаром и молоком            | 200/200       | 58,3/58,3     | 0,22/0,22  | 0         | 15/15       | 0             | 0     | 0    | 3,32               | 0,005  | 1,83  | 0,05 |  |
|         | Масло сливочное                    | 15/20         | 66,1/99,2     | 0,1/0,12   | 7,3/10,9  | 0           | 0             | 0     | 0,06 | 1                  | 2      | 0     | 0    |  |
|         | Батон                              | 40/55         | 100/125       | 3/3,7      | 2,3/2,9   | 20,6/25,7   | 0,6           | 0     | 0    | 9,2                | 35,6   | 13,6  | 0,8  |  |
|         | Итого:                             |               | 663,4/721,5   | 49,7/50,4  | 30,6/34,8 | 73,6/78,7   | 1,4           | 0,7   | 0,15 | 322,52             | 352,65 | 59,43 | 1,75 |  |
|         | Обед                               |               |               |            |           |             |               |       |      |                    |        |       |      |  |
| 110/94г | Борщ из св. кап. с карт. на м.к.б. | 250-250       | 155,1/165     | 9,4/10,2   | 6,9/7,8   | 18,5/20,3   | 0,05          | 10,7  | 0    | 65                 | 228    | 34    | 1,5  |  |
| 401/94г | Гуляш из говядины                  | 30/30-40/40   | 180/203       | 5,8/7,4    | 4,5/5,8   | 4,2/5,4     | 0,04          | 0,4   | 0,01 | 19                 | 90     | 12    | 0,9  |  |
| 470/94г | Греча отварная                     | 150/180       | 144,1/173,8   | 3,3/4      | 4,8/5,8   | 21,5/25,9   | 0,1           | 21,7  | 0    | 18                 | 72     | 3     | 12   |  |
|         | Сок                                | 200/200       | 132/132       | 0,55/0,55  | 0         | 34/34       | 0,02          | 4     | 0    | 14                 | 14     | 8     | 0,6  |  |
|         | Хлеб                               | 50/80         | 105/140       | 9,1/12     | 2,4/3,2   | 57,8/77     | 0,13          | 0     | 0    | 16,4               | 71,2   | 27,2  | 1,6  |  |
|         | Батон                              | 40/75         | 100/125       | 3/3,7      | 2,3/2,9   | 20,6/25,7   | 0,6           | 0     | 0    | 9,2                | 35,6   | 13,6  | 0,8  |  |
|         | Итого:                             |               | 816,1/938,8   | 31,05/37,8 | 20,9/25,5 | 154,8/186,5 | 0,4           | 37,9  | 0,01 | 238,1              | 501,85 | 95,47 | 18,7 |  |
|         | Всего:                             |               | 1479,5/1660,3 | 80,3/88,2  | 51,5/60,3 | 228,4/265,2 | 1,8           | 16,72 | 0,16 | 554,6              | 817,5  | 160,8 | 8,54 |  |

День 4 четверг от 7 до 11 лет / от 12 до 18 лет

| № раски | Наименование блюда           | Выход         | Э. Ц.     | Белки     | Жиры      | Углеводы    | Витамины (мг) |       |       | Микроэлементы (мг) |        |       |      |  |
|---------|------------------------------|---------------|-----------|-----------|-----------|-------------|---------------|-------|-------|--------------------|--------|-------|------|--|
|         | Завтрак                      |               |           |           |           |             | В             | С     | А     | Са                 | Р      | Мг    | Фе   |  |
| 394/94г | Жаркое по-домашнему          | 180/200       | 410/455   | 10,1/11   | 11,8/13,1 | 39,3/43,6   | 0,12          | 6,9   | 0     | 24                 | 141    | 33    | 2,1  |  |
|         | Сок                          | 200/200       | 132/132   | 0,55/0,55 | 0         | 34/34       | 0,02          | 4     | 0     | 14                 | 14     | 8     | 0,6  |  |
|         | Батон                        | 40/55         | 100/125   | 3/3,7     | 2,3/2,9   | 20,6/25,7   | 0,06          | 0     | 0     | 9,2                | 35,6   | 13,6  | 0,8  |  |
|         | Яблоко свежее                | 220/220       | 80/80     | 1,8/1,8   | 0,4/0,4   | 16,2/16,2   | 0,08          | 60    | 0     | 68                 | 46     | 26    | 0,6  |  |
|         | Итого:                       |               | 722/792   | 15,4/17,1 | 14,5/16,4 | 110,1/119,5 | 0,28          | 70,9  | 0     | 115,2              | 236,6  | 80,6  | 4,1  |  |
|         | Обед                         |               |           |           |           |             |               |       |       |                    |        |       |      |  |
| 104/17г | Суп картофель. с фрикадельк. | 235/15/235/15 | 222/222   | 14,8/14,8 | 9,6/9,6   | 23/23       | 0,06          | 9,51  | 16    | 37,35              | 34,94  | 32,3  | 1,47 |  |
| 674/94г | Макарон. отварные            | 150/5-180/8   | 480/480   | 14,6/14,6 | 6,4/6,4   | 91/91       | 0,35          | 1,11  | 13,87 | 178,34             | 206,35 | 33,46 | 1,37 |  |
| 288/17г | Курица отварная              | 70/75         | 102/128   | 15,1/18,9 | 4,5/5,6   | 0           | 0,03          | 0     | 0,01  | 29                 | 107    | 15    | 1,3  |  |
|         | Снежок                       | 200/200       | 160/160   | 4,7/4,7   | 2,5/2,5   | 7,9/7,9     | 0,02          | 5,12  | 0     | 110,48             | 5,05   | 5,67  | 1,09 |  |
|         | Хлеб                         | 50/80         | 140/175   | 12,1/5    | 3,2/4     | 77/96,3     | 0,13          | 0     | 0     | 16,4               | 71,2   | 27,2  | 1,6  |  |
|         | Батон                        | 40/75         | 100/125   | 3/3,7     | 2,3/2,9   | 20,6/25,7   | 0,6           | 0     | 0     | 9,2                | 35,6   | 13,6  | 0,8  |  |
|         | Итого:                       |               | 1204/1290 | 64,2/71,7 | 28,5/30,9 | 219,4/243,9 | 0,65          | 15,74 | 29,88 | 280,77             | 460,14 | 127,2 | 7,6  |  |
|         | Всего:                       |               | 1846/2002 | 77,8/87   | 42,6/47   | 313,4/347,2 | 0,85          | 36,64 | 29,88 | 427,97             | 615,14 | 181,8 | 11,1 |  |