

Накопительная ведомость для обучающихся в образовательной организации с 7до 10 лет, на летний период (обед)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Средне  суточная норма | 1  день | 2 день | 3 день | 4  день | 5  день | 6  день | 7  день | 8  день | 9  день | 10  день | 11  день | 12  день | 13  день | 14  день | Фактически за 14 дней | Среднее в день | % выполнения |
| Мясо говядины  (бескостная) | **100** |  | 77 |  |  |  | 36 | 63 | 50 |  | 143 |  | 63 | 72 |  | 504 | 36 | 36 |
| Птица 1 кат.. | **35** | 83 |  | 68 |  |  | 32 |  |  | 103 |  |  |  |  |  | 286 | 20,4 | 58,3 |
| Колбасные изделия | **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рыба | **58** |  |  |  | 67 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 73 | 140 | 10 | 17,2 |
| Масло сливочное | **30** | 17 |  | 5 | 13 |  |  |  | 5 |  | 11 |  | 5 | 7 | 13 | 71 | 5,1 | 17 |
| Масло растительное | **15** |  | 9 | 3 | 3 | 2 | 8 | 7 | 4 | 10 | 3 | 2 |  |  | 2 | 53 | 3,8 | 25,3 |
| Молоко свежее | **300** |  | 100 | 201 | 121 | 39 | 15 | 207 | 196 | 80 |  | 39 | 200 | 236 | 107 | 1541 | 110,1 | 36,7 |
| Сметана | **10** | 5 |  |  |  | 5 |  |  |  |  |  | 5 |  |  | 10 | 25 | 1,79 | 18 |
| Творог | **50** |  |  |  |  | 141 |  |  |  |  |  | 141 |  |  |  | 282 | 20,14 | 40,3 |
| Сыр | **10** | 10 |  |  |  |  |  | 10 |  | 10 |  |  |  | 10 |  | 40 | 2,9 | 29 |
| Яйцо | **1шт.(40)** |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 2(80) | 5,7 | 14,3 |
| Хлеб пшеничный | **150** | 20 | 20 | 39 | 37 | 20 | 34 | 29 | 20 | 20 | 20 | 20 | 33 | 27 | 20 | 359 | 26 | 17,4 |
| Хлеб ржаной | **80** | 20 | 20 | 20 | 20 |  | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |  | 20 | 20 | 20 | 240 | 17,1 | 21,4 |
| Кондитерские изделия | **10** |  |  |  |  | 80 |  |  |  |  |  | 80 |  |  |  | 160 | 11,4 | 114 |
| Крупы, бобовые | **45** |  | 60 | 50 | 44 | 10 |  | 50 | 55 | 56 |  | 10 | 26 | 44 |  | 405 | 29 | 64,4 |
| Мак.изделия | **15** | 61 |  |  |  |  | 61 |  |  |  |  |  |  |  |  | 122 | 8,7 | 58 |
| Фрукты свежие | **185** | 8 | 100 |  | 100 |  | 108 |  | 100 |  | 108 |  |  |  | 100 | 624 | 44,6 | 24,1 |
| Фрукты сухие, в т. ч. шиповник | **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель | **187** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 194 |  |  |  | 156 | 350 | 25 | 13,4 |
| Овощи свежие | **280** | 14 | 74 |  |  |  |  | 7 | 16 | 77 |  |  | 26 |  | 72 | 286 | 20,4 | 7,3 |
| Соль | **3** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 42 | 3 | 100 |
| Сахар | **30** | 15 | 20 | 15 |  | 25 | 15 | 20 | 20 | 15 | 15 | 25 | 20 | 15 | 15 | 235 | 16,8 | 56 |
| Чай | **1** | 0,02 |  | 0,02 |  | 0,02 | 0,02 |  |  | 0,02 | 0,02 | 0,02 |  |  | 0,02 | 0,16 | 0,011 | 10 |
| К кофейный напиток, какао | **1,2** |  | 2 |  |  |  |  | 3 | 2 |  |  |  | 3 | 2 |  | 12 | 0,93 | 77,5 |

**СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7 ДО 10 ЛЕТ (ОБЕД)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни по меню** | **Пищевая ценность** | | | |
| **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы г** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| 1 | 38,5 | 30,99 | 95,90 | 874,09 |
| 2 | 24,17 | 36,34 | 94,38 | 617,97 |
| 3 | 34,15 | 21,36 | 123,86 | 825,19 |
| 4 | 28,11 | 38,00 | 109,06 | 706,33 |
| 5 | 23,57 | 22,48 | 81,87 | 627,07 |
| 6 | 28,69 | 15,09 | 112,12 | 759,42 |
| 7 | 34,90 | 48,54 | 119,54 | 874,29 |
| 8 | 23,97 | 22,28 | 92,94 | 677,52 |
| 9 | 31,00 | 23,95 | 85,72 | 484,24 |
| 10 | 31,89 | 42,46 | 80,05 | 651,37 |
| 11 | 29,55 | 31,10 | 98,60 | 667,67 |
| 12 | 33,03 | 37,95 | 105,86 | 791,65 |
| 13 | 34,91 | 26,47 | 124,04 | 807,28 |
| 14 | 26,78 | 37,14 | 82,27 | 597,57 |
| **Среднее за 14 дней** | **423,22 (30,23)** | **434,15 (31,01)** | **1406,21 (100,44)** | **9961,66 (711,55)** |

Накопительная ведомость для обучающихся в образовательной организации с 11 лет и старше, на летний период (обед)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Средне суточная норма | 1  день | 2 день | 3  день | 4  Ден  ь | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10  день | 11  день | 12  день | 13 день | 14  день | Фактиче ски за 14 дней | Среднее в день | %  выпол нения |
| Мясо говядины  (бескостная) | 118 |  | 70 |  |  | 70 | 40 | 70 | 55 |  | 114 |  | 105 | 75 |  | 599 | 42,8 | 36,2 |
| Птица 1 кат. | 53 | 83 |  | 76 |  |  | 36 |  |  | 78 |  |  |  |  |  | 273 | 19,5 | 36,8 |
| Рыба | 77 | 40 |  |  | 85 |  |  |  |  |  |  | 88 |  |  | 85 | 298 | 21,2 | 27,5 |
| Масло сливочное | 35 | 21 |  | 12 |  | 19 | 13 | 7 | 15 | 5 | 11 | 9 | 13 | 17 | 13 | 155 | 11,1 | 31,7 |
| Масло растительное | 18 |  | 14 | 6 | 2 |  | 5 | 7 | 7 | 10 | 8 | 13 | 3 |  | 8 | 83 | 6 | 33,3 |
| Молоко свежее | 350 |  |  | 29 |  | 42 | 17 | 12 | 15 | 88 |  |  |  | 133 | 35 | 371 | 26,5 | 7,7 |
| Сметана | 10 | 5 | 10 |  | 10 |  | 10 | 10 | 10 |  | 10 | 28 |  |  | 10 | 103 | 7,4 | 74 |
| Творог | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сыр | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яйцо | 1шт. |  |  |  |  |  |  | 25 |  |  | 13 |  |  |  | 4 | 42 | 3 | 7,5 |
| Хлеб ржаной | 120 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 560 | 40 | 33,3 |
| Хлеб пшеничный | 200 | 50 | 50 | 71 | 50 | 50 | 66 | 60 | 50 | 50 | 50 | 50 | 64 | 50 | 50 | 761 | 54 | 27 |
| Мука пшеничная | 20 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крупы, бобовые | 50 | 5 | 61 | 86 | 65 | 30 | 5 | 86 | 6 | 56 |  | 5 | 65 |  |  | 446 | 31,9 | 63,7 |
| Мак.изделия | 20 | 62 |  | 10 |  |  | 61 |  | 13 |  |  | 61 |  |  |  | 207 | 14,8 | 74 |
| Фрукты свежие | 185 | 60 |  |  | 32 |  |  | 59 |  | 32 | 59 |  |  |  |  | 242 | 17,3 | 9,4 |
| Фрукты сухие, в т. ч. шиповник | 20 |  | 25 | 20 |  | 20 | 35 |  | 20 |  |  |  | 20 |  | 40 | 180 | 12,9 | 64,5 |
| Сок | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 200 |  |  |  | 200 | 14,3 | 7,2 |
| Картофель | 187 | 117 | 33 | 125 | 43 | 286 | 115 | 98 | 169 | 95 | 175 | 69 | 70 | 95 | 188 | 1678 | 119,9 | 64,1 |
| Овощи свежие | 320 | 160 | 235 | 25 | 228 | 125 | 125 | 158 | 193 | 146 | 171 | 51 | 25 | 167 | 71 | 1880 | 134,2 | 41,96 |
| Соль | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 56 | 4 | 80 |
| Сахар | 35 | 20 | 17 | 15 | 19 | 15 | 15 | 15 | 18 | 15 | 18 |  | 15 |  | 15 | 197 | 14 | 40 |
| Кисель | 200 |  |  |  |  |  |  |  | • |  |  |  |  | 200 |  | 200 | 14,3 | 7,2 |
| Какао, кофейный напиток | 1,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ (ОБЕД)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Пищевая ценность** | | | |
| **Дни по меню** | **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы г** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| 1 | 39,82 | 31,12 | 103,96 | 914,21 |
| 2 | 25,28 | 36,52 | 99,34 | 711,99 |
| 3 | 37,19 | 22,73 | 131,51 | 878,61 |
| 4 | 30,32 | 39,66 | 115,48 | 760,85 |
| 5 | 24,68 | 22,66 | 86,83 | 653,19 |
| 6 | 31,68 | 16,60 | 120,18 | 815,64 |
| 7 | 37,49 | 50,22 | 127,70 | 924,71 |
| 8 | 30,11 | 24,84 | 99,26 | 743,04 |
| 9 | 32,59 | 24,36 | 92,28 | 801,62 |
| 10 | 32,69 | 42,74 | 79,56 | 729,74 |
| 11 | 31,06 | 31,51 | 105,36 | 702,79 |
| 12 | 37,24 | 32,81 | 115,23 | 891,18 |
| 13 | 37,52 | 27,95 | 129,40 | 845,20 |
| 14 | 32,39 | 38,97 | 89,66 | 658,59 |
| **Среднее за 14 дней** | **460,06(32,86)36,51%** | **446,94(31,92)34,7%** | **1495,75(106,84)27,9%** | **10803,95(771,71)28,3%** |

День: первый Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет до 11 Рацион: обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Выход порции |  | |  |  | | ЭЦ  (ккал) | Минеральные элементы | | | | Витамины | | | | | |
| Белки | Жиры | | | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | Е,мг | A, мкг | В1, мг | | В2, мг | С, мг |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие помидоры порционно | 60 | 0,42 | 0,06 | | | 1.14 | 6,60 | 10,8 | 8,4 | 18,1 | 0,3 | 0,85 | 0 | | 0,03 | 0,02 | 2.1 |
| 123 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 8,75 | 11.40 | | | 13,50 | 191,50 | 11,2 | 34,7 | 153 | 1,13 | 0,2 | 15 | | 0,09 | 0,09 | 7,95 |
| 256 | Макаронные изделия отварные (гарнир) | 180 | 6,66 | 0,54 | | | 35.50 | 228,42 | 16,5 | 10,7 | 54.5 | 1.29 | 1 | 41,2 | | 0,06 | 0,06 | 0 |
| 367 | Птица в соусе с томатом | 125 | 17,00 | 18,00 | | | 3,00 | 242,00 | 28 | 20 | 80 | 1,43 | 0,7 | 116 | | 0,04 | 0 | 1 |
| 486 | Компот из свежих плодов и ягод | 200 | 0,10 | 0,10 | | | 11,10 | 46,00 | 3,40 | 1,70 | 2,10 | 0,46 | 0.04 | 0,00 | | 0,01 | 0 | 0,60 |
| 7/13 | Хлеб ржаной | 30 | 2,49 | 0,45 | | | 12,50 | 65.17 | 13,5 | 12 | 1,43 | 1.5 | 0 | 0 | | 1,5 | 0,07 | 0 |
| 8/13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 50 | 3,08 | 0,44 | | | 19,16 | 94,40 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0 | 0 | | 0 | 0,06 | 0 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **38,5** | **30,99** | | | **95,90** | **874,09** | **92,6** | **87,65** | **311,05** | **6,95** | **2,79** | **172,2** | | **1,73** | **0,3** | **11,65** |

День: второй Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет до 11 Рацион: обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Выход порции |  | |  |  | | ЭЦ  (ккал) | Минеральные элементы | | | | Витамины | | | | |
| Белки | Жиры | | | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | Е,мг | A, мкг | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие огурцы порционно | 60 | 0,42 | 0,06 | | | 1.14 | 6,60 | 10,8 | 8,4 | 18,12 | 0,3 | 0,85 | 0 | 0,03 | 0,02 | 2,1 |
| 95 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 4,30 | 24.40 | | | 10,6 | 96,2 | 126.9 | 37,2 | 125 | 1,57 | 2,8 | 160 | 0,05 | 0,04 | 9,13 |
| 330 | Плов из мяса говядины | 200 | 13.28 | 10,88 | | | 30,88 | 271,60 | 15,44 | 38,56 | 155,2 | 1,52 | 2,08 | 0 | 0,05 | 0 | 0,77 |
| 495 | Компот из сухофруктов вит. с аскорб. кислотой | 200 | 0,60 | 0,10 | | | 20.10 | 84,00 | 20,1 | 14,4 | 19,2 | 0,7 | 0,4 | 0 | 0,01 | 0 | 0,2 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 30 | 2,49 | 0,45 | | | 12,50 | 65.17 | 13,5 | 12 | 1,43 | 1.5 | 0 | 0 | 1,5 | 0,07 | 0 |
| 8.13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 50 | 3,08 | 0,44 | | | 19,16 | 94,40 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **24,17** | **36,34** | | | **94,38** | **617,97** | **195,94** | **110,71** | **320,87** | **6,43** | **6,13** | **180,00** | **1,64** | **0,19** | **12,20** |

День: третий Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет до 11 Рацион: обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Выход порции |  | |  |  | | ЭЦ  (ккал) | Минеральные элементы | | | | Витамины | | | | |
| Белки | Жиры | | | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | Е,мг | A, мкг | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие помидоры порционно | 60 | 0,42 | 0,06 | | | 1.14 | 6,60 | 10,8 | 8,40 | 18,12 | 0,3 | 0,85 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 2.10 |
| 130 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 2,70 | 2,60 | | | 16,80 | 100,75 | 22,90 | 24,30 | 66,50 | 1,09 | 1,40 | 1,70 | 0.10 |  | 7,80 |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,53 | 7,92 | | | 46,62 | 299,88 | 19,98 | 166,32 | 246,00 | 5,60 | 0,70 | 28,80 | 0,25 | 0,00 | 0,00 |
| 372 | Котлета из мяса кур | 90 | 13,90 | 8,60 | | | 7,97 | 164,70 | 36,00 | 16,92 | 88,20 | 1,26 | 0,50 | 52,60 | 0,07 | 0,05 | 0,76 |
| 419 | Соус томатный | 30 | 0,33 | 0,98 | | | 1,37 | 15,69 | 2,59 | 2,30 | 5,01 | 0,12 | 0,06 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,47 |
| 496 | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | | | 18,30 | 78,00 | 11,90 | 3,20 | 3,20 | 0,61 | 0.80 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 80,00 |
| 8.13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 50 | 3,08 | 0,44 | | | 19.16 | 94,40 | 9,20 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 40 | 3,32 | 0,60 | | | 16,70 | 86,89 | 17,50 | 16,00 | 1,92 | 1.95 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,06 | 0,00 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **34,15** | **21,36** | | | **123,86** | **825,19** | **126,87** | **233,59** | **430,38** | **11,32** | **4,31** | **89,10** | **1,97** | **0.120** | **91,13** |

День: четвертый Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет до 11 Рацион: обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Выход порции |  | |  |  | | ЭЦ  (ккал) | Минеральные элементы | | | | Витамины | | | | |
| Белки | Жиры | | | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | Е,мг | A, мкг | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Кукуруза консервированная (промыш.) | 60 | 1,80 | 2,28 | | | 3,18 | 40,20 | 11,46 | 11,34 | 34,26 | 0,38 | 0,18 | 11,4 | 0,8 | 0,06 | 1,2 |
| 104 | Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной | 250/10 | 4,10 | 24,50 | | | 9,30 | 90,60 | 123,00 | 28 | 103 | 1 | 2,8 | 160 | 0,13 | 0,11 | 12,3 |
| 385 | Рис отварной | 180 | 4,52 | 6,52 | | | 46,62 | 263,16 | 8,64 | 31,86 | 97,01 | 0 | 0,32 | 28,8 | 0,04 | 0,04 | 0,00 |
| 299 | Рыба тушеная в томате с овощами | 120 | 12,00 | 3,70 | | | 7,40 | 110,80 | 46,2 | 53,5 | 208,6 | 2,03 | 2,03 | 7,8 | 0,1 | 0,12 | 2,4 |
| 492 | Компот из черной смородины (замороженных) | 200 | 0,12 | 0,10 | | | 10,90 | 45,00 | 11,00 | 4,00 | 6,4 | 0,41 | 0,1 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 5,5 |
| 8.13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 50 | 3,08 | 0,44 | | | 19,16 | 94,40 | 9,20 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 30 | 2,49 | 0,46 | | | 12,50 | 65,17 | 13,5 | 12 | 1,43 | 1,5 | 0,00 | 0,00 | 1,5 | 0,07 | 0,00 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **28,11** | **38,00** | | | **109,06** | **709,33** | **223,00** | **145,85** | **452,62** | **6,16** | **5,43** | **208,00** | **2,58** | **0,47** | **21,40** |

День: пятый Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет до 11 Рацион: обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Выход порции |  | |  |  | | ЭЦ  (ккал) | Минеральные элементы | | | | Витамины | | | | |
| Белки | Жиры | | | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | Е,мг | A, мкг | В1, мг | В2, мг | С, мг |
|  | Обед |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 148 | Свежие огурцы порционно | 60 | 0,42 | 0,06 | | | 1.14 | 6,60 | 10,8 | 8,4 | 18,12 | 0,3 | 0,85 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 2,1 |
| 77 (2001, Пермь) | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 2,20 | 3,40 | | | 10,97 | 83,50 | 26,8 | 25,5 | 67,3 | 0,96 | 0,22 | 20 | 0,1 | 0,07 | 8,0 |
| 377 | Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 7,02 | | | 11,00 | 122,40 | 45,9 | 29,52 | 93,00 | 1,04 | 0,18 | 36 | 0,15 | 0,12 | 4,5 |
| 349 | Тефтели из говядины в молочном соусе | 100 | 11,00 | 11,00 | | | 7,00 | 171,00 | 34,00 | 15 | 107,00 | 1,47 | 0,4 | 24 | 0,04 | 0.04 | 0,0 |
| 495 | Компот из сухофруктов вит. с аскорб. кислотой | 200 | 0,60 | 0,10 | | | 20.10 | 84,00 | 20,1 | 14,4 | 19,2 | 0,69 | 0,4 | 0 | 0,01 | 0,00 | 0,2 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 30 | 2,49 | 0,46 | | | 12,50 | 65.17 | 13,5 | 12 | 1,43 | 1.5 | 0 | 0 | 1,5 | 0,07 | 0,00 |
| 8.13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 50 | 3,08 | 0,44 | | | 19.16 | 94,40 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0,00 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **23,57** | **22,48** | | | **81,87** | **627,07** | **160,30** | **104,97** | **307,97** | **6,80** | **2,05** | **80,00** | **1,83** | **0,38** | **14,80** |

День: шестой Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет до 11 Рацион: обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Выход порции |  | |  |  | | ЭЦ  (ккал) | Минеральные элементы | | | | Витамины | | | | |
| Белки | Жиры | | | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | Е,мг | A, мкг | В1, мг | В2, мг | С, мг |
|  | Обед |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 148 | Свежие помидоры порционно | 60 | 0,42 | 0,06 | | | 1.14 | 6,60 | 10,8 | 8,40 | 18,12 | 0,3 | 0,85 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 2.10 |
| 115 | Суп картофельный с крупой | 250 | 2,23 | 2,70 | | | 13,25 | 87,25 | 23,1 | 29,10 | 72,40 | 1,06 | 1,33 | 0,00 | 0.11 | 0 | 7,80 |
| 256 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,66 | 0,54 | | | 35,50 | 228,40 | 16,5 | 10,7 | 54,50 | 1,29 | 1 | 41,2 | 0,06 | 0,06 | 0,00 |
| 347 | Котлета «Школьная» | 90 | 13,50 | 9,90 | | | 11,70 | 189,90 | 44,1 | 18,90 | 120,60 | 1,8 | 1,3 | 26,1 | 0,13 | 0,00 | 0,00 |
| 419 | Соус томатный | 30 | 0,01 | 0,98 | | | 1,37 | 15,70 | 2,6 | 2,30 | 5,00 | 0,12 | 0,06 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,47 |
| 494 | Компот из плодов или ягод сушенных | 200 | 0,3 | 0,01 | | | 17,5 | 72,00 | 16,4 | 4,30 | 10,7 | 0,9 | 0.1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,1 |
| 8.13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 50 | 3,08 | 0,44 | | | 19.16 | 94,40 | 9,20 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 30 | 2,49 | 0,46 | | | 12,50 | 65,17 | 13,50 | 12,00 | 1,43 | 1.5 | 0,00 | 0,00 | 1,5 | 0,07 | 0,00 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **28,69** | **15,09** | | | **112,12** | **759,42** | **136,20** | **85,85** | **284,67** | **7,81** | **4,64** | **73,30** | **1,83** | **0.21** | **10,47** |

День: седьмой Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет до 11 Рацион: обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Выход порции |  | |  |  | | ЭЦ  (ккал) | Минеральные элементы | | | | Витамины | | | | |
| Белки | Жиры | | | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | Е,мг | A, мкг | В1, мг | В2, мг | С, мг |
|  | Обед |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 148 | Свежие огурцы порционно | 60 | 0,42 | 0,06 | | | 1.14 | 6,60 | 10,8 | 8,40 | 18,12 | 0,3 | 0,85 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 2.10 |
| 101 | Рассольник домашний со сметаной | 250/10 | 4,45 | 25,08 | | | 16,85 | 127,85 | 111,50 | 33,50 | 121,30 | 1,18 | 2,75 | 160,00 | 0.13 | 0,11 | 10,18 |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,53 | 7,92 | | | 46,62 | 299,88 | 19,98 | 166,32 | 246,00 | 5,60 | 0,70 | 28,80 | 0,25 | 0,00 | 0,00 |
| 341 | Котлета «Пермская» | 90 | 13,50 | 13,50 | | | 10,80 | 218,70 | 44,10 | 17,10 | 127,80 | 2,16 | 1,26 | 42,30 | 0,12 | 0,00 | 0,00 |
| 419 | Соус томатный | 30 | 0,33 | 0,98 | | | 1,37 | 15,69 | 2,59 | 2,30 | 5,01 | 0,12 | 0,06 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,47 |
| 486 | Компот из свежих плодов и ягод | 200 | 0,10 | 0,10 | | | 11,10 | 46,00 | 3,40 | 1,70 | 2,10 | 0,46 | 0.04 | 0,00 | 0,01 | 0 | 0,60 |
| 8.13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 50 | 3,08 | 0,44 | | | 19.16 | 94,40 | 9,20 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 30 | 2,49 | 0,46 | | | 12,50 | 65,17 | 13,50 | 12,00 | 1,43 | 1.50 | 0,00 | 0,00 | 1,50 | 0,07 | 0,00 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **34,90** | **48,54** | | | **119,54** | **874,29** | **215,07** | **241,47** | **523,68** | **12,16** | **5,66** | **237,10** | **2,04** | **0.26** | **13,35** |

День: восьмой Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет до 11 Рацион: обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Выход порции |  | |  |  | | ЭЦ  (ккал) | Минеральные элементы | | | | Витамины | | | | |
| Белки | Жиры | | | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | Е,мг | A, мкг | В1, мг | В2, мг | С, мг |
|  | Обед |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 157 | Зеленый гор консер. (пром.)ошек | 60 | 1,80 | 2,28 | | | 3,18 | 40,20 | 11,46 | 11,34 | 34,3 | 0,38 | 0,18 | 11,4 | 0,8 | 0,06 | 1,2 |
| 130 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 2,70 | 2,60 | | | 16,80 | 100,75 | 22,90 | 24,30 | 66,50 | 1,09 | 1,40 | 1,70 | 0.10 |  | 7,80 |
| 377 | Картофельное пюре | 100 | 2,10 | 4,00 | | | 6,10 | 68,00 | 25,5 | 16,4 | 51,5 | 51,5 | 0,1 | 19,90 | 0,08 | 0,01 | 2,50 |
| 380 | Капуста тушеная | 100 | 2,20 | 3,40 | | | 8,10 | 72,00 | 60,1 | 22,9 | 44,3 | 0,88 | 0,3 | 17,10 | 0,03 |  | 14,2 |
| 350 | Тефтели из говядины с рисом | 90 | 13,00 | 10,00 | | | 7,00 | 170,00 | 12,00 | 15,00 | 108 | 1,78 | 1,30 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 495 | Компот из сухофруктов вит. с аскорб. кислотой | 200 | 0,60 | 0,10 | | | 20.10 | 84,00 | 20,1 | 14,4 | 19,2 | 0,69 | 0,4 | 0 | 0,01 | 0 | 0,2 |
| 8.13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 50 | 3,08 | 0,44 | | | 19.16 | 94,40 | 9,20 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 30 | 2,49 | 0,46 | | | 12,50 | 65,17 | 13,50 | 12,00 | 1,43 | 1.50 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,07 | 0,00 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **23,97** | **22,28** | | | **92,94** | **677,52** | **196,06** | **115,89** | **316,00** | **58,6** | **3,55** | **64,50** | **2,55** | **0.27** | **25,9** |

День: девятый Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет до 11 Рацион: обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Выход порции |  | |  |  | | ЭЦ  (ккал) | Минеральные элементы | | | | Витамины | | | | |
| Белки | Жиры | | | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | Е,мг | A, мкг | В1, мг | В2, мг | С, мг |
|  | ОБЕД |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 148 | Свежие помидоры порционно | 60 | 0,42 | 0,06 | | | 1.14 | 6,60 | 10,8 | 8,4 | 18,12 | 0,3 | 0,85 | 0 | 0,03 | 0,02 | 2.1 |
| 132/  143 | Суп-пюре из картофеля с гренками | 250/10 | 6,43 | 6,13 | | | 26,60 | 187,23 | 125,7 | 40,7 | 155,00 | 1,36 | 0,43 | 37,5 | 0,15 | 0,00 | 8,65 |
| 375 | Плов из мяса кур | 200 | 20,00 | 17,00 | | | 25.00 | 333,04 | 35 | 36 | 166,00 | 1.52 | 3,76 | 19 | 0,08 | 0,08 | 1,5 |
| 492 | Компот из черной смородины (замороженных) | 200 | 0,12 | 0,10 | | | 10,90 | 45,00 | 11,00 | 4,00 | 6,4 | 0,41 | 0,1 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 5,5 |
| 7/13 | Хлеб ржаной | 30 | 2,49 | 0,46 | | | 12,50 | 65.17 | 13,5 | 12,00 | 1,43 | 1.50 | 0 | 0 | 0,15 | 0,07 | 0 |
| 8/13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 20 | 1,54 | 0,20 | | | 9.58 | 47,20 | 4,6 | 0,1 | 0,95 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 0 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **31,00** | **23,95** | | | **85,72** | **484,24** | **200,6** | **101,20** | **347,90** | **5,49** | **5,14** | **56,50** | **0,42** | **0,23** | **17,75** |

День: десятый Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет до 11 Рацион: обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Выход порции |  | |  |  | | ЭЦ  (ккал) | Минеральные элементы | | | | Витамины | | | | |
| Белки | Жиры | | | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | Е,мг | A, мкг | В1, мг | В2, мг | С, мг |
|  | Обед |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 148 | Свежие огурцы порционно | 60 | 0,42 | 0,06 | | | 1.14 | 6,60 | 10,8 | 8,4 | 18,12 | 0,3 | 0,85 | 0 | 0,03 | 0,02 | 2,1 |
| 95 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 4,30 | 24.40 | | | 10,60 | 96,2 | 126.9 | 37,2 | 125 | 1,57 | 2,8 | 160 | 0,05 | 0,04 | 9,13 |
| 334 | Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины | 200 | 21.00 | 17,00 | | | 17,00 | 305,00 | 30 | 44 | 222 | 3,44 | 1,12 | 26,08 | 0,25 | 0 | 13,8 |
| 486 | Компот из сухофруктов вит. с аскорб. кислотой | 200 | 0,6 | 0,1 | | | 20,1 | 84,00 | 20,1 | 14,4 | 8 | 0,69 | 0,4 | 0 | 0,01 | 0 | 3,3 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 30 | 2,49 | 0,46 | | | 12,50 | 65.17 | 13,5 | 12,00 | 1,43 | 1.50 | 0 | 0 | 0,15 | 0,07 | 0 |
| 8.13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 50 | 3,08 | 0,44 | | | 19.16 | 94,40 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **31,89** | **42,46** | | | **80,05** | **651,37** | **210,5** | **116,15** | **376,47** | **8,34** | **5,17** | **186,08** | **0,49** | **0,19** | **28,33** |

День: одиннадцатый Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет до 11 Рацион: обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Выход порции |  | |  |  | | ЭЦ  (ккал) | Минеральные элементы | | | | Витамины | | | | |
| Белки | Жиры | | | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | Е,мг | A, мкг | В1, мг | В2, мг | С, мг |
|  | ОБЕД |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 148 | Свежие помидоры порционно | 60 | 0,42 | 0,06 | | | 1.14 | 6,60 | 10,8 | 8,4 | 18,12 | 0,3 | 0,85 | 0 | 0,03 | 0,02 | 2,1 |
| 123 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250/10 | 4,40 | 25.10 | | | 16,60 | 126,80 | 100,8 | 32,2 | 119,6 | 1,00 | 2,75 | 160 | 0,11 | 0,00 | 7,25 |
| 256 | Макаронные изделия отварные (гарнир) | 180 | 6,66 | 0,54 | | | 35.50 | 228,40 | 16,5 | 10,7 | 54.5 | 1.29 | 1 | 41,2 | 0,06 | 0,06 | 0 |
| 298 | Рыба тушеная в сметанном соусе | 120 | 12,00 | 4,40 | | | 3,60 | 103,30 | 58,2 | 46,5 | 164,4 | 0,40 | 0,8 | 31,2 | 0,08 | 0 | 2,2 |
| 501 | Сок в ассортименте | 200 | 0,50 | 0.10 | | | 10,10 | 43,00 | 7 | 4 | 7 | 1.4 | 0.1 | 0 | 0,01 | 0 | 2 |
| 7/13 | Хлеб ржаной | 30 | 2,49 | 0,46 | | | 12,50 | 65.17 | 13,5 | 12,00 | 1,43 | 1.5 | 0 | 0 | 0,15 | 0,07 | 0 |
| 8/13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 50 | 3,08 | 0,44 | | | 19.16 | 94,40 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **29,55** | **31.10** | | | **98,60** | **667,67** | **216** | **114** | **366,97** | **6,73** | **5,5** | **232** | **1,79** | **0,21** | **13,55** |

День: двенадцатый Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет до 11 Рацион: обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Выход порции |  | |  |  | | ЭЦ  (ккал) | Минеральные элементы | | | | Витамины | | | | |
| Белки | Жиры | | | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | Е,мг | A, мкг | В1, мг | В2, мг | С, мг |
|  | Обед |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 157 | Кукуруза консервированная (промыш.) | 60 | 1,80 | 2,28 | | | 3,18 | 40,20 | 11,46 | 11,34 | 34,26 | 0,38 | 0,18 | 11,4 | 0,8 | 0,06 | 1,2 |
| 124 | Суп картофельный с фрикадельками | 250/10 | 9,27 | 18,15 | | | 14,82 | 169,75 | 28,7 | 38 | 146,3 | 2,27 | 1,45 | 7,1 | 0,14 | 0,09 | 10,5 |
| 386 | Рис припущенный | 180 | 4,20 | 6,50 | | | 34,22 | 212,00 | 3,3 | 21,9 | 70,6 | 0,32 | 0,32 | 30,8 | 0,03 | 0,02 | 0,00 |
| 348 | Тефтели паровые из мяса говядины | 90 | 11,70 | 9,00 | | | 6,30 | 153,00 | 10,8 | 13,5 | 97,3 | 1,6 | 0,00 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 1,36 |
| 419 | Соус томатный | 30 | 0,33 | 0,98 | | | 1,37 | 15,69 | 2,59 | 2,30 | 5,01 | 0,12 | 0,06 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,47 |
| 495 | Компот из сухофруктов вит. с аскорб. кислотой | 200 | 0,6 | 0,1 | | | 20,1 | 84,00 | 20,1 | 14,4 | 8 | 0,69 | 0,4 | 0 | 0,01 | 0 | 3,3 |
| 8.13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 40 | 2,64 | 0,48 | | | 13.37 | 51,84 | 14 | 0,15 | 2,64 | 1,56 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,00 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 30 | 2,49 | 0,46 | | | 12,50 | 65,17 | 13,5 | 12,00 | 1,43 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,07 | 0,00 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **33,03** | **37,95** | | | **105,86** | **791,65** | **104,45** | **113,59** | **365,94** | **8,44** | **2,41** | **55,36** | **1,14** | **0,31** | **16,83** |

День: тринадцатый Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет до 11 Рацион: обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Выход порции |  | |  |  | | ЭЦ  (ккал) | Минеральные элементы | | | | Витамины | | | | |
| Белки | Жиры | | | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | Е,мг | A, мкг | В1, мг | В2, мг | С, мг |
|  | ОБЕД |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 148 | Свежие помидоры порционно | 60 | 0,42 | 0,06 | | | 1.14 | 6,60 | 10,8 | 8,4 | 18,12 | 0,3 | 0,85 | 0 | 0,03 | 0,02 | 2.1 |
| 132/  143 | Суп-пюре из картофеля с гренками | 250/10 | 6,43 | 6,13 | | | 26,60 | 187,23 | 125,7 | 40,7 | 155 | 1,36 | 0,43 | 37,5 | 0,15 | 0,00 | 8,65 |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,53 | 7,92 | | | 46.62 | 299,88 | 20 | 166 | 246 | 6,00 | 1,00 | 29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 337 | Кнели из говядины | 60 | 13,50 | 11,70 | | | 3,60 | 106,20 | 411 | 17 | 131 | 2 | 0 | 6 | 0 | 0 | 1 |
| 491 | Кисель с витаминами «Витошка» | 200 | 0,00 | 0.00 | | | 24,00 | 95,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,0 |
| 7/13 | Хлеб ржаной | 30 | 2,49 | 0,46 | | | 12,50 | 65.17 | 13,5 | 12,00 | 1,43 | 1.50 | 0 | 0 | 0,15 | 0,07 | 0 |
| 8/13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 20 | 1,54 | 0,20 | | | 9.58 | 47,20 | 4,6 | 0,1 | 0,95 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 0 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **34,91** | **26,47** | | | **124,04** | **807,28** | **585,58** | **244,62** | **552,63** | **10,97** | **4,32** | **72,72** | **2,24** | **0,48** | **31,65** |

День: четырнадцатый Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет до 11 Рацион: обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Выход порции |  | |  |  | | ЭЦ  (ккал) | Минеральные элементы | | | | Витамины | | | | |
| Белки | Жиры | | | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | Е,мг | A, мкг | В1, мг | В2, мг | С, мг |
|  | Обед |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 157 | Зеленый гор консер. (пром.) | 60 | 1,80 | 2,28 | | | 3,18 | 40,20 | 11,46 | 11,34 | 34,3 | 0,4 | 0,2 | 11,4 | 0,8 | 0,1 | 1,2 |
| 104 | Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной | 250/10 | 4,10 | 24,50 | | | 9,30 | 90,60 | 123 | 28 | 103 | 1 | 3 | 160 | 0,00 | 0,00 | 12,0 |
| 377 | Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 7,02 | | | 11,00 | 122,40 | 45,9 | 30,0 | 93,0 | 1 | 0 | 36,00 | 0,08 | 0,01 | 5,00 |
| 310 | Шницель рыбный натуральный | 90 | 13,23 | 2,43 | | | 9,63 | 112,80 | 60,3 | 32,00 | 191 | 1,00 | 1,00 | 16,00 | 0,00 | 0,00 | 3,00 |
| 494 | Компот из плодов или ягод сушенных | 200 | 0,30 | 0,01 | | | 17,50 | 72,00 | 16,4 | 4,00 | 11,0 | 1,0 | 0.00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 8.13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 50 | 3,08 | 0,44 | | | 19.16 | 94,40 | 9,20 | 0,15 | 1,92 | 1,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 30 | 2,49 | 0,46 | | | 12,50 | 65,17 | 13,50 | 12,00 | 1,43 | 2,0 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,07 | 0,00 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **26,78** | **37,14** | | | **82,27** | **597,57** | **266,00** | **118,00** | **435,00** | **7,00** | **4,00** | **224,00** | **3** | **0,24** | **21** |

День: первый Сезон: летний

Возрастная категория: 11 лет и старше Рацион: обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции |  |  |  | ЭЦ  (ккал) | Минеральные элементы | | | | Витамины | | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | Е,мг | A, мкг | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие помидоры порционно | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 17,8 | 14,1 | 30,3 | 0,51 | 0,1 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 3,5 |
| 123 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 8,75 | 11.40 | 13,50 | 191,50 | 11,2 | 34,7 | 153 | 1,13 | 0,2 | 15,0 | 0,09 | 0,09 | 7,95 |
| 256 | Макаронные изделия отварные (гарнир) | 180 | 6,66 | 0,54 | 35.50 | 228,42 | 16,5 | 10,7 | 54,5 | 1,29 | 1,0 | 41,2 | 0,06 | 0,06 | 0,00 |
| 367 | Птица в соусе с томатом | 125 | 17,00 | 18,00 | 3,00 | 242,00 | 28,00 | 20,00 | 80,00 | 1,43 | 0,7 | 116 | 0,04 | 0,00 | 1,0 |
| 486 | Компот из свежих плодов и ягод | 200 | 0,31 | 0.20 | 14,20 | 60,00 | 13,5 | 5,9 | 8,00 | 1,2 | 0,1 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 3,3 |
| 7/13 | Хлеб ржаной | 40 | 3,32 | 0,60 | 16,70 | 86,89 | 17,5 | 16,0 | 1,92 | 1.95 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,06 | 0,00 |
| 8/13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 50 | 3,08 | 0,44 | 19,16 | 94,40 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **39,82** | **31,12** | **103,96** | **914,21** | **134** | **102** | **329** | **8,35** | **2,1** | **172** | **0,39** | **0,29** | **15,8** |

День: второй Сезон: летний

Возрастная категория: 11 лет и старше Рацион: обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции |  |  |  | ЭЦ  (ккал) | Минеральные элементы | | | | Витамины | | | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | Е,мг | A, мкг | В1, мг | В2, мг | С, мг | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие огурцы порционно | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 18,0 | 14,0 | 30.2 | 0,51 | 0,1 | 0,00, | 0,03 | 0,02 | | 3,5 |
| 95 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/20 | 4,30 | 24.40 | 10,6 | 96,2 | 126,9 | 37,2 | 125,0 | 1,57 | 2,8 | 160 | 0,05 | 0,04 | | 9,13 |
| 330 | Плов из мяса говядины | 250 | 16,60 | 13,16 | 38,60 | 339,50 | 19,3 | 48,2 | 194,0 | 1,85 | 2,63 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | | 0,96 |
| 495 | Компот из сухофруктов вит. с аскорб. кислотой | 200 | 0,60 | 0,10 | 20,10 | 84,00 | 20,1 | 14,4 | 19,2 | 0,7 | 0,4 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | | 0,2 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 40 | 3,32 | 0,60 | 16,70 | 86,89 | 17,5 | 16,0 | 1,92 | 1.95 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,06 | | 0,00 |
| 8.13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 50 | 3,08 | 0,44 | 19,16 | 94,40 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | | 0,00 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **28,60** | **38,80** | **107,05** | **711,99** | **211,00** | **129,95** | **372,24** | **7,42** | **5,93** | **160,00** | **0,29** | **0,18** | | **13,79** |

День: третий Сезон: летний

Возрастная категория: 11 лет и старше Рацион: обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции |  | |  |  | | ЭЦ  (ккал) | Минеральные элементы | | | | Витамины | | | | |
| Белки | Жиры | | | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | Е,мг | A, мкг | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие помидоры порционно | 100 | 1,10 | 0,33 | | | 3,70 | 20,00 | 25,50 | 13,80 | 40,10 | 0,51 | 1,30 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 25,00 |
| 130 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 2,70 | 2,60 | | | 16,80 | 100,75 | 22,90 | 24,30 | 66,50 | 1,09 | 1,40 | 1,70 | 0,10 | 0,00 | 7,80 |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,53 | 7,92 | | | 46,62 | 299,88 | 19,98 | 166,32 | 246,00 | 5,60 | 0,70 | 28,80 | 0,25 | 0,00 | 0,00 |
| 372 | Котлета из мяса кур | 100 | 15,43 | 9,56 | | | 8,86 | 183,00 | 40,00 | 18,80 | 98,00 | 1,40 | 0,58 | 58,40 | 0,08 | 0,06 | 0,85 |
| 419 | Соус томатный | 30 | 0,33 | 0,98 | | | 1,37 | 15,69 | 2,59 | 2,30 | 5,01 | 0,12 | 0,06 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,47 |
| 496 | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | | | 18,30 | 78,00 | 11,90 | 3,20 | 3,20 | 0,61 | 0.80 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 80,00 |
| 8.13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 50 | 3,08 | 0,44 | | | 19.16 | 94,40 | 9,20 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 40 | 3,32 | 0,60 | | | 16,70 | 86,89 | 17,50 | 16,00 | 1,92 | 1.95 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,06 | 0,00 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **37,19** | **22,73** | | | **131,51** | **878,61** | **149,57** | **244,87** | **462,65** | **12,12** | **4,84** | **94,90** | **0,63** | **0,20** | **114,12** |

День: четвертый Сезон: летний

Возрастная категория: 11 лет и старше Рацион: обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции |  | |  |  | | | ЭЦ  (ккал) | | Минеральные элементы | | | | Витамины | | | | |
| Белки | Жиры | | | Углеводы | | Са | Mg | P | Fe | Е,мг | A, мкг | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Кукуруза консервированная (промыш.) | 100 | 3,00 | 3,80 | | | 5,30 | 67,00 | | 19,1 | | 18,9 | 57,1 | 0,64 | 0,25 | 19,00 | 0,08 | 0,08 | 2,00 |
| 104 | Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной | 250/10 | 4,10 | 24,50 | | | 9,30 | 90,60 | | 123 | | 28 | 103 | 1 | 2,8 | 160 | 0,13 | 0,11 | 12,3 |
| 385 | Рис отварной | 180 | 4,52 | 6,52 | | | 46,62 | 263,16 | | 8,64 | | 31,86 | 97,01 | 0,00 | 0,32 | 28,8 | 0,04 | 0,04 | 0,00 |
| 299 | Рыба тушеная в томате с овощами | 120 | 12,00 | 3,70 | | | 7,40 | 110,80 | | 46,2 | | 53,5 | 208,6 | 2,03 | 2,03 | 7,8 | 0,1 | 0,12 | 2,4 |
| 490 | Компот из черной смородины | 200 | 0.30 | 0,10 | | | 11,00 | 48,00 | | 1,00 | | 9 | 9,2 | 0,41 | 0,2 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 22,0 |
| 8.13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 50 | 3,08 | 0,44 | | | 19.16 | 94,40 | | 9,20 | | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 40 | 3,32 | 0,60 | | | 16,70 | 86,89 | | 17,5 | | 16 | 1,92 | 1,95 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,06 | 0,00 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **30,32** | **39,66** | | | **115,48** | **760,85** | | **234,64** | | **157,41** | **478,75** | **6,87** | **5,60** | **215,60** | **0,51** | **0,48** | **38,70** |

День: пятый Сезон: летний

Возрастная категория: 11 лет и старше Рацион: обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции |  | |  |  | | ЭЦ  (ккал) | Минеральные элементы | | | | Витамины | | | | |
| Белки | Жиры | | | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | Е,мг | A, мкг | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие огурцы порционно | 100 | 0,70 | 0,10 | | | 1,90 | 11,00 | 18,0 | 14,0 | 30,2 | 0,51 | 0,1 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 3,5 |
| 77 (2001, Пермь) | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 2,20 | 3,40 | | | 10,97 | 83,50 | 26,8 | 25,5 | 67,3 | 0,96 | 0,22 | 20,0 | 0,1 | 0,07 | 8,0 |
| 377 | Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 7,02 | | | 11,00 | 122,40 | 45,9 | 29,52 | 93,0 | 1,04 | 0,18 | 36,0 | 0,15 | 0,12 | 4,5 |
| 349 | Тефтели из говядины в молочном соусе | 100 | 11,00 | 11,00 | | | 7,00 | 171,00 | 34,0 | 15,0 | 107,0 | 1,47 | 0,4 | 24,0 | 0,04 | 0.04 | 0,00 |
| 495 | Компот из сухофруктов вит. с аскорб. кислотой | 200 | 0,60 | 0,10 | | | 20,10 | 84,00 | 20,1 | 14,4 | 19,2 | 0,7 | 0,4 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,2 |
| 8.13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 50 | 3,08 | 0,44 | | | 19,16 | 94,40 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 40 | 3,32 | 0,60 | | | 16,70 | 86,89 | 17,5 | 16,0 | 1,92 | 1,95 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,06 | 0,00 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **24,68** | **22,66** | | | **86,83** | **653,19** | **171,50** | **114,57** | **320,54** | **7,46** | **1,30** | **80,00** | **0,48** | **0,37** | **16,20** |

День: шестой Сезон: летний

Возрастная категория: 11 лет и старше Рацион: обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции |  | |  |  | | ЭЦ  (ккал) | Минеральные элементы | | | | Витамины | | | | |
| Белки | Жиры | | | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | Е,мг | A, мкг | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие помидоры порционно | 100 | 1,10 | 0,33 | | | 3,70 | 20,00 | 25,5 | 13,8 | 40 | 0,51 | 1,3 | 0 | 0,03 | 0,02 | 25 |
| 115 | Суп картофельный с крупой | 250 | 2,23 | 2,70 | | | 13,25 | 87,25 | 23,1 | 29,10 | 72,40 | 1,06 | 1,33 | 0,00 | 0.11 | 0 | 7,80 |
| 256 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,66 | 0,54 | | | 35,50 | 228,40 | 16,5 | 10,7 | 54,50 | 1,29 | 1 | 41,2 | 0,06 | 0,06 | 0,00 |
| 347 | Котлета «Школьная» | 100 | 15,00 | 11,00 | | | 13,00 | 211,00 | 49 | 21 | 134 | 2 | 1,41 | 29 | 0,14 | 0,00 | 0,00 |
| 419 | Соус томатный | 30 | 0,01 | 0,98 | | | 1,37 | 15,70 | 2,6 | 2,30 | 5,00 | 0,12 | 0,06 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,47 |
| 494 | Компот из плодов или ягод сушенных | 200 | 0,3 | 0,01 | | | 17,5 | 72,00 | 16,4 | 4,30 | 10,7 | 0,9 | 0.1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,1 |
| 8.13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 50 | 3,08 | 0,44 | | | 19.16 | 94,40 | 9,20 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 40 | 3,32 | 0,60 | | | 16,70 | 86,89 | 17,5 | 16 | 1,92 | 1,95 | 0 | 0 | 0,15 | 0,06 | 0 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **31,70** | **16,60** | | | **120,18** | **815,64** | **159,80** | **97,35** | **320,44** | **8,67** | **5,20** | **76,20** | **0,49** | **0,20** | **33,37** |

День: седьмой Сезон: летний

Возрастная категория: 11 лет и старше Рацион: обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции |  | |  |  | | | ЭЦ  (ккал) | | Минеральные элементы | | | | | | Витамины | | | | | | | | | |
| Белки | Жиры | | | Углеводы | | Са | | Mg | P | Fe | | Е,мг | | A, мкг | | В1, мг | | В2, мг | | С, мг | |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие огурцы порционно | 100 | 0,70 | 0,10 | | | 1,90 | 11,00 | | 18 | | 14 | | 30,2 | | 0,51 | | 0,1 | | 0 | | 0,03 | | 0,02 | | 3,5 |
| 101 | Рассольник домашний со сметаной | 250/10 | 4,45 | 25,08 | | | 16,85 | 127,85 | | 111,50 | | 33,50 | | 121,30 | | 1,18 | | 2,75 | | 160,00 | | 0.13 | | 0,11 | | 10,18 |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,53 | 7,92 | | | 46,62 | 299,88 | | 19,98 | | 166,32 | | 246,00 | | 5,60 | | 0,70 | | 28,80 | | 0,25 | | 0,00 | | 0,00 |
| 341 | Котлета «Пермская» | 100 | 15,00 | 15,00 | | | 12,00 | 243,00 | | 49,00 | | 19,00 | | 142,00 | | 2,40 | | 1,40 | | 47,00 | | 0,13 | | 0,00 | | 0,00 |
| 419 | Соус томатный | 30 | 0,33 | 0,98 | | | 1,37 | 15,69 | | 2,59 | | 2,30 | | 5,01 | | 0,12 | | 0,06 | | 6,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,47 |
| 486 | Компот из свежих плодов и ягод | 200 | 0,10 | 0.10 | | | 11,10 | 46,00 | | 3,40 | | 1,70 | | 2,10 | | 0,46 | | 0.04 | | 0,00 | | 0,01 | | 0,00 | | 0,60 |
| 8.13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 50 | 3,08 | 0,44 | | | 19.16 | 94,40 | | 9,20 | | 0,15 | | 1,92 | | 0,84 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,06 | | 0,00 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 40 | 3,32 | 0,60 | | | 16,70 | 86,89 | | 17,5 | | 16,0 | | 1,92 | | 1,95 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,15 | | 0,06 | | 0,00 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **37,51** | **50,22** | | | **125,70** | **924,71** | | **231,17** | | **252,97** | | **550,45** | | **13,06** | | **5,05** | | **241,80** | | **0,70** | | **0,25** | | **14,75** |

День: восьмой Сезон: летний

Возрастная категория: 11 лет и старше Рацион: обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции |  | |  |  | | ЭЦ  (ккал) | Минеральные элементы | | | | Витамины | | | | |
| Белки | Жиры | | | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | Е,мг | A, мкг | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Зеленый горошек консер. (пром.) | 100 | 3,13 | 3,70 | | | 5,30 | 67,00 | 19,1 | 18,9 | 57,1 | 0,7 | 0,25 | 19,0 | 0,08 | 0,05 | 2,0 |
| 130 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 2,70 | 2,60 | | | 16,80 | 100,75 | 22,90 | 24,30 | 66,50 | 1,09 | 1,40 | 1,70 | 0.10 | 0,00 | 7,80 |
| 377 | Картофельное пюре | 100 | 2,10 | 4,00 | | | 6,10 | 68,00 | 25,5 | 16,4 | 51,5 | 51,5 | 0,1 | 19,90 | 0,08 | 0,01 | 2,50 |
| 380 | Капуста тушеная | 100 | 2,20 | 3,40 | | | 8,10 | 72,00 | 60,1 | 22,9 | 44,3 | 0,88 | 0,3 | 17,10 | 0,03 | 0,00 | 14,2 |
| 350 | Тефтели из говядины с рисом | 100 | 13,00 | 10,00 | | | 7,00 | 170,00 | 12,00 | 15,00 | 108 | 1,78 | 1,30 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| 495 | Компот из сухофруктов вит. с аскорб. кислотой | 200 | 0,60 | 0,10 | | | 20,10 | 84,00 | 20,1 | 14,4 | 19,2 | 0,69 | 0,4 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,2 |
| 8.13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 50 | 3,08 | 0,44 | | | 19.16 | 94,40 | 9,20 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 40 | 3,32 | 0,60 | | | 16,70 | 86,89 | 17,5 | 16,0 | 1,92 | 1,95 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,06 | 0,00 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **30,13** | **24,84** | | | **99,26** | **743,04** | **186,40** | **128,05** | **350** | **59,4** | **3,75** | **57,7** | **0,49** | **0,18** | **26,7** |

День: девятый Сезон: летний

Возрастная категория: 11 лет и старше Рацион: обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции |  | |  |  | | ЭЦ  (ккал) | Минеральные элементы | | | | Витамины | | | | |
| Белки | Жиры | | | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | Е,мг | A, мкг | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие помидоры порционно | 100 | 1,10 | 0,33 | | | 3,70 | 20,00 | 25,5 | 13,8 | 40,0 | 0,51 | 1,3 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 25,0 |
| 132/  143 | Суп-пюре из картофеля с гренками | 250/10 | 6,43 | 6,13 | | | 26,60 | 187,23 | 125,7 | 40,7 | 155 | 1,36 | 0,43 | 37,5 | 0,15 | 0,00 | 8,65 |
| 375 | Плов из мяса кур | 250 | 25,00 | 21,25 | | | 31,25 | 416,30 | 43,75 | 45,0 | 207,5 | 1,86 | 4,7 | 23,75 | 0,12 | 0,1 | 1,88 |
| 491 | Компот из свежих плодов и ягод | 200 | 0,20 | 0,10 | | | 10,70 | 44,00 | 7,5 | 6,1 | 6,4 | 0,29 | 0,1 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 16,5 |
| 7/13 | Хлеб ржаной | 40 | 3,32 | 0,60 | | | 16,70 | 86,89 | 17,5 | 16 | 2,0 | 2,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 8/13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 20 | 1,54 | 0,20 | | | 9,58 | 47,20 | 4,6 | 0,1 | 0,95 | 0,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **37,59** | **28,61** | | | **98,53** | **801,62** | **224,55** | **121,70** | **411,87** | **6,37** | **6,53** | **61,25** | **0,46** | **0,24** | **52,03** |

День: десятый Сезон: летний

Возрастная категория: 11 лет и старше Рацион: обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции |  | |  |  | | ЭЦ  (ккал) | Минеральные элементы | | | | Витамины | | | | |
| Белки | Жиры | | | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | Е, мг | A, мкг | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие огурцы порционно | 100 | 0,70 | 0,10 | | | 1,90 | 11,00 | 18 | 14 | 30,2 | 0,51 | 0,1 | 0 | 0,03 | 0,02 | 3,5 |
| 95 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 4,30 | 24,40 | | | 10,60 | 96,2 | 126.9 | 37,2 | 125 | 1,57 | 2,8 | 160 | 0,05 | 0,04 | 9,13 |
| 334 | Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины | 250 | 26,25 | 21,25 | | | 21,25 | 381,25 | 37,5 | 55 | 278 | 4,3 | 1,4 | 32,6 | 0,25 | 0 | 13,8 |
| 486 | Компот из сухофруктов вит. с аскорб. кислотой | 200 | 0,31 | 0,20 | | | 14.20 | 60,00 | 13,50 | 5,9 | 8 | 1,2 | 0,1 | 0 | 0,02 | 0 | 3,3 |
| 8.13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 50 | 3,08 | 0,44 | | | 19.16 | 94,40 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 40 | 3,32 | 0,60 | | | 16,70 | 86,89 | 17,5 | 16 | 1,92 | 1,95 | 0 | 0 | 0,15 | 0,06 | 0 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **37,94** | **46,99** | | | **83,81** | **729,74** | **222,60** | **128,25** | **445,04** | **10,37** | **4,40** | **192,60** | **0,50** | **0,21** | **29,73** |

День: одиннадцатый Сезон: летний

Возрастная категория: 11 лет и старше Рацион: обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции |  | |  |  | | ЭЦ  (ккал) | Минеральные элементы | | | | Витамины | | | | |
| Белки | Жиры | | | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | Е,мг | A, мкг | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие помидоры порционно | 100 | 1,10 | 0,33 | | | 3,70 | 20,00 | 25,5 | 13,8 | 40,0 | 0,51 | 1,3 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 25,0 |
| 123 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250/10 | 4,40 | 25,10 | | | 16,60 | 126,80 | 100,8 | 32,2 | 119,6 | 1,00 | 2,75 | 160 | 0,11 | 0,00 | 7,25 |
| 256 | Макаронные изделия отварные (гарнир) | 180 | 6,66 | 0,54 | | | 35.50 | 228,40 | 16,5 | 10,7 | 54.5 | 1.29 | 1,0 | 41,2 | 0,06 | 0,06 | 0,00 |
| 298 | Рыба тушеная в сметанном соусе | 120 | 12,00 | 4,40 | | | 3,60 | 103,30 | 58,2 | 46,5 | 164,4 | 0,40 | 0,8 | 31,2 | 0,08 | 0,00 | 2,2 |
| 501 | Сок в ассортименте | 200 | 0,50 | 0.10 | | | 10,10 | 43,00 | 7,0 | 4,0 | 7,0 | 1.4 | 0,1 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 2,0 |
| 7/13 | Хлеб ржаной | 40 | 3,32 | 0,60 | | | 16,70 | 86,89 | 17,5 | 16 | 1,92 | 1,95 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,06 | 0,00 |
| 8/13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 50 | 3,08 | 0,44 | | | 19.16 | 94,40 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **31,06** | **31,51** | | | **105,36** | **702,79** | **234,7** | **123** | **389,44** | **7,39** | **5,95** | **232** | **0,44** | **0,2** | **36,45** |

День: двенадцатый Сезон: летний

Возрастная категория: 11 лет и старше Рацион: обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции |  | |  |  | | ЭЦ  (ккал) | Минеральные элементы | | | | Витамины | | | | |
| Белки | Жиры | | | Углеводы | Са | Mg | P | Fe | Е,мг | A, мкг | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Кукуруза консервированная (промыш.) | 100 | 3,00 | 3,80 | | | 5,30 | 67,00 | 19,1 | 18,9 | 57,1 | 0,64 | 0,25 | 19 | 0,08 | 0,08 | 2 |
| 124 | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 9,27 | 18,15 | | | 14,82 | 169,75 | 28,7 | 38 | 146,3 | 2,27 | 1,45 | 7,1 | 0,14 | 0,09 | 10,5 |
| 386 | Рис припущенный | 180 | 4,20 | 6,50 | | | 34,22 | 212,00 | 3,3 | 21,9 | 70,6 | 0,32 | 0,32 | 30,8 | 0,03 | 0,02 | 0,00 |
| 348 | Тефтели паровые из мяса говядины | 100 | 14,20 | 12,20 | | | 9,38 | 204,00 | 34 | 15 | 107 | 1,47 | 0,4 | 24 | 0,06 | 0,04 | 1,36 |
| 419 | Соус томатный | 30 | 0,01 | 0,98 | | | 1,37 | 15,69 | 2,59 | 2,30 | 5,01 | 0,12 | 0,06 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,47 |
| 485 | Компот из сухофруктов вит. с аскорб. кислотой | 200 | 0,60 | 0,10 | | | 20,07 | 84,00 | 20,1 | 14,4 | 19,2 | 0,69 | 0,4 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,2 |
| 8.13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 40 | 2,64 | 0,48 | | | 13.37 | 51,84 | 14,0 | 0,15 | 2,64 | 1,56 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,00 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 40 | 3,32 | 0,60 | | | 16,70 | 86,89 | 17,5 | 16 | 1,92 | 1,95 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,06 | 0,00 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **37,24** | **32,81** | | | **115,23** | **891,18** | **139** | **141,5** | **409,76** | **9,02** | **2,88** | **86,9** | **0,47** | **0,36** | **14,53** |

День: тринадцатый Сезон: летний

Возрастная категория: 11 лет и старше Рацион: обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции |  |  |  | | ЭЦ  (ккал) | | Минеральные элементы | | | | | | | Витамины | | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | | Са | | Mg | | P | | Fe | Е,мг | A, мкг | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие огурцы порционно | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | | 18,00 | | 14,00 | | 30,00 | | 1,0 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,0 |
| 132/  143 | Суп-пюре из картофеля с гренками | 250/10 | 6,43 | 6,13 | 26,60 | 187,23 | | 126,00 | | 41,00 | | 155 | | 1,0 | | 0,00 | 38 | 0,00 | 0,00 | 9,0 |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,53 | 7,92 | 46,62 | 299,88 | | 20,00 | | 166 | | 246 | | 6,00 | | 1,00 | 29 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 337 | Кнели из говядины | 100 | 15,00 | 13,00 | 4,00 | 118,00 | | 457,00 | | 19,00 | | 146,00 | | 2,0 | | 0,00 | 7,0 | 0,00 | 0,00 | 1,0 |
| 504 | Кисель с витаминами «Витошка» | 200 | 0,00 | 0.00 | 24,00 | 95,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 2,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,0 |
| 7/13 | Хлеб ржаной | 40 | 3,32 | 0,60 | 16,70 | 86,89 | | 18,00 | | 16,00 | | 2,00 | | 2,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 8/13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 20 | 1,54 | 0,20 | 9,58 | 47,20 | | 4,6 | | 0,1 | | 0,95 | | 0,4 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **37,52** | **27,95** | **129,40** | **845,20** | | **642,78** | | **256,12** | | **580,20** | | **11,68** | | **4,02** | **73,42** | **0,93** | **0,50** | **32,65** |

День: четырнадцатый Сезон: летний

Возрастная категория: 11 лет и старше Рацион: обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции |  |  |  | | ЭЦ  (ккал) | Минеральные элементы | | | | | Витамины | | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | | Са | Mg | P | Fe | | Е,мг | A, мкг | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Зеленый гор консер. (пром.) | 100 | 3,13 | 3,70 | | 5,30 | 67,00 | 19,1 | 19,00 | 57,1 | 1,00 | 0,25 | | 19,00 | 0,08 | 0,05 | 2,00 |
| 104 | Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной | 250/10 | 4,10 | 24,50 | | 9,30 | 90,60 | 123,00 | 28,00 | 103,00 | 1,00 | 3,00 | | 160,00 | 0,00 | 0,00 | 12,0 |
| 377 | Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 7,02 | | 11,00 | 122,40 | 45,9 | 30,0 | 93,0 | 1,00 | 0,00 | | 36,00 | 0,08 | 0,01 | 5,00 |
| 310 | Шницель рыбный натуральный | 100 | 14,70 | 2,70 | | 10,70 | 152,30 | 66,7 | 36,00 | 212,00 | 1,00 | 1,00 | | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 3,00 |
| 494 | Компот из плодов или ягод сушенных | 200 | 0,30 | 0,01 | | 17,50 | 72,00 | 16,4 | 4,00 | 11,0 | 1,0 | 0.00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 8/13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 50 | 3,08 | 0,44 | | 19.16 | 94,40 | 9,20 | 0,15 | 1,92 | 1,0 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 40 | 3,32 | 0,60 | | 16,70 | 86,89 | 17,50 | 16,00 | 2,00 | 2,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | **ИТОГО ЗА ПРИЕМ** |  | **32,41** | **38,97** | | **89,66** | **658,59** | **298** | **133** | **480** | **8,00** | **5,00** | | **235,00** | **1,00** | **1,00** | **22,00** |