"Согласовано"
Руководителем

"Утверждаю"
Директор ООО "КП "Октябрьский"
Т.Ю. Абрамова
"09" 01 2025 г.

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в образовательном учреждении на 2025 год от 7 - 11 лет и 12 и старше

## ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ( 1 неделя)

| Наименование блюда | 7-11лет | Пищевая ценность, г | | | ЭЦ (ккал) | Мин. в\в, мг | | Витамины, мг | | | 12 и старше лет | Пищевая ценность, г | | | ЭЦ (ккал) | Мин.в\в, мг | | Витамины, мг | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Выход, г | Белки | Жиры | Углев | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | Выход, г | Белки | Жиры | Углев | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| П/Ф биточки из птицы с соусом *(ТТК №21)* | 90 | 17,29 | 5,32 | 10,41 | 160,07 | 16,26 | 2,19 | 0,10 | 0,08 | 1,85 | 90 | 17,29 | 5,32 | 10,41 | 160,07 | 16,26 | 2,19 | 0,10 | 0,08 | 1,85 |
| Макаронные изделия отварные *(332)* | 154 | 5,30 | 4,20 | 32,70 | 202,00 | 11,00 | 0,70 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 185 | 6,36 | 5,04 | 39,24 | 242,00 | 13,20 | 0,84 | 0,01 | 0,07 | 0,30 |
| Кондитерское изделие *ТТК№11* | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 30 | 2,31 | 4,28 | 17,82 | 105,30 | 8,70 | 0,63 | 0,02 | 0,02 | 0,00 |
| Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК" *(ТК № 12)* | 200 | 0,00 | 0,00 | 8,50 | 35,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,50 | 28,00 | 200 | 0,00 | 0,00 | 8,50 | 35,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,50 | 28,00 |
| Хлеб пшеничный для детского питания *(ТК №1)* | 30 | 2,43 | 0,42 | 15,93 | 77,40 | 37,50 | 0,50 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 40 | 3,24 | 0,56 | 21,24 | 103,20 | 50,00 | 0,67 | 0,05 | 0,04 | 0,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания *(ТК №2)* | 30 | 2,40 | 0,33 | 13,89 | 68,10 | 9,90 | 0,54 | 0,05 | 0,06 | 0,00 | 40 | 3,20 | 0,44 | 18,52 | 90,80 | 13,20 | 0,72 | 0,06 | 0,08 | 0,00 |
| **Итого за прием** | **504** | **27,42** | **10,27** | **81,43** | **542,57** | **74,66** | **3,93** | **0,65** | **0,7** | **29,85** | **585** | **32,4** | **15,64** | **115,73** | **736,37** | **101,36** | **5,05** | **0,64** | **0,79** | **30,15** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп-лапша (п/ф) домашняя *(148)* | 200 | 0,24 | 3,37 | 1,87 | 39,78 | 12,29 | 0,15 | 0,01 | 0,01 | 1,16 | 250 | 0,30 | 4,21 | 2,33 | 49,72 | 15,36 | 0,19 | 0,01 | 0,01 | 1,45 |
| Гуляш из мяса птицы *(580)* | 90 | 13,63 | 1,67 | 2,47 | 79,13 | 7,52 | 1,16 | 0,09 | 0,09 | 0,17 | 90 | 13,63 | 1,67 | 2,47 | 79,13 | 7,52 | 1,16 | 0,09 | 0,09 | 0,17 |
| Рис припущенный *(512)* | 150 | 3,45 | 5,40 | 34,92 | 202,05 | 6,00 | 0,45 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 200 | 4,60 | 7,20 | 46,60 | 269,40 | 8,00 | 0,60 | 0,04 | 0,03 | 0,00 |
| Какао с молоком *(№ 693 сб.шк.2004 г.)* | 200 | 4,60 | 4,40 | 12,50 | 107,20 | 143,00 | 1,10 | 0,04 | 0,17 | 0,68 | 200 | 4,60 | 4,40 | 12,50 | 107,20 | 143,00 | 1,10 | 0,04 | 0,17 | 0,68 |
| Хлеб пшеничный для детского питания *(ТК №1)* | 30 | 2,43 | 0,42 | 15,93 | 77,40 | 37,50 | 0,50 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 30 | 2,43 | 0,42 | 15,93 | 77,40 | 37,50 | 0,50 | 0,04 | 0,03 | 0,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания *(ТК №2)* | 30 | 2,40 | 0,33 | 13,89 | 68,10 | 9,90 | 0,54 | 0,05 | 0,06 | 0,00 | 30 | 2,40 | 0,33 | 13,89 | 68,10 | 9,90 | 0,54 | 0,05 | 0,06 | 0,00 |
| **Итого за прием** | **700** | **26,75** | **15,59** | **81,58** | **573,66** | **216,21** | **3,9** | **0,26** | **0,38** | **2,01** | **800** | **27,96** | **18,23** | **93,72** | **650,95** | **221,28** | **4,09** | **0,27** | **0,39** | **2,3** |

## ВТОРОЙ ДЕНЬ ( 1 неделя)

| Наименование блюда | 7-11лет | Пищевая ценность, г | | | ЭЦ (ккал) | Мин. в\в, мг | | Витамины, мг | | | 12 и старше | Пищевая ценность, г | | | ЭЦ (ккал) | Мин.в\в, мг | | Витамины, мг | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Выход, г | Белки | Жиры | Углев | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | Выход,г | Белки | Жиры | Углев | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная овсяная *(311)* | 154 | 5,91 | 7,58 | 26,12 | 196,91 | 108,88 | 1,19 | 0,17 | 0,15 | 0,98 | 185 | 7,10 | 9,28 | 31,34 | 237,88 | 131,22 | 1,43 | 0,20 | 0,18 | 1,19 |
| Запеканка из творога с молочным соусом *(366)* | 90 | 11,58 | 9,94 | 12,82 | 189,36 | 115,94 | 0,61 | 0,07 | 0,22 | 0,48 | 90 | 11,58 | 9,94 | 12,82 | 189,36 | 115,94 | 0,61 | 0,07 | 0,22 | 0,48 |
| Напиток из смеси сухофруктов *(ТК № 49)* | 200 | 0,5 | 0,05 | 27,50 | 110,00 | 28,69 | 0,61 | 0,01 | 0,02 | 0,32 | 200 | 0,5 | 0,05 | 27,50 | 110,00 | 28,69 | 0,61 | 0,01 | 0,02 | 0,32 |
| Хлеб пшеничный для детского питания (ТК №1) | 30 | 2,43 | 0,42 | 15,93 | 77,40 | 37,50 | 0,50 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 40 | 3,24 | 0,56 | 21,24 | 103,20 | 50,00 | 0,67 | 0,05 | 0,04 | 0,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания *(ТК №2)* | 30 | 2,40 | 0,33 | 13,89 | 68,10 | 9,90 | 0,54 | 0,05 | 0,06 | 0,00 | 40 | 3,20 | 0,44 | 18,52 | 90,80 | 13,20 | 0,72 | 0,06 | 0,08 | 0,00 |
| **Итого за прием** | **504** | **22,82** | **18,32** | **96,26** | **641,77** | **300,91** | **3,45** | **0,34** | **0,48** | **1,78** | **555** | **25,62** | **20,27** | **111,42** | **731,24** | **339,05** | **4,04** | **0,39** | **0,54** | **1,99** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Свекла отварная порционная *(24)* | 60 | 0,78 | 2,70 | 4,56 | 45,66 | 19,20 | 0,72 | 0,01 | 0,02 | 2,28 | 100 | 1,30 | 4,50 | 7,60 | 76,10 | 32,00 | 1,20 | 0,01 | 0,03 | 3,80 |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной *(124)* | 210 | 2,04 | 5,89 | 10,24 | 93,08 | 41,48 | 0,86 | 0,09 | 0,08 | 20,48 | 260 | 2,49 | 6,87 | 12,73 | 111,26 | 49,64 | 1,07 | 0,11 | 0,10 | 25,62 |
| Жаркое по домашнему с птицей *(ТТК № 4)* | 175 | 17,50 | 5,80 | 14,58 | 181,77 | 26,66 | 1,75 | 0,09 | 0,11 | 9,40 | 200 | 13,63 | 10,93 | 35,81 | 231,20 | 39,63 | 1,85 | 0,19 | 0,10 | 17,78 |
| Чай с сахаром *(54-2гн-2020)* | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 4,50 | 0,70 | 0,00 | 0,01 | 0,04 | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 4,50 | 0,70 | 0,00 | 0,01 | 0,04 |
| Хлеб пшеничный для детского питания *(ТК №1)* | 30 | 2,43 | 0,42 | 15,93 | 77,40 | 37,50 | 0,50 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 30 | 2,43 | 0,42 | 15,93 | 77,40 | 37,50 | 0,50 | 0,04 | 0,03 | 0,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания *(ТК №2)* | 30 | 2,40 | 0,33 | 13,89 | 68,10 | 9,90 | 0,54 | 0,05 | 0,06 | 0,00 | 30 | 2,40 | 0,33 | 13,89 | 68,10 | 9,90 | 0,54 | 0,05 | 0,06 | 0,00 |
| **Итого за прием** | **705** | **25,35** | **15,14** | **65,7** | **492,81** | **139,24** | **5,07** | **0,28** | **0,31** | **32,2** | **820** | **22,45** | **23,05** | **92,46** | **590,86** | **173,17** | **5,86** | **0,4** | **0,33** | **47,24** |

## ТРЕТИЙ ДЕНЬ ( 1 неделя)

| Наименование блюда | 7-11лет | Пищевая ценность, г | | | ЭЦ (ккал) | Мин. в\в, мг | | Витамины, мг | | | 12 и старше лет | Пищевая ценность, г | | | ЭЦ (ккал) | Мин.в\в, мг | | Витамины, мг | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Выход, г | Белки | Жиры | Углев | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | Выход,г | Белки | Жиры | Углев | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Осенний" *(142)* | 60 | 1,26 | 3,76 | 9,73 | 64,28 | 17,56 | 0,56 | 0,04 | 0,03 | 5,96 | 100 | 2,09 | 6,27 | 16,21 | 107,13 | 29,27 | 0,94 | 0,07 | 0,04 | 9,93 |
| Плов *(443)* | 180 | 11,50 | 16,25 | 41,27 | 352,68 | 145,89 | 1,87 | 0,09 | 0,11 | 1,24 | 200 | 12,04 | 17,33 | 46,60 | 385,22 | 148,10 | 1,98 | 0,09 | 0,11 | 1,40 |
| Чай с сахаром и лимоном *(54-3гн-2020)* | 200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 6,90 | 0,80 | 0,00 | 0,01 | 1,16 | 200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 6,90 | 0,80 | 0,00 | 0,01 | 1,16 |
| Хлеб пшеничный для детского питания *(ТК №1)* | 30 | 2,43 | 0,42 | 15,93 | 77,40 | 37,50 | 0,50 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 30 | 2,43 | 0,42 | 15,93 | 77,40 | 37,50 | 0,50 | 0,04 | 0,03 | 0,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания *(ТК №2)* | 30 | 2,40 | 0,33 | 13,89 | 68,10 | 9,90 | 0,54 | 0,05 | 0,06 | 0,00 | 30 | 2,40 | 0,33 | 13,89 | 68,10 | 9,90 | 0,54 | 0,05 | 0,06 | 0,00 |
| **Итого за прием** | **500** | **17,89** | **20,76** | **87,52** | **590,36** | **217,75** | **4,27** | **0,22** | **0,24** | **8,36** | **560** | **19,26** | **24,35** | **99,33** | **665,75** | **231,67** | **4,76** | **0,25** | **0,25** | **12,49** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник "Ленинградский" со сметаной *(132)* | 210 | 2,46 | 7,42 | 18,02 | 121,48 | 27,47 | 0,66 | 0,08 | 0,04 | 7,95 | 260 | 3,01 | 8,78 | 22,44 | 146,70 | 32,19 | 0,82 | 0,09 | 0,05 | 9,93 |
| Гуляш из говядины *(437)* | 90 | 16,07 | 16,19 | 3,69 | 225,70 | 13,13 | 2,42 | 0,04 | 0,12 | 13,51 | 90 | 16,07 | 16,19 | 3,69 | 225,70 | 13,13 | 2,42 | 0,04 | 0,12 | 13,51 |
| Каша гречневая вязкая *(297)* | 155 | 8,20 | 6,90 | 35,90 | 238,90 | 14,00 | 4,00 | 0,21 | 0,12 | 0,00 | 187 | 9,84 | 8,28 | 43,08 | 286,68 | 16,80 | 4,80 | 0,25 | 0,14 | 0,00 |
| Кисель *(ТК № 42)* | 200 | 0,00 | 0,00 | 5,20 | 21,20 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 200 | 0,00 | 0,00 | 5,20 | 21,20 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 |
| Хлеб пшеничный для детского питания *(ТК №1)* | 30 | 2,43 | 0,42 | 15,93 | 77,40 | 37,50 | 0,50 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 40 | 3,24 | 0,56 | 21,24 | 103,20 | 50,00 | 0,67 | 0,05 | 0,04 | 0,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания *(ТК №2)* | 30 | 2,40 | 0,33 | 13,89 | 68,10 | 9,90 | 0,54 | 0,05 | 0,06 | 0,00 | 40 | 3,20 | 0,44 | 18,52 | 90,80 | 13,20 | 0,72 | 0,06 | 0,08 | 0,00 |
| **Итого за прием** | **715** | **31,56** | **31,26** | **92,63** | **752,78** | **104,4** | **8,12** | **0,42** | **0,37** | **21,76** | **817** | **35,36** | **34,25** | **114,17** | **874,28** | **127,72** | **9,43** | **0,49** | **0,43** | **23,74** |

## ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ ( 1 неделя)

| Наименование блюда | 7-11лет | Пищевая ценность, г | | | ЭЦ (ккал) | Мин. в\в, мг | | Витамины, мг | | | 12 и старше лет | Пищевая ценность, г | | | ЭЦ (ккал) | Мин.в\в, мг | | Витамины, мг | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Выход, г | Белки | Жиры | Углев | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | Выход,г | Белки | Жиры | Углев | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная "Дружба" *(311)* | 154 | 3,75 | 5,17 | 17,91 | 133,36 | 86,16 | 0,38 | 0,05 | 0,09 | 0,40 | 185 | 4,50 | 6,21 | 21,51 | 160,20 | 103,50 | 0,45 | 0,06 | 0,11 | 0,48 |
| Яблоко *(ТК №5)* | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 51,84 | 37,86 | 3,20 | 0,04 | 0,03 | 14,00 | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 51,84 | 37,86 | 3,20 | 0,04 | 0,03 | 14,00 |
| Сок для детского питания *(ТК № 45)* | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 100,00 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 0,02 | 4,40 | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 100,00 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 0,02 | 4,40 |
| Хлеб пшеничный для детского питания *(ТК №1)* | 30 | 2,43 | 0,42 | 15,93 | 77,40 | 37,50 | 0,50 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 30 | 2,43 | 0,42 | 15,93 | 77,40 | 37,50 | 0,50 | 0,04 | 0,03 | 0,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания *(ТК №2)* | 30 | 2,40 | 0,33 | 13,89 | 68,10 | 9,90 | 0,54 | 0,05 | 0,06 | 0,00 | 30 | 2,40 | 0,33 | 13,89 | 68,10 | 9,90 | 0,54 | 0,05 | 0,06 | 0,00 |
| **Итого за прием** | **554** | **9,136** | **6,48** | **83,45** | **430,696** | **185,42** | **7,42** | **0,2** | **0,23** | **18,8** | **585** | **9,89** | **7,52** | **87,05** | **457,54** | **202,76** | **7,49** | **0,21** | **0,25** | **18,88** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Степной" *(25)* | 80 | 1,33 | 2,80 | 5,33 | 52,00 | 12,09 | 0,31 | 0,04 | 0,03 | 2,00 | 100 | 1,67 | 3,50 | 6,67 | 65,00 | 15,12 | 0,38 | 0,05 | 0,03 | 2,50 |
| Суп картофельный с крупой *(138)* | 200 | 4,12 | 3,87 | 30,05 | 143,99 | 28,82 | 1,69 | 0,18 | 0,09 | 20,12 | 250 | 5,15 | 4,84 | 37,56 | 179,99 | 36,03 | 2,11 | 0,22 | 0,12 | 25,15 |
| Паста сливочная с курицей *(406)* | 150 | 12,54 | 20,67 | 23,65 | 329,22 | 105,91 | 1,18 | 0,09 | 0,10 | 0,73 | 180 | 14,98 | 24,82 | 28,12 | 393,71 | 126,51 | 1,34 | 0,10 | 0,11 | 0,88 |
| Чай с сахаром *(54-2гн-2020)* | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 4,50 | 0,70 | 0,00 | 0,01 | 0,04 | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 4,50 | 0,70 | 0,00 | 0,01 | 0,04 |
| Хлеб пшеничный для детского питания *(ТК №1)* | 40 | 3,24 | 0,56 | 21,24 | 103,20 | 50,00 | 0,67 | 0,05 | 0,04 | 0,00 | 30 | 2,43 | 0,42 | 15,93 | 77,40 | 37,50 | 0,50 | 0,04 | 0,03 | 0,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания *(ТК №2)* | 30 | 2,40 | 0,33 | 13,89 | 68,10 | 9,90 | 0,54 | 0,05 | 0,06 | 0,00 | 30 | 2,40 | 0,33 | 13,89 | 68,10 | 9,90 | 0,54 | 0,05 | 0,06 | 0,00 |
| **Итого за прием** | **700** | **23,83** | **28,23** | **100,66** | **723,31** | **211,22** | **5,09** | **0,41** | **0,33** | **22,89** | **790** | **26,83** | **33,91** | **108,67** | **811** | **229,56** | **5,57** | **0,46** | **0,36** | **28,57** |

ПЯТЫЙ ДЕНЬ ( 1 неделя)

| Наименование блюда | 7-11лет | Пищевая ценность, г | | | ЭЦ (ккал) | Мин. в\в, мг | | Витамины, мг | | | 12 и старше лет | Пищевая ценность, г | | | ЭЦ (ккал) | Мин.в\в, мг | | Витамины, мг | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Выход, г | Белки | Жиры | Углев | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | Выход, г | Белки | Жиры | Углев | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тефтели рыбные с соусом *(394)* | 100 | 6,83 | 7,04 | 10,27 | 130,99 | 24,25 | 1,41 | 0,18 | 0,17 | 1,08 | 100 | 6,83 | 7,04 | 10,27 | 130,99 | 24,25 | 1,41 | 0,18 | 0,17 | 1,08 |
| Каша гречневая вязкая *(297)* | 187 | 9,84 | 8,28 | 43,08 | 286,68 | 16,80 | 4,80 | 0,25 | 0,14 | 0,00 | 210 | 10,80 | 9,20 | 47,86 | 318,50 | 18,60 | 5,30 | 0,27 | 0,16 | 0,00 |
| Кофейный напиток (692) | 200 | 3,80 | 3,50 | 11,20 | 91,00 | 111,00 | 1,10 | 0,03 | 0,13 | 0,52 | 200 | 3,80 | 3,50 | 11,20 | 91,00 | 111,00 | 1,10 | 0,03 | 0,13 | 0,52 |
| Хлеб пшеничный для детского питания *(ТК №1)* | 30 | 2,43 | 0,42 | 15,93 | 77,40 | 37,50 | 0,50 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 40 | 3,24 | 0,56 | 21,24 | 103,20 | 50,00 | 0,67 | 0,05 | 0,04 | 0,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания *(ТК №2)* | 30 | 2,40 | 0,33 | 13,89 | 68,10 | 9,90 | 0,54 | 0,05 | 0,06 | 0,00 | 40 | 3,20 | 0,44 | 18,52 | 90,80 | 13,20 | 0,72 | 0,06 | 0,08 | 0,00 |
| **Итого за прием** | **547** | **25,3** | **19,57** | **94,37** | **654,17** | **199,45** | **8,35** | **0,55** | **0,53** | **1,6** | **590** | **27,87** | **20,74** | **109,09** | **734,49** | **217,05** | **9,2** | **0,59** | **0,58** | **1,6** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми *(139)* | 200 | 5,51 | 4,74 | 25,74 | 150,00 | 41,59 | 1,95 | 0,23 | 0,09 | 14,06 | 250 | 5,72 | 5,72 | 23,13 | 144,45 | 43,66 | 1,89 | 0,22 | 0,06 | 6,93 |
| Рыбные палочки с соусом *(ТТК № 32)* | 90 | 11,45 | 9,20 | 16,08 | 192,33 | 31,31 | 2,13 | 0,27 | 0,30 | 0,42 | 90 | 11,45 | 9,20 | 16,08 | 192,33 | 31,31 | 2,13 | 0,27 | 0,30 | 0,42 |
| Макаронные изделия отварные *(332)* | 154 | 5,30 | 4,20 | 32,70 | 202,00 | 11,00 | 0,70 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 185 | 6,36 | 5,05 | 39,24 | 242,00 | 13,20 | 0,84 | 0,01 | 0,07 | 0,30 |
| Чай с сахаром *(54-2гн-2020)* | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 4,50 | 0,70 | 0,00 | 0,01 | 0,04 | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 4,50 | 0,70 | 0,00 | 0,01 | 0,04 |
| Хлеб пшеничный для детского питания *(ТК №1)* | 30 | 2,43 | 0,42 | 15,93 | 77,40 | 37,50 | 0,50 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 40 | 3,24 | 0,56 | 21,24 | 103,20 | 50,00 | 0,67 | 0,05 | 0,04 | 0,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания *(ТК №2)* | 30 | 2,40 | 0,33 | 13,89 | 68,10 | 9,90 | 0,54 | 0,05 | 0,06 | 0,00 | 40 | 3,20 | 0,44 | 18,52 | 90,80 | 13,20 | 0,72 | 0,06 | 0,08 | 0,00 |
| **Итого за прием** | **704** | **27,29** | **18,89** | **110,84** | **716,63** | **135,8** | **6,52** | **0,65** | **0,52** | **14,52** | **805** | **30,17** | **20,967** | **124,71** | **799,58** | **155,87** | **6,95** | **0,61** | **0,56** | **7,69** |

## ШЕСТОЙ ДЕНЬ ( 2 неделя)

| Наименование блюда | 7-11лет | Пищевая ценность, г | | | ЭЦ (ккал) | Мин. в\в, мг | | Витамины, мг | | | 12 и старше лет | Пищевая ценность, г | | | ЭЦ (ккал) | Мин.в\в, мг | | Витамины, мг | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Выход, г | Белки | Жиры | Углев | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | Выход, г | Белки | Жиры | Углев | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрикадельки "Румяные щечки" с соусом *(ТК.№23)* | 90 | 12,81 | 5,61 | 7,18 | 130,78 | 18,61 | 1,16 | 0,07 | 0,11 | 1,25 | 110 | 16,96 | 6,95 | 8,80 | 166,04 | 24,13 | 1,45 | 0,09 | 0,13 | 1,61 |
| Рис припущенный *(512)* | 180 | 4,14 | 6,48 | 41,90 | 242,46 | 7,20 | 0,54 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 200 | 4,60 | 7,20 | 46,60 | 269,40 | 8,00 | 0,60 | 0,04 | 0,03 | 0,00 |
| Сок для детского питания *(ТК.№ 45)* | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 100,00 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 0,02 | 4,40 | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,00 | 100,00 | 14,00 | 2,80 | 0,02 | 0,02 | 4,40 |
| Хлеб пшеничный для детского питания *(ТК.№1)* | 40 | 3,24 | 0,56 | 21,24 | 103,20 | 50,00 | 0,67 | 0,05 | 0,04 | 0,00 | 30 | 2,43 | 0,42 | 15,93 | 77,40 | 37,50 | 0,50 | 0,04 | 0,03 | 0,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания *(ТК.№2)* | 40 | 3,20 | 0,44 | 18,52 | 90,80 | 13,20 | 0,72 | 0,06 | 0,08 | 0,00 | 30 | 2,40 | 0,33 | 13,89 | 68,10 | 9,90 | 0,54 | 0,05 | 0,06 | 0,00 |
| **Итого за прием** | **550** | **23,39** | **13,09** | **110,84** | **667,24** | **103,01** | **5,89** | **0,24** | **0,28** | **5,65** | **570** | **26,39** | **14,9** | **107,22** | **680,94** | **93,53** | **5,89** | **0,24** | **0,27** | **6,01** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с крупой *(138)* | 200 | 4,12 | 3,87 | 30,05 | 143,99 | 28,82 | 1,69 | 0,18 | 0,09 | 20,12 | 250 | 5,15 | 4,84 | 37,56 | 179,99 | 36,03 | 2,11 | 0,22 | 0,12 | 25,15 |
| П/Ф биточки из птицы с соусом *(ТТК.№21)* | 90 | 17,29 | 5,32 | 10,41 | 160,07 | 16,26 | 2,19 | 0,10 | 0,08 | 1,85 | 90 | 17,29 | 5,32 | 10,41 | 160,07 | 16,26 | 2,19 | 0,10 | 0,08 | 1,85 |
| Рагу из овощей *(224)* | 150 | 3,09 | 10,10 | 21,00 | 169,29 | 49,68 | 1,31 | 0,14 | 0,10 | 22,99 | 180 | 3,71 | 12,09 | 25,19 | 196,82 | 59,59 | 1,58 | 0,17 | 0,12 | 27,58 |
| Чай с сахаром *(54-2гн-2020)* | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 4,50 | 0,70 | 0,00 | 0,01 | 0,04 | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 4,50 | 0,70 | 0,00 | 0,01 | 0,04 |
| Хлеб пшеничный для детского питания *(ТК.№1)* | 30 | 2,43 | 0,42 | 15,93 | 77,40 | 37,50 | 0,50 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 40 | 3,24 | 0,56 | 21,24 | 103,20 | 50,00 | 0,67 | 0,05 | 0,04 | 0,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания *(ТК.№2)* | 30 | 2,40 | 0,33 | 13,89 | 68,10 | 9,90 | 0,54 | 0,05 | 0,06 | 0,00 | 40 | 3,20 | 0,44 | 18,52 | 90,80 | 13,20 | 0,72 | 0,06 | 0,08 | 0,00 |
| **Итого за прием** | **700** | **29,53** | **20,04** | **97,78** | **645,65** | **146,66** | **6,93** | **0,51** | **0,37** | **45** | **800** | **32,79** | **23,25** | **119,42** | **757,68** | **179,58** | **7,97** | **0,6** | **0,45** | **54,62** |

## СЕДЬМОЙ ДЕНЬ ( 2 неделя)

| Наименование блюда | 7-11лет | Пищевая ценность, г | | | ЭЦ (ккал) | Мин. в\в, мг | | Витамины, мг | | | 12 и старше лет | Пищевая ценность, г | | | ЭЦ (ккал) | Мин.в\в, мг | | Витамины, мг | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Выход, г | Белки | Жиры | Углев | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | Выход, г | Белки | Жиры | Углев | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Свекла отварная порционная *(24)* | 60 | 0,78 | 2,70 | 4,56 | 45,66 | 19,20 | 0,72 | 0,01 | 0,02 | 2,28 | 100 | 1,30 | 4,50 | 7,60 | 76,10 | 32,00 | 1,20 | 0,01 | 0,03 | 3,80 |
| Жаркое по домашнему с птицей *(ТК.№ 27)* | 175 | 17,50 | 5,80 | 14,58 | 181,77 | 26,66 | 1,75 | 0,09 | 0,11 | 9,40 | 200 | 13,63 | 10,93 | 35,81 | 231,20 | 39,63 | 1,85 | 0,19 | 0,10 | 17,78 |
| Напиток из изюма *(54-4хн-2020)* | 200 | 0,46 | 0,10 | 20,15 | 84,13 | 16,21 | 0,62 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 200 | 0,46 | 0,10 | 20,15 | 84,13 | 16,21 | 0,62 | 0,03 | 0,02 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный для детского питания *(ТК.№1)* | 40 | 3,24 | 0,56 | 21,24 | 103,20 | 50,00 | 0,67 | 0,05 | 0,04 | 0,00 | 30 | 2,43 | 0,42 | 15,93 | 77,40 | 37,50 | 0,50 | 0,04 | 0,03 | 0,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания *(ТК.№2)* | 40 | 3,20 | 0,44 | 18,52 | 90,80 | 13,20 | 0,72 | 0,06 | 0,08 | 0,00 | 30 | 2,40 | 0,33 | 13,89 | 68,10 | 9,90 | 0,54 | 0,05 | 0,06 | 0,00 |
| **Итого за прием** | **515** | **25,18** | **9,6** | **79,05** | **505,56** | **125,27** | **4,48** | **0,24** | **0,27** | **11,68** | **560** | **20,22** | **16,28** | **93,38** | **536,93** | **135,24** | **4,71** | **0,32** | **0,24** | **21,58** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник "Ленинградский" со сметаной *(132)* | 210 | 2,46 | 7,42 | 18,02 | 121,48 | 27,47 | 0,66 | 0,08 | 0,04 | 7,95 | 260 | 3,01 | 8,78 | 22,44 | 146,70 | 32,19 | 0,82 | 0,09 | 0,05 | 9,93 |
| Гуляш из мяса птицы *(580)* | 90 | 13,63 | 1,67 | 2,47 | 79,13 | 7,52 | 1,16 | 0,09 | 0,09 | 0,17 | 90 | 13,63 | 1,67 | 2,47 | 79,13 | 7,52 | 1,16 | 0,09 | 0,09 | 0,17 |
| Каша гречневая вязкая *(297)* | 155 | 8,20 | 6,90 | 35,90 | 238,90 | 14,00 | 4,00 | 0,21 | 0,12 | 0,00 | 210 | 10,80 | 9,20 | 47,86 | 318,50 | 18,60 | 5,30 | 0,27 | 0,16 | 0,00 |
| Какао с молоком *(№ 693 сб.шк.2004 г.)* | 200 | 4,60 | 4,40 | 12,50 | 107,20 | 143,00 | 1,10 | 0,04 | 0,17 | 0,68 | 200 | 4,60 | 4,40 | 12,50 | 107,20 | 143,00 | 1,10 | 0,04 | 0,17 | 0,68 |
| Хлеб пшеничный для детского питания *(ТК.№1)* | 30 | 2,43 | 0,42 | 15,93 | 77,40 | 37,50 | 0,50 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 30 | 2,43 | 0,42 | 15,93 | 77,40 | 37,50 | 0,50 | 0,04 | 0,03 | 0,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания *(ТК.№2)* | 30 | 2,40 | 0,33 | 13,89 | 68,10 | 9,90 | 0,54 | 0,05 | 0,06 | 0,00 | 30 | 2,40 | 0,33 | 13,89 | 68,10 | 9,90 | 0,54 | 0,05 | 0,06 | 0,00 |
| **Итого за прием** | **715** | **33,72** | **21,14** | **98,71** | **692,21** | **239,39** | **7,96** | **0,51** | **0,51** | **8,8** | **820** | **36,87** | **24,8** | **115,09** | **797,03** | **248,71** | **9,42** | **0,58** | **0,56** | **10,78** |

## ВОСЬМОЙ ДЕНЬ ( 2 неделя)

| Наименование блюда | 7-11лет | Пищевая ценность, г | | | ЭЦ (ккал) | Мин. в\в, мг | | Витамины, мг | | | 12 и старше лет | Пищевая ценность, г | | | ЭЦ (ккал) | Мин.в\в, мг | | Витамины, мг | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Выход, г | Белки | Жиры | Углев | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | Выход, г | Белки | Жиры | Углев | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рыбные палочки с соусом *(ТТК № 32)* | 90 | 11,45 | 9,20 | 16,08 | 192,33 | 31,31 | 2,13 | 0,27 | 0,30 | 0,42 | 90 | 11,45 | 9,20 | 16,08 | 192,33 | 31,31 | 2,13 | 0,27 | 0,30 | 0,42 |
| Макаронные изделия отварные *(332)* | 154 | 5,30 | 4,20 | 32,70 | 202,00 | 11,00 | 0,70 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 185 | 6,36 | 5,05 | 39,24 | 242,00 | 13,20 | 0,84 | 0,01 | 0,07 | 0,30 |
| Кисель *(ТК № 42)* | 200 | 0,00 | 0,00 | 5,20 | 21,20 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 200 | 0,00 | 0,00 | 5,20 | 21,20 | 2,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 |
| Хлеб пшеничный для детского питания *(ТК №1)* | 30 | 2,43 | 0,42 | 15,93 | 77,40 | 37,50 | 0,50 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 40 | 3,24 | 0,56 | 21,24 | 103,20 | 50,00 | 0,67 | 0,05 | 0,04 | 0,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания *(ТК №2)* | 30 | 2,40 | 0,33 | 13,89 | 68,10 | 9,90 | 0,54 | 0,05 | 0,06 | 0,00 | 40 | 3,20 | 0,44 | 18,52 | 90,80 | 13,20 | 0,72 | 0,06 | 0,08 | 0,00 |
| **Итого за прием** | **504** | **21,58** | **14,15** | **83,8** | **561,03** | **92,11** | **3,87** | **0,42** | **0,42** | **0,72** | **555** | **24,25** | **15,247** | **100,28** | **649,53** | **110,11** | **4,36** | **0,39** | **0,49** | **1,02** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми *(139)* | 200 | 5,51 | 4,74 | 25,74 | 150,00 | 41,59 | 1,95 | 0,23 | 0,09 | 14,06 | 250 | 5,72 | 5,72 | 23,13 | 144,45 | 43,66 | 1,89 | 0,22 | 0,06 | 6,93 |
| Тефтели рыбные с соусом *(394)* | 100 | 6,83 | 7,04 | 10,27 | 130,99 | 24,25 | 1,41 | 0,18 | 0,17 | 1,08 | 100 | 6,83 | 7,04 | 10,27 | 130,99 | 24,25 | 1,41 | 0,18 | 0,17 | 1,08 |
| Картофельное пюре *(520)* | 150 | 4,14 | 7,92 | 31,25 | 151,95 | 52,40 | 0,97 | 0,14 | 0,09 | 14,66 | 200 | 4,33 | 7,00 | 26,33 | 185,83 | 53,33 | 1,37 | 0,17 | 0,15 | 13,60 |
| Чай с сахаром *(54-2гн-2020)* | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 4,50 | 0,70 | 0,00 | 0,01 | 0,04 | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 4,50 | 0,70 | 0,00 | 0,01 | 0,04 |
| Хлеб пшеничный для детского питания *(ТК №1)* | 40 | 3,24 | 0,56 | 21,24 | 103,20 | 50,00 | 0,67 | 0,05 | 0,04 | 0,00 | 40 | 3,24 | 0,56 | 21,24 | 103,20 | 50,00 | 0,67 | 0,05 | 0,04 | 0,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания *(ТК №2)* | 40 | 3,20 | 0,44 | 18,52 | 90,80 | 13,20 | 0,72 | 0,06 | 0,08 | 0,00 | 40 | 3,20 | 0,44 | 18,52 | 90,80 | 13,20 | 0,72 | 0,06 | 0,08 | 0,00 |
| **Итого за прием** | **730** | **23,12** | **20,7** | **113,52** | **653,74** | **185,94** | **6,42** | **0,66** | **0,48** | **29,84** | **830** | **23,52** | **20,76** | **105,99** | **682,07** | **188,94** | **6,76** | **0,68** | **0,51** | **21,65** |

## ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ ( 2 неделя)

| Наименование блюда | 7-11лет | Пищевая ценность, г | | | ЭЦ (ккал) | Мин. в\в, мг | | Витамины, мг | | | 12 и старше лет | Пищевая ценность, г | | | ЭЦ (ккал) | Мин.в\в, мг | | Витамины, мг | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Выход, г | Белки | Жиры | Углев | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | Выход,г | Белки | Жиры | Углев | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Степной" *(25)* | 80 | 1,33 | 2,80 | 5,33 | 52,00 | 12,09 | 0,31 | 0,04 | 0,03 | 2,00 | 100 | 1,67 | 3,50 | 6,67 | 65,00 | 15,12 | 0,38 | 0,05 | 0,03 | 2,50 |
| Паста сливочная с курицей *(406)* | 150 | 12,54 | 20,67 | 23,65 | 329,22 | 105,91 | 1,18 | 0,09 | 0,10 | 0,73 | 200 | 16,65 | 27,58 | 31,24 | 437,46 | 140,57 | 1,49 | 0,12 | 0,13 | 0,98 |
| Чай с сахаром *(54-2гн-2020)* | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 4,50 | 0,70 | 0,00 | 0,01 | 0,04 | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 | 4,50 | 0,70 | 0,00 | 0,01 | 0,04 |
| Хлеб пшеничный для детского питания *(ТК №1)* | 40 | 3,24 | 0,56 | 21,24 | 103,20 | 50,00 | 0,67 | 0,05 | 0,04 | 0,00 | 30 | 2,43 | 0,42 | 15,93 | 77,40 | 37,50 | 0,50 | 0,04 | 0,03 | 0,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания *(ТК №2)* | 30 | 2,40 | 0,33 | 13,89 | 68,10 | 9,90 | 0,54 | 0,05 | 0,06 | 0,00 | 30 | 2,40 | 0,33 | 13,89 | 68,10 | 9,90 | 0,54 | 0,05 | 0,06 | 0,00 |
| **Итого за прием** | **500** | **19,71** | **24,36** | **70,61** | **579,32** | **182,40** | **3,40** | **0,23** | **0,24** | **2,77** | **560** | **23,35** | **31,83** | **74,23** | **674,76** | **207,59** | **3,61** | **0,26** | **0,26** | **3,52** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной *(124)* | 210 | 2,04 | 5,89 | 10,24 | 93,08 | 41,48 | 0,86 | 0,09 | 0,08 | 20,48 | 260 | 2,49 | 6,87 | 12,73 | 111,26 | 49,64 | 1,07 | 0,11 | 0,10 | 25,62 |
| Фрикадельки "Румяные щечки" с соусом *(ТК №23)* | 90 | 12,81 | 5,61 | 7,18 | 130,78 | 18,61 | 1,16 | 0,07 | 0,11 | 1,25 | 90 | 12,81 | 5,61 | 7,18 | 130,78 | 18,61 | 1,16 | 0,07 | 0,11 | 1,25 |
| Рис припущенный *(512)* | 150 | 3,45 | 5,40 | 34,92 | 202,05 | 6,00 | 0,45 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 200 | 4,60 | 7,20 | 46,60 | 269,40 | 8,00 | 0,60 | 0,04 | 0,03 | 0,00 |
| Напиток из замороженной компотной смеси (ТК №8) | 200 | 0,50 | 0,30 | 4,30 | 21,40 | 18,00 | 0,51 | 0,02 | 0,02 | 19,20 | 200 | 0,50 | 0,30 | 4,30 | 21,40 | 18,00 | 0,51 | 0,02 | 0,02 | 19,20 |
| Хлеб пшеничный для детского питания *(ТК №1)* | 30 | 2,43 | 0,42 | 15,93 | 77,40 | 37,50 | 0,50 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 40 | 3,24 | 0,56 | 21,24 | 103,20 | 50,00 | 0,67 | 0,05 | 0,04 | 0,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания *(ТК №2)* | 30 | 2,40 | 0,33 | 13,89 | 68,10 | 9,90 | 0,54 | 0,05 | 0,06 | 0,00 | 40 | 3,20 | 0,44 | 18,52 | 90,80 | 13,20 | 0,72 | 0,06 | 0,08 | 0,00 |
| **Итого за прием** | **710** | **23,63** | **17,95** | **86,46** | **592,81** | **131,49** | **4,02** | **0,3** | **0,32** | **40,93** | **830** | **26,84** | **20,98** | **110,57** | **726,84** | **157,45** | **4,73** | **0,35** | **0,38** | **46,07** |

**ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ** **( 2 неделя)**

| Наименование блюда | 7-11лет | Пищевая ценность, г | | | ЭЦ (ккал) | Мин. в\в, мг | | Витамины, мг | | | 12 и старше лет | Пищевая ценность, г | | | ЭЦ (ккал) | Мин.в\в, мг | | Витамины, мг | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Выход, г | Белки | Жиры | Углев | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | Выход,г | Белки | Жиры | Углев | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Яблоко *(ТК.№5)* | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 51,84 | 37,86 | 3,20 | 0,04 | 0,03 | 14,00 | 140 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 51,84 | 37,86 | 3,20 | 0,04 | 0,03 | 14,00 |
| Каша вязкая молочная пшенная *(54-6к-2020)* | 185 | 7,47 | 8,10 | 33,75 | 259,20 | 113,40 | 1,17 | 0,16 | 0,14 | 0,49 | 210 | 8,30 | 11,70 | 37,50 | 288,00 | 126,00 | 1,30 | 0,18 | 0,15 | 0,54 |
| Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК" *(ТК № 12)* | 200 | 0,00 | 0,00 | 8,50 | 35,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,50 | 28,00 | 200 | 0,00 | 0,00 | 8,50 | 35,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,50 | 28,00 |
| Хлеб пшеничный для детского питания *(ТК №1)* | 30 | 2,43 | 0,42 | 15,93 | 77,40 | 37,50 | 0,50 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 30 | 2,43 | 0,42 | 15,93 | 77,40 | 37,50 | 0,50 | 0,04 | 0,03 | 0,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания *(ТК №2)* | 30 | 2,40 | 0,33 | 13,89 | 68,10 | 9,90 | 0,54 | 0,05 | 0,06 | 0,00 | 30 | 2,40 | 0,33 | 13,89 | 68,10 | 9,90 | 0,54 | 0,05 | 0,06 | 0,00 |
| **Итого за прием** | **585** | **12,86** | **9,41** | **85,79** | **491,54** | **198,66** | **5,41** | **0,69** | **0,76** | **42,49** | **610** | **13,69** | **13,01** | **89,54** | **520,34** | **211,26** | **5,54** | **0,71** | **0,77** | **42,54** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной *(110)* | 210 | 1,76 | 5,10 | 11,58 | 93,03 | 42,34 | 0,89 | 0,04 | 0,05 | 13,27 | 260 | 2,14 | 5,87 | 14,39 | 111,14 | 50,87 | 1,11 | 0,05 | 0,06 | 16,58 |
| Голубцы с соусом *(525)* | 90 | 6,65 | 12,87 | 9,33 | 178,93 | 33,17 | 1,86 | 0,16 | 0,18 | 18,96 | 90 | 6,65 | 12,87 | 9,33 | 178,93 | 33,17 | 1,86 | 0,16 | 0,18 | 18,96 |
| Макаронные изделия отварные *(332)* | 154 | 5,30 | 4,20 | 32,70 | 202,00 | 11,00 | 0,70 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 185 | 6,36 | 5,04 | 39,24 | 242,00 | 13,20 | 0,84 | 0,01 | 0,07 | 0,30 |
| Напиток из изюма *(54-4хн-2020)* | 200 | 0,46 | 0,10 | 20,15 | 84,13 | 16,21 | 0,62 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 200 | 0,46 | 0,10 | 20,15 | 84,13 | 16,21 | 0,62 | 0,03 | 0,02 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный для детского питания *(ТК №1)* | 30 | 2,43 | 0,42 | 15,93 | 77,40 | 37,50 | 0,50 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 40 | 3,24 | 0,56 | 21,24 | 103,20 | 50,00 | 0,67 | 0,05 | 0,04 | 0,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный для детского питания *(ТК №2)* | 30 | 2,40 | 0,33 | 13,89 | 68,10 | 9,90 | 0,54 | 0,05 | 0,06 | 0,00 | 30 | 2,40 | 0,33 | 13,89 | 68,10 | 9,90 | 0,54 | 0,05 | 0,06 | 0,00 |
| **Итого за прием** | **714** | **19** | **23,02** | **103,58** | **703,59** | **150,12** | **5,11** | **0,38** | **0,37** | **32,23** | **805** | **21,25** | **24,77** | **118,24** | **787,5** | **173,35** | **5,64** | **0,35** | **0,43** | **35,84** |