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,**

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

**(обед)**

2025 г.

**Накопительная ведомость для обучающихся в образовательной организации с 7до 11 лет, на осенне-зимний период (обед)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Среднесуточная норма | 1день | 2 день | 3 день | 4день | 5день | 6день | 7день | 8день | 9день | 10день | Фактически за 14 дней | Среднее в день | % выполнения |
| Мясо говядины(бескостная) | **100** |  | 89,0 |  | 38,7 | 122,0 |  | 49,5 |  |  | 67,5 | 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** | 19,9 | 6,0 | 8,7 | 8,1 | 14,0 |  | 9,0 | 5,0 | 8,1 | 14,6 | 93,40 | 9,34 | 31,13 |
| 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** |  |  | 25,74 | 15,3 |  |  |  |  | 7,2 |  | 48,24 | 4,82 | 1,61 |
| Сметана | **10** | 4,50 |  |  |  | 5,0 | 5,4 |  |  | 5,0 |  | 19,90 | 1,99 | 19,90 |
| Творог | **50** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сыр | **10** |  |  |  |  |  | 18,45 |  |  |  |  | 18,45 | 1,85 | 18,50 |
| Яйцо | **1шт.(40)** |  |  |  |  | 5,0 | 6,12 |  |  | 4,23 |  | 15,35 | 1,54 | 3,85 |
| Хлеб пшеничный | **150** | 50 | 50 | 68,9 | 66 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 64,0 | 548,90 | 54,89 | 36,59 |
| 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** | 5 |  | 88,44 | 5,0 | 21,25 | 64,8 | 5,4 | 45,0 | 5,0 | 64,8 | 224,69 | 22,47 | 49,93 |
| Мак.изделия | **15** | 61,2 |  | 15,0 | 61,2 |  |  | 15,0 | 20,0 | 61,2 |  | 233,60 | 23,36 | 155,73 |
| Фрукты свежие | **185** | 46,0 |  |  |  |  | 46,0 |  | 22,0 |  |  | 114,00 | 11,40 | 6,16 |
| 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** | 5,04 | 2,3 | 2,44 | 4,86 | 2,3 | 3,45 | 2,82 | 2,4 | 3,9 | 2,65 | 32,16 | 3,22 | 107,33 |
| Сахар | **30** | 15,0 | 22,5 | 10,54 |  | 10,0 | 15,0 | 13,0 | 10,0 |  | 20,54 | 116,58 | 11,66 | 38,87 |
| Кисель | **200** |  |  |  | 200,0 |  |  |  |  |  |  | 200,0 | 20,0 | 10,0 |
| К кофейный напиток, какао | **1,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Дни по меню** | **Пищевая ценность** |
| **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы г** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| 1 | 35,72 | 23,05 | 98,60 | 810,00 |
| 2 | 27,21 | 19,58 | 78,25 | 643,98 |
| 3 | 35,09 | 23,64 | 134,69 | 793,70 |
| 4 | 30,06 | 14,23 | 123,88 | 821,35 |
| 5 | 30,25 | 21,86 | 88,46 | 676,77 |
| 6 | 32,30 | 43,79 | 118,77 | 826,87 |
| 7 | 28,71 | 25,44 | 102,56 | 651,56 |
| 8 | 36,59 | 33,37 | 117,93 | 930,06 |
| 9 | 31,14 | 29,04 | 109,58 | 699,58 |
| 10 | 30,56 | 24,82 | 126,65 | 857,43 |
| **Среднее за 10 дней** | **317,63 (31,76)** | **258,82 (25,88)** | **1099,37 (109,94)** | **7711,30 (771,13)** |

**Накопительная ведомость для обучающихся в образовательной организации с 12 лет и старше, на осенне-зимний период (обед)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Средне суточная норма | 1день | 2 день | 3день | 4день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10день | Фактически за 10 дней | Среднее в день | %выпол нения |
| 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 | 19,89 | 6,0 | 7,5 | 9,6 | 16,25 | 8,1 | 12,5 | 5,0 | 8,1 | 13,1 | 106,04 | 10,60 | 30,29 |
| 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 |  |  | 28,6 | 17,0 |  | 6,0 | 27,0 |  | 8,0 | 87,5 | 174,10 | 17,41 | 4,97 |
| Сметана | 10 | 4,5 | 5,0 |  |  |  | 5,0 |  |  | 5,0 |  | 19,50 | 1,95 | 19,50 |
| Творог | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сыр | 15 |  |  |  |  |  | 20,5 |  |  |  |  | 20,50 | 2,05 | 13,67 |
| 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 | 50,0 | 50,0 | 71,0 | 76,0 | 50,0 | 50,0 | 50,0 | 50,0 | 50,0 | 74,0 | 571,00 | 57,10 | 28,55 |
| Мука пшеничная | 20 | 1,7 |  | 1,5 |  |  |  | 6,2 |  |  | 5,0 | 14,40 | 1,44 | 7,20 |
| Крупы, бобовые | 50 | 5,0 |  | 71,4 | 5,0 | 21,25 | 64,8 | 6,0 | 56,25 | 5,0 | 64,8 | 299,50 | 29,95 | 59,90 |
| Мак.изделия | 20 | 61,2 |  | 15,0 | 61,2 |  |  | 15,0 | 20,0 | 61,2 |  | 233,60 | 23,36 | 116,80 |
| Фрукты свежие | 185 | 46,0 |  |  |  |  | 46,0 |  |  |  |  | 92,00 | 9,20 | 4,97 |
| 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 | 5,04 | 2,3 | 2,4 | 5,2 | 10,0 | 2,7 | 3,12 | 2,4 | 5,3 | 2,35 | 40,81 | 4,08 | 81,60 |
| Сахар | 35 | 15,0 | 22,5 | 10,54 | 0,54 | 10,0 | 15,0 | 11,2 | 10,0 |  | 10,0 | 104,78 | 10,48 | 34,93 |
| Кисель | 200 |  |  |  | 200,0 |  |  |  |  |  |  | 200,00 | 20,00 | 10,00 |
| Какао, кофейный напиток | 1,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Пищевая ценность** |
| **Дни по меню** | **Белки г** | **Жиры г** | **Углеводы г** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| 1 | 38,34 | 24,36 | 104,22 | 859,20 |
| 2 | 32,89 | 23,31 | 87,30 | 747,05 |
| 3 | 37,28 | 22,50 | 136,13 | 909,43 |
| 4 | 33,12 | 15,51 | 136,30 | 879,87 |
| 5 | 36,48 | 26,26 | 97,81 | 779,34 |
| 6 | 35,26 | 45,22 | 125,02 | 881,11 |
| 7 | 30,22 | 24,72 | 83,75 | 763,75 |
| 8 | 42,69 | 37,81 | 129,80 | 1046,30 |
| 9 | 33,55 | 29,46 | 115,75 | 638,80 |
| 10 | 35,24 | 29,67 | 148,32 | 1007,39 |
| **Среднее за 10 дней** | **355,07 (35,51)** | **278,82 (27,88)** | **1164,40 (116,44)** | **8512,24 (851,22)** |

**МЕНЮ**

День: первый Сезон: осенне-зимний

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 | 0,66 | 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** | **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** |

День: второй Сезон: осенне-зимний

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 | 0,48 | 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** | **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** |

День: третий Сезон: осенне-зимний

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 | 0,66 | 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** | **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** |

День: четвертый Сезон: осенне-зимний

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 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 |
| 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 | 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** | **860** | **30,06** | **14,23** | **123,88** | **821,35** | **117,86** | **82,09** | **285,11** | **6,8** | **5,81** | **78,7** | **2,6** | **0,25** | **29,00** |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **860** | **30,06** | **14,23** | **123,88** | **821,35** | **117,86** | **82,09** | **285,11** | **6,8** | **5,81** | **78,7** | **2,6** | **0,25** | **29,00** |

День: пятый Сезон: осенне-зимний

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 | 0,48 | 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 | 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 | 118,00 | 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** | **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** | **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** |

День: шестой Сезон: осенне-зимний

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 | 0,66 | 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 | 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 | 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** | **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** |
|  |  | **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** |

День: седьмой Сезон: осенне-зимний

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 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 |
| 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 | 0,01 | 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 | 0,06 | 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** | **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** | **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** |

День: восьмой Сезон: осенне-зимний

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 | 0,66 | 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** | **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** |

День: девятый Сезон: осенне-зимний

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 | 0,48 | 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** | **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** |

День: десятый Сезон: осенне-зимний

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 |
| 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 | 0,06 | 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 | 0,01 | 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 | 0,06 | 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 |
|  | **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** | **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** |

День: первый Сезон: осенне-зимний

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 | 1,1 | 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** | **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** |

День: второй Сезон: осенне-зимний

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 | 0,80 | 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** | **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** |

День: третий Сезон: осенне-зимний

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 | 1,1 | 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** | **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** |

День: четвертый Сезон: осенне-зимний

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 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** | **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** |

День: пятый Сезон: осенне-зимний

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 | 0,80 | 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** | **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** |

День: шестой Сезон: осенне-зимний

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 | 1,1 | 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** | **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** |

День: седьмой Сезон: осенне-зимний

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 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** | **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** |

День: восьмой Сезон: осенне-зимний

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 | 1,1 | 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** | **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** |

День: девятый Сезон: осенне-зимний

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 | 0,80 | 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** | **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** |

День: десятый Сезон: осенне-зимний

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 |
| 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** | **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** |