УТВЕРЖДЕНО:

приказом от 28.08.2025 г. № 135-од

Директор МБОУ «Куркинская ООШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Р.И. Прохорова

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд и кулинарных изделий для образовательной организации в осенне-зимний период,**

**для обучающихся коррекционной школы**

**возрастная категория с 7 лет до 11 лет и 12 лет и старше**

**(завтрак - обед)**

2025 г.

**Накопительная ведомость для обучающихся в образовательной организации с 7до 11 лет, на осенне-зимний период (завтрак-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 | Фактически за 10 дней | Среднее в день | % выполнения |
| Мясо говядины  (бескостная) | **100** |  | 89,0 |  | 38,7 | 122,0 |  | 49,5 |  |  |  | 366,70 | 36,67 | 36,67 |
| Птица 1 кат.. | **35** | 91,6 |  | 69,3 | 33,3 |  | 36,0 |  | 84,0 |  |  | 314,20 | 31,42 | 89,77 |
| Рыба | **58** | 40,0 |  |  |  |  | 46,8 |  |  | 115,2 |  | 202,00 | 20,20 | 34,83 |
| Масло сливочное | **30** | 28,9 | 15,0 | 18,7 | 17,1 | 23,0 | 7,5 | 18,0 | 15,0 | 15,60 | 23,6 | 174,90 | 17,49 | 58,30 |
| Масло растительное | **15** |  | 5,0 | 7,61 | 6,1 | 2,0 | 9,5 | 9,0 | 8,0 | 7,43 |  | 54,64 | 5.46 | 36,40 |
| Молоко свежее | **300** | 80 | 80 | 205,74 | 217,30 | 130,0 | 200,0 | 80,0 | 130,0 | 132,20 | 202,0 | 1457,24 | 145,72 | 48,57 |
| Сметана | **10** | 4,50 |  |  |  | 5,0 | 5,4 |  |  | 5,0 |  | 19,90 | 1,99 | 19,90 |
| Творог | **50** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сыр | **10** | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 30,45 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 138,45 | 13,85 | 138,50 |
| Яйцо | **1шт.(40)** |  |  |  |  | 5,0 | 6,12 |  |  | 4,23 |  | 15,35 | 1,54 | 3,85 |
| Хлеб пшеничный | **150** | 90 | 90 | 108,90 | 106,0 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 104,0 | 1288,91 | 128,89 | 85,93 |
| Хлеб ржаной | **80** | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30,0 | 300,00 | 30,00 | 37,50 |
| Мука пшеничная | **15** | 1,7 |  | 1,5 |  |  |  | 6,2 |  |  | 6,5 | 15,90 | 1,59 | 10,60 |
| Крупы, бобовые | **45** | 55,0 | 32,0 | 128,44 | 31,0 | 61,25 | 64,8 | 45,4 | 81,0 | 20,0 | 90,8 | 609,69 | 60,97 | 135,49 |
| Мак.изделия | **15** | 61,2 |  | 15,0 | 61,2 |  | 15,0 | 15,0 | 20,0 | 61,2 |  | 248,60 | 24,86 | 165,73 |
| Фрукты свежие | **185** | 194,0 | 140,0 | 140,0 | 140,0 | 140,0 | 186,0 | 148,0 | 162,0 | 140,0 | 140,0 | 1530,00 | 153,00 | 82,70 |
| Фрукты сухие, в т. ч. шиповник | **15** |  | 25,0 | 20,0 |  | 20,0 |  | 20,0 |  |  |  | 85,00 | 8,50 | 56,67 |
| Сок | **200** |  |  |  |  |  |  |  |  | 200,0 |  | 200,00 | 20,00 | 10,0 |
| Картофель | **187** | 93,3 | 273,7 | 100,0 | 100,0 | 258,75 | 40,0 | 216,11 |  | 100,0 | 133,0 | 1314,86 | 131,49 | 70,32 |
| Овощи свежие | **280** | 106,1 | 186,8 | 81,0 | 24,5 | 75,6 | 156,1 | 181,45 | 124,5 | 97,0 | 37,6 | 1070,65 | 107,07 | 38,24 |
| Соль | **3** | 5,84 | 3,1 | 3,24 | 5,66 | 3,1 | 4,25 | 3,62 | 1,92 | 4,7 | 3,45 | 40,16 | 4,02 | 134,0 |
| Сахар | **30** | 40,0 | 46,5 | 35,54 | 35,0 | 34,0 | 36,3 | 37,0 | 34,0 | 22,50 | 35,54 | 356,38 | 35,64 | 118,80 |
| Кисель | **200** |  |  |  | 200,0 |  |  |  |  |  |  | 200,0 | 20,0 | 10,0 |
| Кофейный напиток, какао | **1,2** |  |  | 2,0 | 5,0 |  | 2,0 |  |  | 2,0 | 5,0 | 16,0 | 1,60 | 133,33 |
| Чай | **1** | 0,35 | 0,35 |  |  | 0,35 |  | 0,35 | 0,35 |  |  | 1,75 | 0,18 | 18,00 |

**СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7 ДО 11 ЛЕТ (ЗАВТРАК И ОБЕД)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни по меню** | **Пищевая ценность** | | | |
| **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы г** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| 1 | 49,45 | 38,62 | 182,95 | 1339,0 |
| 2 | 44,51 | 35,85 | 149,75 | 1069,98 |
| 3 | 51,70 | 43,07 | 209,42 | 1330,30 |
| 4 | 46,12 | 33,36 | 204,23 | 1377,35 |
| 5 | 45,60 | 41,74 | 164,36 | 1179,77 |
| 6 | 47,20 | 61,02 | 179,86 | 1281,87 |
| 7 | 43,59 | 41,80 | 177,86 | 1140,56 |
| 8 | 52,97 | 52,40 | 191,40 | 1457,06 |
| 9 | 46,15 | 46,87 | 173,41 | 1172,58 |
| 10 | 47,05 | 43,95 | 207,95 | 1416,43 |
| **Среднее за 10 дней** | **474,34 (47,43)** | **438,68 (43,87)** | **1841,19 (184,12)** | **12764,9 (1276,49)** |

**Накопительная ведомость для обучающихся в образовательной организации с 12 лет и старше, на осенне-зимний период (завтрак и 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 | Фактически за 10 дней | Среднее в день | %  выполнения |
| Мясо говядины  (бескостная) | 118 |  | 111,25 |  | 43,0 | 152,5 |  | 55,0 |  |  | 75,0 | 435,75 | 43,68 | 37,02 |
| Птица 1 кат. | 53 | 101,8 |  | 77,0 | 37,0 |  | 40,0 |  | 105,0 |  |  | 360,80 | 36,08 | 68,08 |
| Рыба | 77 | 40,0 |  |  |  |  | 52,0 |  |  | 128,0 |  | 220,00 | 22,00 | 28,57 |
| Масло сливочное | 35 | 28,89 | 15,0 | 16,5 | 18,6 | 25,25 | 15,60 | 21,50 | 14,0 | 17,1 | 22,1 | 194,54 | 19,45 | 55,57 |
| Масло растительное | 18 |  | 5,0 | 7,9 | 6,5 | 2,5 | 10,0 | 9,0 | 10,0 | 7,7 |  | 58,60 | 5,86 | 32,56 |
| Молоко свежее | 350 | 100,0 | 135,0 | 187,9 | 208,5 | 132,5 | 210,0 | 89,0 | 160,0 | 232,7 | 202,0 | 1755,10 | 175,51 | 50,16 |
| Сметана | 10 | 4,5 | 5,0 |  |  |  | 5,0 |  |  | 5,0 |  | 19,50 | 1,95 | 19,50 |
| Творог | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сыр | 15 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 32,5 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 140,50 | 14,05 | 93,67 |
| Яйцо | 1шт. |  |  |  |  | 6,25 | 6,8 |  |  | 4,7 |  | 17,75 | 1,78 | 4,45 |
| Хлеб ржаной | 120 | 40,0 | 40,0 | 40,0 | 40,0 | 40,0 | 40,0 | 40,0 | 40,0 | 40,0 | 40,0 | 400,00 | 40,00 | 33,33 |
| Хлеб пшеничный | 200 | 90,0 | 90,0 | 111,0 | 116,0 | 90,0 | 90,0 | 90,0 | 90,0 | 90,0 | 114,0 | 971,00 | 97,10 | 48,55 |
| Мука пшеничная | 20 | 1,7 |  | 1,5 |  |  |  | 6,5 |  |  | 5,0 | 14,40 | 1,44 | 7,20 |
| Крупы, бобовые | 50 | 55,0 | 20,0 | 111,4 | 31,0 | 61,25 | 61,8 | 46,0 | 96,25 | 20,0 | 90,8 | 596,50 | 59,65 | 119,53 |
| Мак.изделия | 20 | 61,2 |  | 15,0 | 61,2 |  | 15,0 | 15,0 | 20,0 | 61,2 |  | 248,60 | 24,86 | 124,30 |
| Фрукты свежие | 185 | 186,0 | 140,0 | 140,0 | 140,0 | 140,0 | 186,0 | 140,0 | 140,0 | 140,0 | 140,0 | 1492,00 | 149,20 | 80,65 |
| Фрукты сухие, в т. ч. шиповник | 20 |  | 25,0 | 20,0 |  | 20,0 |  | 25,0 |  |  | 25,0 | 115,00 | 11,50 | 57,50 |
| Сок | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  | 200,00 |  | 200,00 | 20,00 | 10,00 |
| Картофель | 187 | 93,3 | 335,45 | 100,00 | 100,00 | 313,75 | 100,00 | 216,11 |  | 100,00 | 133,00 | 1491,61 | 149,16 | 79,76 |
| Овощи свежие | 320 | 146,1 | 226,8 | 121,0 | 24,5 | 125,00 | 174,5 | 68,9 | 177,0 | 139,0 | 47,5 | 1250,30 | 125,03 | 39,07 |
| Соль | 5 | 5,84 | 3,1 | 3,2 | 6,0 | 10,8 | 3,5 | 3,92 | 3,2 | 6,1 | 3,15 | 48,81 | 4,88 | 97,60 |
| Сахар | 35 | 30,0 | 36,5 | 24,54 | 25,54 | 24,0 | 26,30 | 25,20 | 24,00 | 12,5 | 35,0 | 263,58 | 26,36 | 75,31 |
| Кисель | 200 |  |  |  | 200,0 |  |  |  |  |  |  | 200,00 | 20,00 | 10,00 |
| Какао, кофейный напиток | 1,2 |  |  | 2,0 | 5,0 |  | 2,0 |  |  | 2,0 | 5,0 | 16,0 | 1,60 | 133,33 |
| Чай | 0,4 | 0,35 | 0,35 |  |  | 0,35 |  | 0,35 | 0,35 |  |  | 1,75 | 0,18 | 45,0 |

**СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С12 ЛЕТ И СТАРШЕ (ЗАВТРАК - ОБЕД)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Пищевая ценность** | | | |
| **Дни по меню** | **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы г** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| 1 | 52,07 | 39,93 | 188,57 | 1388,20 |
| 2 | 47,19 | 39,58 | 158,80 | 1173,05 |
| 3 | 53,89 | 41,93 | 210,86 | 1446,03 |
| 4 | 49,18 | 34,64 | 216,65 | 1453,87 |
| 5 | 51,83 | 42,66 | 173,71 | 1282,34 |
| 6 | 50,17 | 62,45 | 186,11 | 1336,11 |
| 7 | 45,10 | 41,08 | 155,05 | 1252,75 |
| 8 | 59,07 | 56,84 | 203,27 | 1573,30 |
| 9 | 48,56 | 47,29 | 179,58 | 1111,80 |
| 10 | 51,73 | 48,80 | 229,62 | 1566,39 |
| **Среднее за 10 дней** | **508,79 (50,88)** | **455,20 (45,52)** | **1902,22 (190,22)** | **13583,84 (1358,38)** |

**МЕНЮ**

День: первый Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11 Рацион: завтрак - 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 |
| **ЗАВТРАК** | |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 8/4 | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 6,05 | 5,81 | | | 42,35 | 246,00 | 31,7 | 16,4 | 94,7 | 0,41 | 0,02 | 0 | 0 | | 0,03 | 0,52 |
| 15/10 | Чай с лимоном | 200 | 0,08 | 0,01 | | | 9,23 | 37,00 | 8,05 | 5,24 | 9,79 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0,8 |
| 4/13 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/12 | 6,6 | 8,75 | | | 18,77 | 180,00 | 134,9 | 22,17 | 25,33 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0,09 |
|  | Яблоки | 140 | 1,00 | 1,00 | | | 14,00 | 66,00 | 22,0 | 13,0 | 0 | 3,0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 14,0 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **597** | **13,73** | **15,57** | | | **84,35** | **529,00** | **196,65** | **56,81** | **129,82** | **4,42** | **0,02** | **0** | **0** | | **0,03** | **15,41** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие помидоры порционно | 60 | 0,66 | 0,12 | | | 2,28 | 18,06 | 10,8 | 8,4 | 18,1 | 0,3 | 0,85 | 0 | | 0,03 | 0,02 | 15,0 |
| 123 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 8,75 | 11.40 | | | 13,47 | 191,50 | 31,15 | 34,72 | 153 | 1,13 | 0,2 | 15 | | 0,09 | 0,09 | 7,95 |
| 256 | Макаронные изделия отварные (гарнир) | 180 | 6,7 | 0,54 | | | 35.50 | 228,0 | 16,5 | 10,6 | 54.5 | 1.3 | 1 | 41,2 | | 0,06 | 0,06 | 0 |
| 367 | Птица в соусе с томатом | 90 | 13,68 | 10,08 | | | 0,0 | 145,44 | 20,88 | 11,52 | 80 | 0,98 | 0,7 | 116 | | 0,04 | 0 | 0,86 |
| 486 | Компот из свежих плодов и ягод | 200 | 0,1 | 0,1 | | | 11,10 | 46,00 | 3,4 | 1,7 | 2,1 | 0,46 | 0.04 | 0,00 | | 1,01 | 0 | 0,6 |
| 7/13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | | | 12,3 | 63,00 | 13,5 | 12 | 1,43 | 1.5 | 0 | 0 | | 1,5 | 0,07 | 0 |
| 8/13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 50 | 3,85 | 0,48 | | | 23,95 | 118,00 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0 | 0 | | 0 | 0,06 | 0 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **760** | **35,72** | **23,05** | | | **98,6** | **810,00** | **105,43** | **79,09** | **311,05** | **6,51** | **2,79** | **172,2** | | **2,73** | **0,3** | **24,41** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | **1357,0** | **49,45** | **38,62** | | | **182,95** | **1339,0** | **302,08** | **135,90** | **440,87** | **10,93** | **2,81** | **172,2** | | **2,73** | **0,33** | **39,82** |

День: второй Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11 Рацион: завтрак - 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 |
| **ЗАВТРАК** | |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5/6 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200 | 5,3 | 5,1 | | | 27,5 | 117,00 | 113,0 | 15,4 | 96,5 | 0,37 | 0,01 | 0 | 0 | 0,05 | 0,42 |
| 16/10 | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,42 | | | 11,23 | 63,00 | 61,5 | 10,9 | 55,6 | 0,91 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,56 |
| 4/13 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/12 | 6,6 | 8,75 | | | 18,77 | 180,00 | 134,9 | 22,17 | 25,33 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,09 |
|  | Яблоки | 140 | 1,00 | 1,00 | | | 14,00 | 66,00 | 22,0 | 13,0 | 0 | 3,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14,0 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **597** | **14,3** | **16,27** | | | **71,50** | **426,00** | **331,40** | **61,47** | **177,43** | **4,39** | **0,01** | **0** | **0** | **0,06** | **15,07** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие огурцы порционно | 60 | 0,48 | 0,06 | | | 1.5 | 7,98 | 13,8 | 11,57 | 15,75 | 0,36 | 0,85 | 0 | 0,02 | 0,02 | 6,0 |
| 95 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | 1,8 | 4,4 | | | 7,2 | 76,0 | 41,0 | 26,0 | 125 | 1,2 | 2,8 | 160 | 0,05 | 0,04 | 9,13 |
| 328 | Жаркое по- домашнему | 200 | 18,8 | 14,3 | | | 15,8 | 307,0 | 31 | 54 | 209 | 3 | 260 | 24 | 0,18 | 0 | 15 |
| 494 | Компот из плодов или ягод сушеных витаминный с аск.кисл. | 200 | 0,30 | 0,01 | | | 17,50 | 72,00 | 16,4 | 4,3 | 10,7 | 0,9 | 0,10 | 0 | 0,0 | 0 | 0,10 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | | | 12,3 | 63,00 | 13,5 | 12 | 1,43 | 1.5 | 0 | 0 | 1,5 | 0,07 | 0 |
| 8.13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 50 | 3,85 | 0,48 | | | 23,95 | 118,00 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **795** | **27,21** | **19,58** | | | **78,25** | **643,98** | **124,9** | **108,02** | **363,8** | **7,8** | **263,75** | **184** | **1,75** | **0,19** | **30,23** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | **1392,0** | **44,51** | **35,85** | | | **149,75** | **1069,98** | **456,30** | **169,49** | **541,23** | **12,19** | **263,76** | **184,0** | **1,75** | **0,25** | **45,30** |

День: третий Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11 Рацион: завтрак - 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 |
| **ЗАВТРАК** | |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14/4 | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 200 | 6,0 | 6,8 | | | 28,6 | 199,6, | 120,0 | 37,0 | 145,0 | 0,9 | 0,02 | 0 | 0 | 0,13 | 1,18 |
| 17/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,01 | 2,88 | | | 13,36 | 91,00 | 121,0 | 14,0 | 91,0 | 0,14 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0,52 |
| 4/13 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/12 | 6,6 | 8,75 | | | 18,77 | 180,00 | 134,9 | 22,17 | 25,33 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,09 |
|  | Яблоки | 140 | 1,00 | 1,00 | | | 14,00 | 66,00 | 22,0 | 13,0 | 0 | 3,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14,0 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **597** | **16,61** | **19,43** | | | **74,73** | **536,60** | **397,90** | **86,17** | **261,33** | **4,15** | **0,02** | **0** | **0** | **0,16** | **15,79** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие помидоры порционно | 60 | 0,66 | 0,12 | | | 2,28 | 18,06 | 10,8 | 8,4 | 18,1 | 0,3 | 0,85 | 0 | 0,03 | 0,02 | 15,0 |
| 130 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 3,18 | 4,85 | | | 21,83 | 36,36 | 0 | 0 | 66,50 | 0 | 1,40 | 1,70 | 0.10 |  | 0 |
| 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 | 13,86 | 8,64 | | | 8,01 | 164,70 | 35,64 | 16,2 | 88,20 | 1,24 | 0,50 | 52,60 | 0,07 | 0,05 | 0,76 |
| 419 | Соус томатный | 30 | 0,33 | 1,0 | | | 1,4 | 15,7 | 2,6 | 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 | 3,85 | 0,48 | | | 23,95 | 118,00 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | | | 12,3 | 63,00 | 13,5 | 12 | 1,43 | 1.5 | 0 | 0 | 1,5 | 0,07 | 0 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **890** | **35,09** | **23,64** | | | **134,69** | **793,70** | **103,62** | **208,57** | **430,36** | **9,91** | **4,31** | **89,1** | **1,96** | **0,2** | **96,23** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | **1487** | **51,70** | **43,07** | | | **209,42** | **1330,30** | **501,52** | **294,74** | **691,69** | **14,06** | **4,33** | **89,10** | **1,96** | **0,36** | **112,02** |

День: четвертый Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11 Рацион: завтрак –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 |
| **ЗАВТРАК** | |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14/4 | Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным | 200 | 5,10 | 5,88 | | | 24,68 | 172,00 | 114,0 | 54,1 | 148,0 | 0,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,53 |
| 18/10 | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,5 | | | 22,90 | 138,0 | 121,94 | 6,7 | 114,13 | 0,51 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,52 |
| 4/13 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/12 | 6,6 | 8,75 | | | 18,77 | 180,00 | 134,9 | 22,17 | 25,33 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,09 |
|  | Яблоки | 140 | 1,00 | 1,00 | | | 14,00 | 66,00 | 22,0 | 13,0 | 0,00 | 3,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,0 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **597** | **16,06** | **19,13** | | | **80,35** | **556,00** | **392,84** | **95,97** | **287,46** | **4,52** | **0,02** | **0** | **0** | **0,1** | **15,14** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Кукуруза консерв. (промышленная) | 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 |
| 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 (гарнир) | 180 | 6,7 | 0,54 | | | 35.50 | 228,0 | 16,5 | 10,6 | 54.5 | 1.3 | 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 |
| 504 | Кисель с витаминами «Витошка» | 200 | 0,00 | 0,00 | | | 24,00 | 95,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | | | 12,3 | 63,00 | 13,5 | 12 | 1,43 | 1.5 | 0,00 | 0,00 | 1,5 | 0,07 | 0,00 |
| 8.13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 50 | 3,85 | 0,48 | | | 23,95 | 118,00 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **860** | **30,06** | **16,23** | | | **123,88** | **821,35** | **117,86** | **82,09** | **285,11** | **6,88** | **5,81** | **78,7** | **2,6** | **0,25** | **29,00** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | **1457** | **46,12** | **35,36** | | | **98,35** | **1377,35** | **510,70** | **178,06** | **572,57** | **11,4** | **5,83** | **78,70** | **2,6** | **0,35** | **43,14** |

День: пятый Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11 Рацион: завтрак - 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 |
| **ЗАВТРАК** | |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18/4 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 6,35 | 5,23 | | | 31,9 | 194,0 | 115,0 | 28,6 | 153,0 | 2,28 | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 0,01 | 1,0 |
| 16/10 | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,42 | | | 11,23 | 63,00 | 61,5 | 10,9 | 55,6 | 0,91 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,01 | 0,56 |
| 4/13 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/12 | 6,6 | 8,75 | | | 18,77 | 180,00 | 134,9 | 22,17 | 25,33 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,09 |
|  | Яблоки | 140 | 1,00 | 1,00 | | | 14,00 | 66,00 | 22,0 | 13,0 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **597** | **15,35** | **16,40** | | | **75,9** | **503,00** | **333,40** | **74,67** | **233,93** | **6,30** | **0,01** | **0,0** | **0,0** | **0,02** | **15,65** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие огурцы порционно | 60 | 0,48 | 0,06 | | | 1.5 | 7,98 | 13,8 | 11,57 | 15,75 | 0,36 | 0,85 | 0 | 0,02 | 0,02 | 6,0 |
| 37 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 2,34 | 3,89 | | | 13,61 | 98,79 | 49 | 25,5 | 67,3 | 0,96 | 0,22 | 20,0 | 0,1 | 0,07 | 8,67 |
| 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 | 0,0 | 13,8 |
| 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 | 0,01 | 0,0 | 0,2 |
| 8.13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 50 | 3,85 | 0,48 | | | 23,95 | 118,00 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,06 | 0,0 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | | | 12,3 | 63,00 | 13,5 | 12 | 1,43 | 1.5 | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 0,07 | 0,0 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **790** | **30,25** | **21,86** | | | **88,46** | **676,77** | **135,6** | **107,62** | **327,3** | **7,79** | **2,59** | **46,08** | **1,88** | **0,22** | **28,67** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | **1387,0** | **45,60** | **38,26** | | | **164,36** | **1179,77** | **469,0** | **182,29** | **561,23** | **14,2** | **2,6** | **46,08** | **1,88** | **0,24** | **44,32** |

День: шестой Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11 Рацион: завтрак - 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 |
| **ЗАВТРАК** | |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23/2 | Суп молочный с лапшой | 250 | 4,30 | 4,60 | | | 14,96 | 118,00 | 118,0 | 33,0 | 163,0 | 0,61 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,52 |
| 17/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,01 | 2,88 | | | 13,36 | 91,00 | 121,0 | 14,0 | 91,0 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,52 |
| 4/13 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/12 | 6,6 | 8,75 | | | 18,77 | 180,00 | 134,9 | 22,17 | 25,33 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,09 |
|  | Яблоки | 140 | 1,00 | 1,00 | | | 14,00 | 66,00 | 22,0 | 13,0 | 0,00 | 3,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,0 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **647** | **14,91** | **17,23** | | | **61,09** | **455,00** | **395,90** | **82,17** | **279,33** | **3,86** | **0,02** | **0,00** | **0,00** | **0,08** | **15,13** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие помидоры порционно | 60 | 0,66 | 0,12 | | | 2,28 | 18,06 | 10,8 | 8,4 | 18,1 | 0,3 | 0,85 | 0 | 0,03 | 0,02 | 15,0 |
| 101 | Рассольник домашний со сметаной | 250/5 | 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 |
| 385 | Рис отварной(гарнир) | 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 |
| 373 | Котлета «Нежная» | 90 | 16,74 | 11,16 | | | 5,67 | 190,80 | 193,5 | 33,3 | 207,00 | 1,8 | 0,90 | 76,50 | 0,00 |  |  |
| 486 | Компот из свежих плодов и ягод | 200 | 0,1 | 0,1 | | | 11,10 | 46,00 | 3,4 | 1,7 | 2,1 | 0,46 | 0.04 | 0,00 | 1,01 | 0,00 | 0,6 |
| 8.13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 50 | 3,85 | 0,48 | | | 23,95 | 118,00 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | | | 12,3 | 63,00 | 13,5 | 12 | 1,43 | 1.5 | 0,00 | 0,00 | 1,5 | 0,07 | 0,00 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **865** | **32,3** | **43,79** | | | **118,77** | **826,87** | **350,54** | **120,91** | **448,86** | **6,08** | **4,86** | **265,3** | **2,88** | **0,3** | **25,78** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | **1512,00** | **47,21** | **61,02** | | | **179,86** | **1281,87** | **746,44** | **203,08** | **728,19** | **9,94** | **4,88** | **265,30** | **2,88** | **0,38** | **40,91** |

День: седьмой Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11 Рацион: завтрак - 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 |
| **ЗАВТРАК** | |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2/4 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | 7,2 | 6,6 | | | 29.30 | 206,00 | 104,78 | 33,28 | 82,22 | 2,72 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,17 | 1,00 |
| 15/10 | Чай с лимоном | 200 | 0,08 | 0,01 | | | 9,23 | 37,00 | 8,05 | 5,24 | 9,79 | 0,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,8 |
| 4/13 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/12 | 6,6 | 8,75 | | | 18,77 | 180,00 | 134,9 | 22,17 | 25,33 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,09 |
|  | Яблоки | 140 | 1,00 | 1,00 | | | 14,00 | 66,00 | 22,0 | 13,0 | 0,00 | 3,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,0 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **597** | **14,88** | **16,36** | | | **71,30** | **489,00** | **269,73** | **73,69** | **117,34** | **6,73** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,17** | **15,89** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Зеленый горошек консервированный | 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 | 3,18 | 4,85 | | | 21,83 | 36,36 | 0 | 0 | 66,50 | 0 | 1,40 | 1,70 | 0.10 | 0,00 | 0,00 |
| 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 | 90/30 | 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 | 3,85 | 0,48 | | | 23,95 | 118,00 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | | | 12,3 | 63,00 | 13,5 | 12 | 1,43 | 1.5 | 0,00 | 0,00 | 1,5 | 0,07 | 0,00 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **910** | **28,71** | **25,44** | | | **102,56** | **651,56** | **151,86** | **92,19** | **327,15** | **57,57** | **3,68** | **50,1** | **2,56** | **0,2** | **18,1** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | **1507,0** | **43,59** | **41,80** | | | **173,86** | **1140,56** | **429,59** | **165,88** | **444,49** | **64,23** | **3,68** | **50,1** | **2,56** | **0,37** | **15,89** |

День: восьмой Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11 Рацион: завтрак - 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 |
| **ЗАВТРАК** | |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18/4 | Каша овсяная с маслом сливочным | 200 | 7,38 | 7,86 | | | 29,47 | 218,0 | 120,42 | 40,3 | 153,0 | 1,03 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,52 |
| 16/10 | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,42 | | | 11,23 | 63,00 | 61,5 | 10,9 | 55,6 | 0,91 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,01 | 0,56 |
| 4/13 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/12 | 6,6 | 8,75 | | | 18,77 | 180,00 | 134,9 | 22,17 | 25,33 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,09 |
|  | Яблоки | 140 | 1,00 | 1,00 | | | 14,00 | 66,00 | 22,0 | 13,0 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **597** | **16,38** | **19,03** | | | **73,47** | **527,00** | **338,82** | **86,37** | **233,93** | **5,05** | **0,01** | **0,00** | **0,00** | **0,02** | **15,17** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие помидоры порционно | 60 | 0,66 | 0,12 | | | 2,28 | 18,06 | 10,8 | 8,4 | 18,1 | 0,3 | 0,85 | 0 | 0,03 | 0,02 | 15,0 |
| 128 | Суп-лапша домашняя | 250 | 10,00 | 15,40 | | | 44,50 | 357,00 | 80,00 | 34,00 | 142,00 | 2,07 | 1,6 | 130,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 |
| 375 | Плов из мяса кур | 200 | 20,00 | 17,00 | | | 25.00 | 333,00 | 35 | 36 | 166,00 | 1.52 | 3,76 | 19 | 0,08 | 0,08 | 1,5 |
| 497 | Напиток клюквенный | 200 | 0,10 | 0,04 | | | 9,90 | 41,00 | 3,00 | 2,9 | 2,00 | 0,15 | 0,2 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| 7/13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | | | 12,3 | 63,00 | 13,5 | 12 | 1,43 | 1.5 | 0 | 0 | 1,5 | 0,07 | 0,00 |
| 8/13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 50 | 3,85 | 0,48 | | | 23,95 | 118,00 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0,00 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **790** | **36,59** | **33,37** | | | **117,93** | **930,06** | **151,5** | **93,45** | **331,45** | **6,38** | **5,56** | **149** | **1,75** | **0,23** | **16,5** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | **1380** | **52,97** | **52,40** | | | **191,40** | **1457,06** | **490,32** | **179,82** | **565,38** | **11,43** | **5,56** | **149** | **1,75** | **0,25** | **31,67** |

День: девятый Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11 Рацион: завтрак - 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 |
| **ЗАВТРАК** | |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23/2 | Суп молочный с крупой | 250 | 4,40 | 5,20 | | | 17,70 | 136,00 | 182,72 | 32,9 | 163,0 | 0,61 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 1.24 |
| 17/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,01 | 2,88 | | | 13,36 | 91,00 | 121,0 | 14,0 | 91,0 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,52 |
| 4/13 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/12 | 6,6 | 8,75 | | | 18,77 | 180,00 | 134,9 | 22,17 | 25,33 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,09 |
|  | Яблоки | 140 | 1,00 | 1,00 | | | 14,00 | 66,00 | 22,0 | 13,0 | 0,00 | 3,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,0 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **647** | **15,01** | **17.83** | | | **63,83** | **473,00** | **460,62** | **82,07** | **279,33** | **3,86** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,11** | **15,85** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие огурцы порционно | 60 | 0,48 | 0,06 | | | 1,5 | 7,98 | 13,8 | 11,57 | 15,75 | 0,36 | 0,85 | 0 | 0,02 | 0,02 | 6,0 |
| 123 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250/5 | 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 | 6,7 | 0,54 | | | 35.50 | 228,0 | 16,5 | 10,6 | 54,5 | 1,3 | 1,0 | 41,2 | 0,06 | 0,06 | 0,00 |
| 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 |
| 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 | 1,98 | 0,33 | | | 12,3 | 63,00 | 13,5 | 12 | 1,43 | 1.5 | 0 | 0 | 1,5 | 0,07 | 0,00 |
| 8/13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 50 | 3,85 | 0,48 | | | 23,95 | 118,00 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 0,00 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **865** | **31,14** | **29,04** | | | **109,58** | **699,58** | **221,10** | **102,52** | **391,20** | **7,4** | **5,7** | **217,2** | **1,70** | **0,21** | **18,25** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | **1512** | **46,15** | **46,87** | | | **173,41** | **1172,58** | **681,72** | **184,59** | **670,53** | **11,26** | **5,7** | **217,20** | **1,70** | **0,32** | **34,10** |

День: десятый Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11 Рацион: завтрак - 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 |
| **ЗАВТРАК** | |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23/4 | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным | 200 | 4,99 | 5,88 | | | 25,63 | 175,00 | 109,00 | 20,6 | 105,00 | 0,88 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,53 |
| 18/10 | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,5 | | | 22,90 | 138,0 | 121,94 | 6,7 | 114,13 | 0,51 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,52 |
| 4/13 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/12 | 6,6 | 8,75 | | | 18,77 | 180,00 | 134,9 | 22,17 | 25,33 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,09 |
|  | Яблоки | 140 | 1,00 | 1,00 | | | 14,00 | 66,00 | 22,0 | 13,0 | 0,00 | 3,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,0 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **597** | **16,49** | **19,13** | | | **81,30** | **559,00** | **387,84** | **62,47** | **244,46** | **4,5** | **0,03** | **0** | **0** | **0,09** | **15,14** |
| **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 |
| 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 |
| 385 | Рис отварной (гарнир) | 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 в томатном соусе | 90 | 11,70 | 9,00 | | | 6,30 | 153,00 | 10,8 | 13,5 | 97,3 | 1,6 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 1,36 |
| 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 | 3,85 | 0,48 | | | 23,95 | 118,00 | 9,2 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,33 | | | 12,3 | 63,00 | 13,5 | 12 | 1,43 | 1.5 | 0,00 | 0,00 | 1,5 | 0,07 | 0,00 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **870** | **30,56** | **24,82** | | | **126,65** | **857,43** | **194,06** | **113,99** | **379,71** | **6,69** | **1,33** | **79,76** | **2,,5** | **0,21** | **11,41** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | **1467** | **47,05** | **43,95** | | | **207,95** | **1416,43** | **581,90** | **176,46** | **624.17** | **11,19** | **1,36** | **79,76** | **2,5** | **0,3** | **26,55** |

День: первый Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше Рацион: завтрак - 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 |
| **ЗАВТРАК** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8/4 | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 6,05 | 5,81 | 42,35 | 246,00 | 31,7 | 16,4 | 94,7 | 0,41 | 0,02 | 0 | 0 | 0,03 | 0,52 |
| 15/10 | Чай с лимоном | 200 | 0,08 | 0,01 | 9,23 | 37,00 | 8,05 | 5,24 | 9,79 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,8 |
| 4/13 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/12 | 6,6 | 8,75 | 18,77 | 180,00 | 134,9 | 22,17 | 25,33 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,09 |
|  | Яблоки | 140 | 1,00 | 1,00 | 14,00 | 66,00 | 22,0 | 13,0 | 0 | 3,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14,0 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **597** | **13,73** | **15,57** | **84,35** | **529,00** | **196,65** | **56,81** | **129,82** | **4,42** | **0,02** | **0** | **0** | **0,03** | **15,41** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие помидоры порционно | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 30,10 | 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 | 13,47 | 191,50 | 31,15 | 34,72 | 153 | 1,13 | 0,2 | 15,0 | 0,09 | 0,09 | 7,95 |
| 256 | Макаронные изделия отварные (гарнир) | 180 | 6,7 | 0,54 | 35.50 | 228,0 | 16,5 | 10,6 | 54,5 | 1,3 | 1,0 | 41,2 | 0,06 | 0,06 | 0,00 |
| 367 | Птица в соусе с томатом | 100 | 15,2 | 11,2 | 0,00 | 161,6 | 23,2 | 12,8 | 80,00 | 1,09 | 0,7 | 116 | 0,04 | 0,00 | 0,96 |
| 486 | Компот из свежих плодов и ягод | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 46,00 | 3,4 | 1,7 | 2,1 | 0,46 | 0,1 | 0,00 | 1,01 | 0,00 | 0,6 |
| 7/13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,44 | 16,4 | 84,0 | 17,5 | 16,0 | 1,92 | 1.95 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,06 | 0,00 |
| 8/13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 50 | 3,85 | 0,48 | 23,95 | 118,0 | 9,20 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **920** | **38,34** | **24,36** | **104,22** | **859,2** | **118,75** | **90,07** | **323,74** | **7,28** | **2,1** | **172,2** | **1,33** | **0,27** | **13,01** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | **1517** | **52,07** | **39,93** | **188,57** | **1388,20** | **315,40** | **146,88** | **453,56** | **11,70** | **2,12** | **172,20** | **1,33** | **0,57** | **28,42** |

День: второй Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше Рацион: завтрак - 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 |
| **ЗАВТРАК** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5/6 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200 | 5,3 | 5,1 | 27,5 | 117,00 | 113,0 | 15,4 | 96,5 | 0,37 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,42 |
| 16/10 | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,42 | 11,23 | 63,00 | 61,5 | 10,9 | 55,6 | 0,91 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,56 |
| 4/13 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/12 | 6,6 | 8,75 | 18,77 | 180,00 | 134,9 | 22,17 | 25,33 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,09 |
|  | Яблоки | 140 | 1,00 | 1,00 | 14,00 | 66,00 | 22,0 | 13,0 | 0,00 | 3,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,0 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **597** | **14,3** | **16,27** | **71,50** | **426,00** | **331,40** | **61,47** | **177,43** | **4,39** | **0,01** | 0,00 | 0,00 | **0,06** | **15,07** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие огурцы порционно | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,5 | 13,3 | 23 | 19.28 | 26,25 | 0,51 | 0,10 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 3,50 |
| 95 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | 1,8 | 4,4 | 7,2 | 76,0 | 41,0 | 26,0 | 125 | 1,2 | 2,8 | 160 | 0,05 | 0,04 | 9,13 |
| 328 | Жаркое по- домашнему | 250 | 23,5 | 17,88 | 19,75 | 383,75 | 38,75 | 67,5 | 261,25 | 3,75 | 325 | 30,00 | 0,23 | 0,00 | 18,75 |
| 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 |
| 7/13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,44 | 16,4 | 84,0 | 17,5 | 16,0 | 1,92 | 1,95 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,06 | 0,00 |
| 8/13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 50 | 3,85 | 0,48 | 23,95 | 118,0 | 9,20 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **895** | **32,89** | **23,31** | **87,3** | **747,05** | **145,85** | **132,93** | **416,34** | **9,25** | **327,9** | **190** | **0,46** | **0,16** | **31,38** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | **1492,0** | **47,19** | **39,58** | **158,80** | **1173,05** | **477,25** | **194,40** | **593,77** | **13,64** | **327,91** | **190,0** | **0,46** | **0,22** | **46,45** |

День: третий Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше Рацион: завтрак - 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 |
| **ЗАВТРАК** | |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14/4 | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 200 | 6,0 | 6,8 | | | 28,6 | 199,6, | 120,0 | 37,0 | 145,0 | 0,9 | 0,02 | 0 | 0 | 0,13 | 1,18 |
| 17/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,01 | 2,88 | | | 13,36 | 91,00 | 121,0 | 14,0 | 91,0 | 0,14 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 0,52 |
| 4/13 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/12 | 6,6 | 8,75 | | | 18,77 | 180,00 | 134,9 | 22,17 | 25,33 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,09 |
|  | Яблоки | 140 | 1,00 | 1,00 | | | 14,00 | 66,00 | 22,0 | 13,0 | 0 | 3,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14,0 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **597** | **16,61** | **19,43** | | | **74,73** | **536,60** | **397,90** | **86,17** | **261,33** | **4,15** | **0,02** | **0** | **0** | **0,16** | **15,79** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие помидоры порционно | 100 | 1,1 | 0,2 | | | 3,8 | 30,10 | 17,8 | 14,1 | 30,3 | 0,51 | 0,1 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 3,5 |
| 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 | 1,0 | | | 1,4 | 15,7 | 2,6 | 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 | 3,85 | 0,48 | | | 23,95 | 118,0 | 9,20 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,44 | | | 16,4 | 84,0 | 17,5 | 16,0 | 1,92 | 1.95 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,06 | 0,00 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **950** | **37,28** | **22,5** | | | **136,13** | **909,43** | **145,48** | **245,17** | **452,85** | **12,12** | **3,64** | **94,9** | **0,62** | **0,2** | **92,62** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | **1547,0** | **53,89** | **41,93** | | | **210,86** | **1446,03** | **543,38** | **331,34** | **714,18** | **16,27** | **3,66** | **94,9** | **0,62** | **0,36** | **108,41** |

День: четвертый Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше Рацион: завтрак - 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 |
| **ЗАВТРАК** | |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14/4 | Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным | 200 | 5,10 | 5,88 | | | 24,68 | 172,00 | 114,0 | 54,1 | 148,0 | 0,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,53 |
| 18/10 | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,5 | | | 22,90 | 138,0 | 121,94 | 6,7 | 114,13 | 0,51 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,52 |
| 4/13 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/12 | 6,6 | 8,75 | | | 18,77 | 180,00 | 134,9 | 22,17 | 25,33 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,09 |
|  | Яблоки | 140 | 1,00 | 1,00 | | | 14,00 | 66,00 | 22,0 | 13,0 | 0,00 | 3,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,0 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **597** | **16,06** | **19,13** | | | **80,35** | **556,00** | **392,84** | **95,97** | **287,46** | **4,52** | **0,02** | **0** | **0** | **0,1** | **15,14** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Кукуруза консерв. (промышленная) | 100 | 2,7 | 0,35 | | | 10,20 | 56,62 | 19,10 | 18,90 | 57,10 | 0,64 | 0,25 | 19,00 | 0,08 | 0,08 | 2,0 |
| 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 |
| 347 | Котлета «Школьная» в томатном соусе | 100 | 15,00 | 11,00 | | | 13,00 | 211,00 | 49 | 21 | 134 | 2 | 1,41 | 29 | 0,14 | 0,00 | 0,00 |
| 256 | Макаронные изделия отварные (гарнир) | 180 | 6,7 | 0,54 | | | 35.50 | 228,0 | 16,5 | 10,6 | 54,5 | 1,3 | 1,0 | 41,2 | 0,06 | 0,06 | 0,00 |
| 504 | Кисель с витаминами «Витошка» | 200 | 0,00 | 0,00 | | | 24,00 | 95,00 | 0.00 | 0,00 | 0,00 | 0.00 | 2.00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 |
| 8.13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 50 | 3,85 | 0,48 | | | 23,95 | 118,0 | 9,20 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,44 | | | 16,4 | 84,0 | 17,5 | 16,0 | 1,92 | 1.95 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,06 | 0,00 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **920** | **33,12** | **15,51** | | | **136,30** | **879,87** | **134,40** | **95,75** | **321,84** | **7,79** | **5,99** | **89,20** | **0,54** | **0,26** | **29,80** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | **1517** | **49,18** | **34,64** | | | **216,65** | **1453,87** | **527,24** | **191,72** | **609,30** | **12,31** | **6,01** | **89,20** | **0,54** | **0,36** | **44,94** |

День: пятый Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше Рацион: завтрак - 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 |
| **ЗАВТРАК** | |  |  | |  | | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 18/4 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 6,35 | | 5,23 | | | 31,9 | 194,0 | 115,0 | 28,6 | 153,0 | | 2,28 | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 0,01 | 1,0 |
| 16/10 | Чай с молоком | 200 | 1,40 | | 1,42 | | | 11,23 | 63,00 | 61,5 | 10,9 | 55,6 | | 0,91 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,01 | 0,56 |
| 4/13 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/12 | 6,6 | | 8,75 | | | 18,77 | 180,00 | 134,9 | 22,17 | 25,33 | | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,09 |
|  | Яблоки | 140 | 1,00 | | 1,00 | | | 14,00 | 66,00 | 22,0 | 13,0 | 0,0 | | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **597** | **15,35** | | **16,40** | | | **75,9** | **503,00** | **333,40** | **74,67** | **233,93** | | **6,30** | **0,01** | **0,0** | **0,0** | **0,02** | **15,65** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие огурцы порционно | 100 | 0,80 | 0,10 | | | 2,5 | | 13,3 | 23 | 19.28 | | 26,25 | 0,51 | 0,10 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 3,50 |
| 37 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 2,34 | | 3,89 | | | 13,61 | 98,79 | 49 | 25,5 | | 67,3 | 0,96 | 0,22 | 20,0 | 0,1 | 0,07 | 8,67 |
| 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 |
| 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 | 3,85 | | 0,48 | | | 23,95 | 118,0 | 9,20 | 0,15 | | 1,92 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | | 0,44 | | | 16,4 | 84,0 | 17,5 | 16,0 | | 1,92 | 1.95 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,06 | 0,00 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **890** | **36,48** | | **26,26** | | | **97,81** | **779,34** | **156,3** | **130,33** | | **394,59** | **9,25** | **2,12** | **52,6** | **0,54** | **0,19** | **26,17** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | **1487** | **51,83** | | **42,66** | | | **173,71** | **1282,34** | **489,70** | **205,0** | | **628,52** | **15,55** | **2,13** | **52,60** | **0,54** | **0,21** | **36,82** |

День: шестой Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше Рацион: завтрак - 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 |
| **ЗАВТРАК** | |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23/2 | Суп молочный с лапшой | 250 | 4,30 | 4,60 | | | 14,96 | 118,00 | 118,0 | 33,0 | 163,0 | 0,61 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,52 |
| 17/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,01 | 2,88 | | | 13,36 | 91,00 | 121,0 | 14,0 | 91,0 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,52 |
| 4/13 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/12 | 6,6 | 8,75 | | | 18,77 | 180,00 | 134,9 | 22,17 | 25,33 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,09 |
|  | Яблоки | 140 | 1,00 | 1,00 | | | 14,00 | 66,00 | 22,0 | 13,0 | 0,00 | 3,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,0 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **647** | **14,91** | **17,23** | | | **61,09** | **455,00** | **395,90** | **82,17** | **279,33** | **3,86** | **0,02** | **0,00** | **0,00** | **0,08** | **15,13** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие помидоры порционно | 100 | 1,1 | 0,2 | | | 3,8 | 30,10 | 17,8 | 14,1 | 30,3 | 0,51 | 0,1 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 3,5 |
| 101 | Рассольник домашний со сметаной | 250/5 | 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 |
| 385 | Рис отварной(гарнир) | 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 |
| 373 | Котлета «Нежная» | 100 | 18,60 | 12,40 | | | 6,30 | 212,00 | 215 | 37,00 | 230 | 2,00 | 1,00 | 85,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 |
| 486 | Компот из свежих плодов и ягод | 200 | 0,1 | 0,1 | | | 11,1 | 46,00 | 3,4 | 1,7 | 2,1 | 0,46 | 0,1 | 0,00 | 1,01 | 0,00 | 0,6 |
| 8.13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 50 | 3,85 | 0,48 | | | 23,95 | 118,0 | 9,20 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,44 | | | 16,4 | 84,0 | 17,5 | 16,0 | 1,92 | 1.95 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,06 | 0,00 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **925** | **35,26** | **45,22** | | | **125,02** | **881,11** | **383,04** | **134,31** | **484,55** | **6,94** | **4,27** | **273,8** | **1,36** | **0,29** | **15,28** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | **1572** | **50,17** | **62,45** | | | **186,11** | **1336,11** | **778,94** | **530,21** | **566,72** | **286,27** | **4,29** | **273,8** | **1,36** | **0,37** | **30,41** |

День: седьмой Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше Рацион: завтрак - 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 |
| **ЗАВТРАК** | |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2/4 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | 7,2 | 6,6 | | | 29.30 | 206,00 | 104,78 | 33,28 | 82,22 | 2,72 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,17 | 1,00 |
| 15/10 | Чай с лимоном | 200 | 0,08 | 0,01 | | | 9,23 | 37,00 | 8,05 | 5,24 | 9,79 | 0,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,8 |
| 4/13 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/12 | 6,6 | 8,75 | | | 18,77 | 180,00 | 134,9 | 22,17 | 25,33 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,09 |
|  | Яблоки | 140 | 1,00 | 1,00 | | | 14,00 | 66,00 | 22,0 | 13,0 | 0,00 | 3,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,0 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **597** | **14,88** | **16,36** | | | **71,30** | **489,00** | **269,73** | **73,69** | **117,34** | **6,73** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,17** | **15,89** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 157 | Зеленый горошекконсер. (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 | 100/30 | 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 | 3,85 | 0,48 | | | 23,95 | 118,0 | 9,20 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,44 | | | 16,4 | 84,0 | 17,5 | 16,0 | 1,92 | 1.95 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,06 | 0,00 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **970** | **30,22** | **24,72** | | | **83,75** | **763,75** | **166,4** | **128,05** | **350,44** | **59,43** | **3,75** | **57,7** | **0,49** | **0,18** | **26,7** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | **1567,0** | **45,10** | **41,08** | | | **155,05** | **1252,75** | **436,13** | **201,74** | **467,78** | **66,16** | **3,75** | **57,7** | **0,49** | **0,35** | **42,59** |

День: восьмой Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше Рацион: завтрак - 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 |
| **ЗАВТРАК** | |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18/4 | Каша овсяная с маслом сливочным | 200 | 7,38 | 7,86 | | | 29,47 | 218,0 | 120,42 | 40,3 | 153,0 | 1,03 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,52 |
| 16/10 | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,42 | | | 11,23 | 63,00 | 61,5 | 10,9 | 55,6 | 0,91 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,01 | 0,56 |
| 4/13 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/12 | 6,6 | 8,75 | | | 18,77 | 180,00 | 134,9 | 22,17 | 25,33 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,09 |
|  | Яблоки | 140 | 1,00 | 1,00 | | | 14,00 | 66,00 | 22,0 | 13,0 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **597** | **16,38** | **19,03** | | | **73,47** | **527,00** | **338,82** | **86,37** | **233,93** | **5,05** | **0,01** | **0,00** | **0,00** | **0,02** | **15,17** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие помидоры порционно | 100 | 1,1 | 0,2 | | | 3,8 | 30,10 | 17,8 | 14,1 | 30,3 | 0,51 | 0,1 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 3,5 |
| 128 | Суп-лапша домашняя | 250 | 10,00 | 15,40 | | | 44,50 | 357,00 | 80,00 | 34,00 | 142,00 | 2,07 | 1,6 | 130,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 |
| 375 | Плов из мяса кур | 250 | 25,00 | 21,25 | | | 31,25 | 416,20 | 20,6 | 13,3 | 68,00 | 1,6 | 1,25 | 51,5 | 0,08 | 0,08 | 0,07 |
| 497 | Напиток клюквенный | 200 | 0,10 | 0,04 | | | 9,90 | 41,00 | 3,00 | 2,9 | 2,00 | 0,15 | 0,2 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| 8.13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 50 | 3,85 | 0,48 | | | 23,95 | 118,0 | 9,20 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,44 | | | 16,4 | 84,0 | 17,5 | 16,0 | 1,92 | 1.95 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,06 | 0,00 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **890** | **42,69** | **37,81** | | | **129,8** | **1046,3** | **148,1** | **80,45** | **246,14** | **7,12** | **3,15** | **181,5** | **0,4** | **0,22** | **3,57** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | **1487,0** | **59,07** | **56,84** | | | **203,27** | **1573,30** | **486,92** | **166,82** | **480,07** | **12,17** | **3,16** | **181,5** | **0,4** | **0,24** | **18,74** |

День: девятый Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше Рацион: завтрак - 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 |
| **ЗАВТРАК** | |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23/2 | Суп молочный с крупой | 250 | 4,40 | 5,20 | | | 17,70 | 136,00 | 182,72 | 32,9 | 163,0 | 0,61 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 23/2 |
| 17/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,01 | 2,88 | | | 13,36 | 91,00 | 121,0 | 14,0 | 91,0 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 17/10 |
| 4/13 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/12 | 6,6 | 8,75 | | | 18,77 | 180,00 | 134,9 | 22,17 | 25,33 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4/13 |
|  | Яблоки | 140 | 1,00 | 1,00 | | | 14,00 | 66,00 | 22,0 | 13,0 | 0,00 | 3,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **647** | **15,01** | **17.83** | | | **63,83** | **473,00** | **460,62** | **82,07** | **279,33** | **3,86** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,11** | **15,85** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Свежие огурцы порционно | 100 | 0,80 | 0,10 | | | 2,5 | 13,3 | 23,0 | 19,28 | 26,25 | 0,51 | 0,10 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 3,50 |
| 123 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250/5 | 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 |
| 310 | Шницель рыбный натуральный | 100 | 14,70 | 2,70 | | | 10,70 | 125,30 | 66,7 | 36,00 | 212,00 | 1,00 | 1,00 | 20,00 | 0,00 | 0,00 | 3,00 |
| 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 | 2,64 | 0,44 | | | 16,4 | 84,0 | 17,5 | 16,0 | 1,92 | 1.95 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,06 | 0,00 |
| 8/13 | Хлеб пшеничный «Валетек» | 50 | 3,85 | 0,48 | | | 23,95 | 118,0 | 9,20 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД** | | **925** | **33,55** | **29,46** | | | **115,75** | **638,80** | **240,70** | **118,33** | **423,19** | **7,99** | **4,95** | **221,2** | **0,36** | **0,2** | **15,75** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | | **1572,0** | **48,56** | **47,29** | | | **179,58** | **1111,80** | **701,32** | **200,40** | **702,52** | **11,85** | **8,81** | **221,20** | **0,36** | **0,31** | **31,60** |

День: десятый Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше Рацион: завтрак - 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 |
| **ЗАВТРАК** | |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23/4 | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным | 200 | 4,99 | 5,88 | | | 25,63 | 175,00 | 109,00 | 20,6 | 105,00 | 0,88 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,53 |
| 18/10 | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,5 | | | 22,90 | 138,0 | 121,94 | 6,7 | 114,13 | 0,51 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,52 |
| 4/13 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/12 | 6,6 | 8,75 | | | 18,77 | 180,00 | 134,9 | 22,17 | 25,33 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,09 |
|  | Яблоки | 140 | 1,00 | 1,00 | | | 14,00 | 66,00 | 22,0 | 13,0 | 0,00 | 3,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,0 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **597** | **16,49** | **19,13** | | | **81,30** | **559,00** | **387,84** | **62,47** | **244,46** | **4,5** | **0,03** | **0** | **0** | **0,09** | **15,14** |
| **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 |
| 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 |
| 385 | Рис отварной(гарнир) | 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 |
| 348 | Тефтели паровые из мяса говядины в том. соусе | 100 | 14,20 | 12,20 | | | 9,38 | 204,00 | 34 | 15 | 107 | 1,47 | 0,4 | 24 | 0,06 | 0,04 | 1,36 |
| 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» | 50 | 3,85 | 0,48 | | | 23,95 | 118,0 | 9,20 | 0,15 | 1,92 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 |
| 7\13 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,44 | | | 16,4 | 84,0 | 17,5 | 16,0 | 1,92 | 1.95 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,06 | 0,00 |
|  | **ИТОГО ЗА ОБЕД** | **930** | **35,24** | **29,67** | | | **148,32** | **1007,39** | **234,24** | **137,01** | **439,15** | **6,95** | **1,8** | **119,3** | **0,49** | **0,28** | **12,21** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1527,0** | **57,73** | **48,80** | | | **229,62** | **1566,39** | **622,08** | **199,48** | **683,61** | **11,45** | **1,83** | **119,3** | **0,49** | **0,37** | **27,35** |