

День: 1

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|----------------|-------|------|--------------------------|-------|-------|-------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | A | B ₁ | C | E | Ca | Mg | P | Fe | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 229 | Каша "Дружба" | 200 | 5 | 7 | 28 | 191 | 39 | 0,09 | 1,3 | 0,14 | 130 | 31 | 140 | 0,44 | | | | |
| 63 | Бутерброд с сыром | 45 | 10 | 13 | 14 | 215 | 90 | 0,04 | 0,14 | 0,4 | 297 | 20 | 195 | 0,53 | | | | |
| 574 | Хлеб ржаной | 35 | 3 | 0,5 | 14 | 72 | 0 | 0,1 | 0 | 0,8 | 12 | 23 | 82 | 1,54 | | | | |
| 267 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 100 | 0,03 | 0 | 0,2 | 22 | 5 | 77 | 1,01 | | | | |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,1 | 4,2 | 7,7 | 0,82 | | | | |
| | Итого за завтрак: | 520 | 23,3 | 25,2 | 65,6 | 579 | 229 | 0,26 | 1,44 | 1,54 | 466,1 | 83,2 | 501,7 | 4,34 | | | | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Фрукты свежие | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0 | 0,06 | 14 | 0,4 | 32,2 | 18 | 22 | 4,42 | | | | |
| | Итого за второй завтрак: | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0 | 0,06 | 14 | 0,4 | 32,2 | 18 | 22 | 4,42 | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Икра кабачковая | 60 | 0,5 | 1,1 | 2 | 22 | 0 | 0,01 | 6 | 0,06 | 12 | 7 | 11 | 0,29 | | | | |
| 129 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,3 | 3,3 | 9,8 | 78 | 1,7 | 0,05 | 3 | 1,6 | 13 | 14 | 37 | 0,65 | | | | |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9 | 6,6 | 39,2 | 251 | 24 | 0,21 | 0 | 0,6 | 17 | 140 | 210 | 4,7 | | | | |
| 321 | Мясо тушеное | 90 | 14 | 13,5 | 4,5 | 197 | 0 | 0,05 | 1,4 | 1,28 | 16 | 25 | 156 | 2,3 | | | | |
| 504 | Кисель с витаминами "Витошка" | 200 | 0 | 0 | 24 | 95 | 0,13 | 0,3 | 20,1 | 2,35 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | |
| 573 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 82 | 0 | 0,04 | 0 | 0,4 | 7 | 5 | 23 | 0,4 | | | | |
| 574 | Хлеб ржаной | 35 | 3 | 0,5 | 14 | 72 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 12 | 82 | 23 | 1,54 | | | | |
| | Итого за обед: | 770 | 31,5 | 25,3 | 110,7 | 797 | 25,93 | 0,66 | 30,5 | 7,09 | 77 | 273 | 460 | 9,88 | | | | |
| | Итого за день: | 1490 | 55,6 | 51,3 | 195,9 | 1464 | 254,93 | 0,98 | 45,94 | 9,03 | 575,3 | 374,2 | 983,7 | 18,64 | | | | |

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

| № реп. | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|----------------|------|-------|--------------------------|-------|--------|-------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | A | B ₁ | C | E | Ca | Mg | P | Fe | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | Омлет натуральный | 205 | 17,2 | 26,2 | 4,3 | 320 | 382 | 0,09 | 0,6 | 1,5 | 154 | 25 | 298 | 3,2 | | | | |
| 462 | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 | 19 | 0,03 | 0,7 | 0,01 | 111,3 | 22,3 | 91,1 | 0,65 | | | | |
| 69 | Бутерброд с маслом | 60 | 2,7 | 19 | 17 | 250 | 103 | 0,03 | 0 | 0,7 | 12 | 5 | 31 | 0,43 | | | | |
| 574 | Хлеб ржаной | 35 | 3 | 0,5 | 14 | 72 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 12 | 82 | 23 | 1,54 | | | | |
| | Итого за завтрак: | 500 | 26,2 | 48,6 | 49,1 | 736 | 504,1 | 0,15 | 1,3 | 3,01 | 289,3 | 134,3 | 443,1 | 5,82 | | | | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Фрукты свежие | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0 | 0,06 | 14 | 0,4 | 32,2 | 18 | 22 | 4,42 | | | | |
| | Итого за второй завтрак: | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0 | 0,06 | 14 | 0,4 | 32,2 | 18 | 22 | 4,42 | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Кукуруза | 65 | 2 | 2,4 | 3,3 | 41 | 12 | 0,05 | 1,2 | 0,15 | 12 | 12 | 35 | 0,4 | | | | |
| 95 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,5 | 3,5 | 5,6 | 60 | 0 | 0,03 | 6 | 1,9 | 29 | 19 | 39 | 0,88 | | | | |
| 319 | Шницель натуральный рубленый | 90 | 15,6 | 19 | 8,9 | 268 | 51 | 0,15 | 0 | 0,45 | 32 | 21 | 1499 | 2,69 | | | | |
| 419 | Соус томатный | 20 | 0,2 | 0,7 | 0,9 | 10 | 4 | 0,002 | 0,2 | 0,04 | 1,4 | 1,1 | 3 | 0,06 | | | | |
| 377 | Пюре картофельное | 150 | 4 | 6 | 8,7 | 105 | 30 | 0,12 | 3,6 | 0,15 | 38 | 24 | 74 | 0,83 | | | | |
| 509 | Напиток витаминизированный "Золотой шар" | 200 | 0 | 0 | 17 | 70 | 0,17 | 0,42 | 28 | 3,28 | 250 | 20 | 0 | 0 | | | | |
| 573 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 82 | 0 | 0,04 | 0 | 0,4 | 7 | 5 | 23 | 0,4 | | | | |
| 574 | Хлеб ржаной | 35 | 3 | 0,5 | 14 | 72 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 12 | 82 | 23 | 1,54 | | | | |
| | Итого за обед: | 795 | 29 | 32,4 | 75,6 | 708 | 97,27 | 0,812 | 39 | 7,17 | 381,4 | 184,1 | 1696 | 6,8 | | | | |
| | Итого за день: | 1495 | 56 | 81,8 | 144,3 | 1532 | 601,37 | 1,022 | 54,3 | 10,58 | 702,9 | 336,4 | 2161,1 | 17,04 | | | | |

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

| № респ. | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---------------------------------|-----------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|----------------|-------|------|--------------------------|-------|-------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | A | B ₁ | C | E | Ca | Mg | P | Fe | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 279 | Запеканка из творога | 200 | 31,8 | 15,4 | 30 | 388 | 104 | 0,16 | 0 | 1,2 | 306 | 44 | 424 | 1,5 | | | | | | | | | | | | |
| 86 | Джем | 30 | 0,12 | 0 | 19,5 | 79 | 0 | 0,003 | 0,15 | 0 | 4 | 2 | 3 | 0,4 | | | | | | | | | | | | |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,1 | 4,2 | 7,7 | 0,82 | | | | | | | | | | | | |
| 573 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 82 | 0 | 0,04 | 0 | 0,4 | 7 | 5 | 23 | 0,4 | | | | | | | | | | | | |
| 574 | Хлеб ржаной | 35 | 3 | 0,5 | 14 | 72 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 12 | 82 | 23 | 1,54 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за завтрак: | 500 | 37,82 | 16,3 | 90 | 659 | 104,1 | 0,203 | 0,15 | 2,4 | 334,1 | 137,2 | 480,7 | 4,66 | | | | | | | | | | | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Фрукты свежие | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0 | 0,06 | 14 | 0,4 | 32,2 | 18 | 22 | 4,42 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за второй завтрак: | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0 | 0,06 | 14 | 0,4 | 32,2 | 18 | 22 | 4,42 | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Зеленый горошек | 65 | 2 | 2,4 | 3,3 | 41 | 12 | 0,05 | 1,2 | 0,15 | 12 | 12 | 35 | 0,4 | | | | | | | | | | | | |
| 17/2 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,3 | 5,3 | 15,9 | 189 | 0,2 | 12,32 | 0 | 0,01 | 71,1 | 115,0 | 58,8 | 2,05 | | | | | | | | | | | | |
| 297 | Рыба, припущенная в молоке | 90 | 12,4 | 1,1 | 2,7 | 70 | 9,9 | 0,06 | 1,8 | 1,1 | 45,9 | 22,5 | 128,6 | 0,47 | | | | | | | | | | | | |
| 385 | Рис отварной | 150 | 3,8 | 5,4 | 39 | 219 | 27 | 0,03 | 0 | 0,3 | 17 | 27 | 84 | 0,1 | | | | | | | | | | | | |
| 487 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,3 | 0,2 | 14,2 | 60 | 0 | 0,02 | 3,3 | 0,1 | 13,5 | 5,9 | 8 | 1,16 | | | | | | | | | | | | |
| 573 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 82 | 0 | 0,04 | 0 | 0,4 | 7 | 5 | 23 | 0,4 | | | | | | | | | | | | |
| 574 | Хлеб ржаной | 35 | 3 | 0,5 | 14 | 72 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 12 | 82 | 23 | 1,54 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за обед: | 775 | 28,5 | 15,2 | 106,3 | 733 | 49,2 | 12,52 | 6,3 | 2,86 | 178,5 | 269,4 | 360,4 | 6,12 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день: | 1475 | 67,1 | 32,3 | 215,9 | 1480 | 153,3 | 12,78 | 20,45 | 5,66 | 544,8 | 424,6 | 863,1 | 15,20 | | | | | | | | | | | | |

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

| № респ. | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|---------|---------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|----------------|-------|------|--------------------------|-------|-------|-------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | A | B ₁ | C | E | Ca | Mg | P | Fe | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 281 | Запеканка пшеничная с творогом | 200 | 16,7 | 8,7 | 49,9 | 344 | 57,9 | 0,21 | 0,13 | 0,4 | 105,7 | 62,3 | 267,6 | 2,2 | | | | |
| 471 | Молоко стуженное | 30 | 2,2 | 2,6 | 16,7 | 98 | 13 | 0,02 | 0,3 | 0,06 | 92 | 10 | 66 | 0,06 | | | | |
| 459 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 0 | 0 | 1 | 0,02 | 7,9 | 5 | 9,1 | 0,87 | | | | |
| 573 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 82 | 0 | 0,04 | 0 | 0,4 | 7 | 5 | 23 | 0,4 | | | | |
| 574 | Хлеб ржаной | 35 | 3 | 0,5 | 14 | 72 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 12 | 82 | 23 | 1,54 | | | | |
| | Итого за завтрак: | 500 | 24,9 | 12,2 | 107,3 | 636 | 71 | 0,27 | 1,43 | 1,68 | 224,6 | 164,3 | 388,7 | 5,07 | | | | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Фрукты свежие | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0 | 0,06 | 14 | 0,4 | 32,2 | 18 | 22 | 4,42 | | | | |
| | Итого за второй завтрак: | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0 | 0,06 | 14 | 0,4 | 32,2 | 18 | 22 | 4,42 | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Икра кабачковая | 60 | 0,5 | 1,1 | 2 | 22 | 0 | 0,01 | 6 | 0,06 | 12 | 7 | 11 | 0,29 | | | | |
| 122 | Суп с рыбными консервами | 200 | 7,4 | 9,1 | 8 | 144 | 12 | 0,06 | 5 | 0,18 | 24 | 26 | 117 | 0,8 | | | | |
| 376 | Рагу из птицы | 200 | 21 | 19 | 15,9 | 319 | 68 | 0,16 | 8,3 | 0,72 | 36 | 47 | 229 | 2,6 | | | | |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,03 | 18 | 173 | 0 | 0,05 | 12,8 | 0 | 82,9 | 56,6 | 67,5 | 1,23 | | | | |
| 573 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 82 | 0 | 0,04 | 0 | 0,4 | 7 | 5 | 23 | 0,4 | | | | |
| 574 | Хлеб ржаной | 35 | 3 | 0,5 | 14 | 72 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 12 | 82 | 23 | 1,54 | | | | |
| | Итого за обед: | 730 | 35,1 | 30,03 | 75,1 | 812 | 80,1 | 0,32 | 32,1 | 2,16 | 173,9 | 223,6 | 470,5 | 6,86 | | | | |
| | Итого за день: | 1430 | 60,8 | 43,03 | 202 | 1536 | 151,1 | 0,65 | 47,53 | 4,24 | 430,7 | 405,9 | 881,2 | 16,35 | | | | |

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|--------|---|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|----------------|-------|------|--------------------------|-------|-------|-------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | A | B ₁ | C | E | Ca | Mg | P | Fe | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 234 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200 | 7,2 | 8,5 | 29,1 | 222 | 43 | 0,17 | 1,5 | 0,5 | 158 | 56 | 207 | 1,25 | | | | |
| 460 | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 | 9,5 | 0,02 | 0,3 | 0 | 59,1 | 10,5 | 45,9 | 0,87 | | | | |
| 267 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 100 | 0,03 | 0 | 0,2 | 22 | 5 | 77 | 1,01 | | | | |
| 573 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 82 | 0 | 0,04 | 0 | 0,4 | 7 | 5 | 23 | 0,4 | | | | |
| 574 | Хлеб ржаной | 35 | 3 | 0,5 | 14 | 72 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 12 | 82 | 23 | 1,54 | | | | |
| | Итого за завтрак: | 510 | 19,6 | 15,2 | 72,1 | 503 | 152,6 | 0,26 | 1,8 | 1,9 | 258,1 | 158,5 | 375,9 | 5,07 | | | | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Фрукты свежие | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0 | 0,06 | 14 | 0,4 | 32,2 | 18 | 22 | 4,42 | | | | |
| | Итого за второй завтрак: | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0 | 0,06 | 14 | 0,4 | 32,2 | 18 | 22 | 4,42 | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Кукуруза | 65 | 2 | 2,4 | 3,3 | 41 | 12 | 0,05 | 1,2 | 0,15 | 12 | 12 | 35 | 0,4 | | | | |
| 116 | Суп из овощей | 200 | 1,6 | 3,6 | 5,1 | 59 | 0 | 0,06 | 6 | 1,9 | 18 | 15 | 36 | 0,56 | | | | |
| 256 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,6 | 5 | 29,6 | 185 | 32 | 0,06 | 0 | 0,8 | 12 | 7,5 | 45 | 1,05 | | | | |
| 372 | Биточки из птицы | 90 | 18 | 16,2 | 9,6 | 256 | 66 | 0,09 | 0,8 | 1,2 | 44 | 22 | 165 | 1,63 | | | | |
| 3/11 | Соус молочный | 30 | 1,14 | 2,79 | 3,21 | 43 | 0 | 0 | 0,16 | 0 | 33,5 | 1 | 0 | 0,07 | | | | |
| 501 | Сок промышленного производства | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 0,02 | 4 | 0,2 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | | | | |
| 573 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 82 | 0 | 0,04 | 0 | 0,4 | 7 | 5 | 23 | 0,4 | | | | |
| 574 | Хлеб ржаной | 35 | 3 | 0,5 | 14 | 72 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 12 | 82 | 23 | 1,54 | | | | |
| | Итого за обед: | 805 | 35,04 | 30,99 | 102,21 | 824 | 110,1 | 0,32 | 12,16 | 5,45 | 152,5 | 152,5 | 341 | 8,45 | | | | |
| | Итого за день: | 1515 | 55,44 | 46,99 | 193,91 | 1415 | 262,7 | 0,64 | 27,96 | 7,75 | 442,8 | 329 | 738,9 | 17,94 | | | | |

День: 6

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|--------|---------------------------------|-----------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|----------------|------|------|--------------------------|-------|-------|-------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | A | B ₁ | C | E | Ca | Mg | P | Fe | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 285 | Пудинг творожный запеченный | 200 | 30,1 | 11 | 41 | 381 | 89 | 0,16 | 0,4 | 1,2 | 292 | 49 | 419 | 2,04 | | | | |
| 86 | Джем | 30 | 0,12 | 0 | 19,5 | 79 | 0 | 0,003 | 0,15 | 0 | 4 | 2 | 3 | 0,4 | | | | |
| 460 | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 | 9,5 | 0,02 | 0,3 | 0 | 59,1 | 10,5 | 45,9 | 0,87 | | | | |
| 573 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 82 | 0 | 0,04 | 0 | 0,4 | 7 | 5 | 23 | 0,4 | | | | |
| 574 | Хлеб ржаной | 35 | 3 | 0,5 | 14 | 72 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 12 | 82 | 23 | 1,54 | | | | |
| | Итого за завтрак: | 500 | 37,52 | 13,1 | 103,2 | 678 | 98,6 | 0,223 | 0,85 | 2,4 | 374,1 | 148,5 | 513,9 | 5,25 | | | | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Фрукты свежие | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0 | 0,06 | 14 | 0,4 | 32,2 | 18 | 22 | 4,42 | | | | |
| | Итого за второй завтрак: | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0 | 0,06 | 14 | 0,4 | 32,2 | 18 | 22 | 4,42 | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Зеленый горошек | 65 | 2 | 2,4 | 3,3 | 41 | 12 | 0,05 | 1,2 | 0,15 | 12 | 12 | 35 | 0,4 | | | | |
| 100 | Рассольник ленинградский | 200 | 2,1 | 4,1 | 11 | 88 | 0 | 0,07 | 5,7 | 1,9 | 13 | 20 | 49 | 0,69 | | | | |
| 4/7 | Рыба, тушеная с овощами | 90 | 8,7 | 4,7 | 4,5 | 99 | 0,1 | 2,05 | 0 | 0,03 | 36 | 137 | 39 | 0,70 | | | | |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9 | 6,6 | 39,2 | 251 | 24 | 0,21 | 0 | 0,6 | 17 | 140 | 210 | 4,7 | | | | |
| 11/10 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,01 | 9,2 | 73 | 0,05 | 12,8 | 0 | 0,0 | 67 | 53 | 46 | 0,92 | | | | |
| 573 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 82 | 0 | 0,04 | 0 | 0,4 | 7 | 5 | 23 | 0,4 | | | | |
| 574 | Хлеб ржаной | 35 | 3 | 0,5 | 14 | 72 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 12 | 82 | 23 | 1,54 | | | | |
| | Итого за обед: | 775 | 27,6 | 18,6 | 98,4 | 706 | 36,2 | 15,22 | 6,9 | 3,88 | 164 | 450 | 425 | 9,35 | | | | |
| | Итого за день: | 1475 | 65,9 | 32,5 | 221,2 | 1472 | 134,8 | 15,50 | 21,8 | 6,68 | 570 | 616 | 960 | 19,02 | | | | |

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---------------------------------|-----------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|----------------|---|--------------------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | A | B ₁ | C | E | Ca | Mg | P | Fe | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 232 | Каша пшеничная молочная | 200 | 7,5 | 6,6 | 36,3 | 235 | | | | 0,14 | 1,7 | 0,8 | 139 | 38 | 194 | 1,89 | | | | | | | | |
| 63 | Бутерброд с сыром | 45 | 10 | 13 | 14 | 215 | | | | 0,04 | 0,14 | 0,4 | 297 | 20 | 195 | 0,53 | | | | | | | | |
| 267 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | | | | 0,03 | 0 | 0,2 | 22 | 5 | 77 | 1,01 | | | | | | | | |
| 462 | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 | | | | 0,03 | 0,7 | 0,01 | 111,3 | 22,3 | 91,1 | 0,65 | | | | | | | | |
| 574 | Хлеб ржаной | 35 | 3 | 0,5 | 14 | 72 | | | | 0 | 0 | 0,8 | 12 | 82 | 23 | 1,54 | | | | | | | | |
| | Итого за завтрак: | 520 | 28,9 | 27,6 | 78,4 | 679 | | | | 0,24 | 2,54 | 2,21 | 581,3 | 167,3 | 580,1 | 5,62 | | | | | | | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Фрукты свежие | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | | | | 0 | 0,06 | 14 | 0,4 | 32,2 | 18 | 22 | 4,42 | | | | | | | |
| | Итого за второй завтрак: | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | | | | 0 | 0,06 | 14 | 0,4 | 32,2 | 18 | 22 | 4,42 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Икра кабачковая | 60 | 0,5 | 1,1 | 2 | 22 | | | | 0 | 0,01 | 6 | 0,06 | 12 | 7 | 11 | 0,29 | | | | | | | |
| 104 | Щи из свежей капусты | 200 | 1,2 | 4 | 3,04 | 49 | | | | 0 | 0,03 | 7 | 1,9 | 40 | 13 | 29 | 0,51 | | | | | | | |
| 328 | Жаркое по-домашнему | 200 | 18,8 | 14,3 | 25,8 | 307 | | | | 24 | 0,18 | 15 | 0,6 | 31 | 54 | 209 | 3,36 | | | | | | | |
| 504 | Кисель с витаминами "Витошка" | 200 | 0 | 0 | 24 | 95 | | | | 0,13 | 0,3 | 20,1 | 2,35 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | |
| 573 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 82 | | | | 0 | 0,04 | 0 | 0,4 | 7 | 5 | 23 | 0,4 | | | | | | | |
| 574 | Хлеб ржаной | 35 | 3 | 0,5 | 14 | 72 | | | | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 12 | 82 | 23 | 1,54 | | | | | | | |
| | Итого за обед: | 730 | 26,2 | 20,2 | 86,04 | 627 | | | | 24,23 | 0,56 | 48,1 | 6,11 | 102 | 161 | 295 | 6,1 | | | | | | | |
| | Итого за день: | 1450 | 55,9 | 48,6 | 184,04 | 1394 | | | | 272,33 | 0,86 | 64,64 | 8,72 | 715,5 | 346,3 | 897,1 | 16,14 | | | | | | | |

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

| № реч. | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------------------------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|----------------|-------|------|--------------------------|-----|--------|-------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | A | B ₁ | C | E | Ca | Mg | P | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | Омлет с сыром запеченный | 200 | 26,2 | 40 | 4 | 483 | 3,25 | 0 | 0,56 | 1,3 | 518 | 29 | 275 | 2,8 |
| 459 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 0 | 1 | 0,02 | 7,9 | 5 | 9,1 | 0,87 | |
| 69 | Бутерброд с маслом | 60 | 2,7 | 19 | 17 | 250 | 103 | 0,03 | 0 | 0,7 | 12 | 5 | 31 | 0,43 |
| 574 | Хлеб ржаной | 35 | 3 | 0,5 | 14 | 72 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | -12 | 82 | 23 | 1,54 |
| Итого за завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 495 | 32,2 | 59,6 | 44,5 | 845 | 428,1 | 0,03 | 1,56 | 2,82 | 549,9 | 121 | 338,1 | 5,64 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Фрукты свежие | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0 | 0,06 | 14 | 0,4 | 32,2 | 18 | 22 | 4,42 |
| Итого за второй завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0 | 0,06 | 14 | 0,4 | 32,2 | 18 | 22 | 4,42 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Кукуруза | 65 | 2 | 2,4 | 3,3 | 41 | 12 | 0,05 | 1,2 | 0,15 | 12 | 12 | 35 | 0,4 |
| 122 | Суп с рыбными консервами | 200 | 7,4 | 9,1 | 8 | 144 | 12 | 0,06 | 5 | 0,18 | 24 | 26 | 117 | 0,8 |
| 377 | Пюре картофельное | 150 | 4 | 6 | 8,7 | 105 | 30 | 0,12 | 3,6 | 0,15 | 38 | 24 | 74 | 0,83 |
| 319 | Шницель натуральный рубленый | 90 | 15,6 | 19 | 8,9 | 268 | 51 | 0,15 | 0 | 0,45 | 32 | 21 | 1499 | 2,69 |
| 501 | Сок промышленного производства | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 0,02 | 4 | 0,2 | 14 | 8 | 14 | 2,8 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 82 | 0 | 0,04 | 0 | 0,4 | 7 | 5 | 23 | 0,4 |
| 574 | Хлеб ржаной | 35 | 3 | 0,5 | 14 | 72 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 12 | 82 | 23 | 1,54 |
| Итого за обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 775 | 35,7 | 37,5 | 80,3 | 798 | 105,1 | 0,44 | 13,8 | 2,33 | 139 | 178 | 1785 | 9,46 |
| Итого за день: | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1470 | 68,7 | 97,9 | 144,4 | 1731 | 533,2 | 0,53 | 29,36 | 5,55 | 721,1 | 317 | 2145,1 | 19,52 |

День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

| № реч. | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|----------------|------|------|--------------------------|-------|-------|-------|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | A | B ₁ | C | E | Ca | Mg | P | Fe | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 139 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,8 | 6,5 | 19,7 | 160 | 47 | 0,08 | 0,9 | 0,3 | 163 | 21 | 137 | 0,51 | | | | |
| 69 | Бутерброд с маслом | 60 | 2,7 | 19 | 17 | 250 | 103 | 0,03 | 0 | 0,7 | 12 | 5 | 31 | 0,43 | | | | |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,1 | 4,2 | 7,7 | 0,82 | | | | |
| 267 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 100 | 0,03 | 0 | 0,2 | 22 | 5 | 77 | 1,01 | | | | |
| 574 | Хлеб ржаной | 35 | 3 | 0,5 | 14 | 72 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 12 | 82 | 23 | 1,54 | | | | |
| | Итого за завтрак: | 535 | 16,8 | 30,7 | 60,3 | 583 | 250,1 | 0,14 | 0,9 | 2 | 214,1 | 117,2 | 275,7 | 4,31 | | | | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Фрукты свежие | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0 | 0,06 | 14 | 0,4 | 32,2 | 18 | 22 | 4,42 | | | | |
| | Итого за второй завтрак: | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0 | 0,06 | 14 | 0,4 | 32,2 | 18 | 22 | 4,42 | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Зеленый горошек | 65 | 2 | 2,4 | 3,3 | 41 | 12 | 0,05 | 1,2 | 0,15 | 12 | 12 | 35 | 0,4 | | | | |
| 118 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 1,9 | 4 | 7 | 71 | 0 | 0,06 | 3,5 | 2 | 23 | 20 | 51 | 0,72 | | | | |
| 376 | Рагу из птицы | 200 | 21 | 19 | 15,9 | 319 | 68 | 0,16 | 8,3 | 0,72 | 36 | 47 | 229 | 2,6 | | | | |
| 509 | Напиток витаминизированный "Золотой шар" | 200 | 0 | 0 | 17 | 70 | 0,17 | 0,42 | 28 | 3,28 | 250 | 20 | 0 | 0 | | | | |
| 573 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 82 | 0 | 0,04 | 0 | 0,4 | 7 | 5 | 23 | 0,4 | | | | |
| 574 | Хлеб ржаной | 35 | 3 | 0,5 | 14 | 72 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 12 | 82 | 23 | 1,54 | | | | |
| | Итого за обед: | 735 | 30,6 | 26,2 | 74,4 | 655 | 80,27 | 0,73 | 41 | 7,35 | 340 | 186 | 361 | 5,66 | | | | |
| | Итого за день: | 1470 | 48,2 | 57,7 | 154,3 | 1326 | 330,37 | 0,93 | 55,9 | 9,75 | 586,3 | 321,2 | 658,7 | 14,39 | | | | |

День: 10

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---------------------------------|-----------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------|----------------|-------|------|--------------------------|-------|-------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | A | B ₁ | C | E | Ca | Mg | P | Fe | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 279 | Запеканка из творога | 200 | 31,8 | 15,4 | 30 | 388 | 104 | 0,16 | 0 | 1,2 | 306 | 44 | 424 | 1,5 | | | | | | | | | | |
| 86 | Джем | 30 | 0,12 | 0 | 19,5 | 79 | 0 | 0,003 | 0 | 0 | 4 | 2 | 3 | 0,4 | | | | | | | | | | |
| 63 | Бутерброд с сыром | 45 | 10 | 13 | 14 | 215 | 90 | 0,04 | 0,14 | 0,4 | 297 | 20 | 195 | 0,53 | | | | | | | | | | |
| 462 | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 | 19 | 0,03 | 0,7 | 0,01 | 111,3 | 22,3 | 91,1 | 0,65 | | | | | | | | | | |
| 574 | Хлеб ржаной | 35 | 3 | 0,5 | 14 | 72 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 12 | 82 | 23 | 1,54 | | | | | | | | | | |
| | Итого за завтрак: | 510 | 48,22 | 31,8 | 91,3 | 848 | 213,1 | 0,233 | 0,99 | 2,41 | 730,3 | 170,3 | 736,1 | 4,62 | | | | | | | | | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Фрукты свежие | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0 | 0,06 | 14 | 0,4 | 32,2 | 18 | 22 | 4,42 | | | | | | | | | | |
| | Итого за второй завтрак: | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | 0 | 0,06 | 14 | 0,4 | 32,2 | 18 | 22 | 4,42 | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Икра кабачковая | 60 | 0,5 | 1,1 | 2 | 22 | 0 | 0,01 | 6 | 0,06 | 12 | 7 | 11 | 0,29 | | | | | | | | | | |
| 98 | Свекольник | 200 | 1,9 | 3,8 | 8,3 | 75 | 0 | 0,05 | 6,3 | 1,9 | 29 | 23 | 49 | 1,16 | | | | | | | | | | |
| 375 | Плов из отварной птицы | 200 | 12,3 | 8,2 | 24,8 | 223 | 15 | 0,04 | 0 | 0,6 | 20 | 28 | 87 | 0,71 | | | | | | | | | | |
| 487 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,3 | 0,2 | 14,2 | 60 | 0 | 0,02 | 3,3 | 0,1 | 13,5 | 5,9 | 8 | 1,16 | | | | | | | | | | |
| 573 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 82 | 0 | 0,04 | 0 | 0,4 | 7 | 5 | 23 | 0,4 | | | | | | | | | | |
| 574 | Хлеб ржаной | 35 | 3 | 0,5 | 14 | 72 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 12 | 82 | 23 | 1,54 | | | | | | | | | | |
| | Итого за обед: | 730 | 20,7 | 14,1 | 80,5 | 534 | 15,1 | 0,16 | 15,6 | 3,86 | 93,5 | 150,9 | 201 | 5,26 | | | | | | | | | | |
| | Итого за день: | 1440 | 69,72 | 46,7 | 191,4 | 1470 | 228,2 | 0,453 | 30,59 | 6,67 | 856 | 339,2 | 959,1 | 14,3 | | | | | | | | | | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968222

Владелец Соколова Елена Анатольевна

Действителен с 15.10.2025 по 15.10.2026