

	Понедельник	Масса порций	Калории	Выход	Энергетическая ценность (Ккал)	Белки		Жиры		Углеводы		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		11-17 лет		7-11 лет		11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак																		
174	Творожная запеканка со сметана/молоко сгущ.	150/15	334,0	200	334,0	10,48	8,73	5,7	4,75	40,73	33,94	0,29	1,56	0,02		157,5	276,42	129,97	3,88
383	Чай с сахаром с витамином “С”	200	119	200	119	0,0	0,0	0,0	0,0	9,98	9,98	0,0	0,0	0,0	0,0	0,20	0,0	0,0	0,3
	Хлеб пшеничный	40	443	30	443	7,5	7,5	14,6	14,6	71,0	71,0	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего	360	1004		1004	18,38	16,63	11,12	10,2	80,3	73,51	0,37	15,99	0,02	0,28	174,2	355,86	150,69	5,57
	Обед																		
45	Салат из св. капусты	100	86	60	51,5	1,48	1,23	0,1	0,08	4,28	11,90	0,06	5,76	0	0,7	58,86	63,36	43,76	0,82
291	Плов с курой	250	586	150	439	34,34	25,76	24,46	18,35	57,38	43,03	0,1	1,5	0,14	1,0	328,56	448,42	51,86	1,84
433	Кофейн напиток с молоком	200	57	200	57	0,2	0,2	0,0	0,0	15,0	15,0	0,0	0,0	0,1	0,8	5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб ржаной	30	118	50	118	3,8	3,8	0,33	0,33	24,3	24,3	0,25	0,03	0,0	0,23	6,0	16,2	3,5	0,27
	Хлеб пшеничный	40	136	40/10	136	2,4		7,5		15									
	Всего	620	983		860	41,82	32,99	29,19	23,06	110,96	104,23	0,46	24,82	1,04	3,5	440,91	584,11	124,27	4,6
	Вторник																		
	Завтрак																		
173	Каша вязкая молочная из смеси круп с маслом и сахар	250	352	200	352	10,22	8,18	16,0	12,8	53,08	42,46	0,28	1,5	0,08	0	161,4	246,93	66,53	1,78
382	Чай с молоком	200	125,1	200	125,1	4,20	4,20	4,80	4,8	7,05	7,05	0,06	1,95	0,03	2,51	180,0	135,0	21,0	0,09
1	Бутерброд с маслом сливочн	40/10	136	40	136	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего	550	627		547	19,41	17,37	27,27	24,07	75,64	65,02	0,34	4,6	0,11	2,79	362,5	447,73	99,13	2,64
	Обед																		
64	Салат из свёклы	100	138	80	92	1,68	1,12	10,10	6,73	10,14	6,76	0	11,28	0	0,14	46,14	48,50	25,08	1,60
102	Суп карт с горохом с курой	250	161	250	161	7,2	7,2	5,44	5,44	20,0	20,0	0,10	1,62	0,03	0,37	156,19	136,08	26,56	0,39
309	Какао с молоком	200	269	150	202	4,32	3,24	7,46	5,6	29,4	22,05	0,2	34,6	0,04	2,0	92,66	128,94	45,98	1,86
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/40	87/118	50	118	3,8	3,8	0,33	0,33	24,3	24,3	0,25	0,03	0,0	0,23	6,0	16,2	3,5	0,27
	Всего		944		773	34,65	27,09	35,98	26,69	100,88	88,15	0,88	83,55	8,86	11,14	416,94	675,23	123,91	11,7
	среда																		
					</														

245	Каша вязкая молочная рисовая	250	520	130	338	13,74	8,93	13,02	8,46	88,24	57,36	0,16	1,90	0,08	0,75	334,76	299,08	50,24	1,38
394	Кисель ягодный	200	62	200	62	0,21	0,21	0,21	0,21	15,27	15,27	0,01	8,91	0,0	0,33	8,84	5,94	4,2	0,33
2	Бутерброд с сыром	40/10	136	40	136	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего		738		527,6	17,35	12,32	13,63	9,03	121,91	90,27	0,22	30,84	0,08	1,36	360,6	345,52	74,64	2,76
	Обед																		
52	Огурец свежий//соленый	65	12	60	12	5,67	5,67	5,25	5,25	14,94	14,94	0,05	0,24	0,03	0	156,6	106,5	17,4	0,76
294	Котлета мясная	90	190	80	106	6,22	4,98	14,75	11,80	40,18	32,14	0,08	1,65	0,08	0	162,22	173	36,8	0,52
309	Картоф пюре со сл .маслом	200	110	150	100	3		2		19									
348	Компот из св .фруктов + вит.С	200	105	200	105	1,4	1,4	1,6	1,6	22,31	22,31	0,02	0,65	0,01	0,1	60,40	45,00	7,00	0,09
2	Хлеб пшеничн.	40	118	40/10	136	2,4		7,5		15									
	Хлеб ржаной	30	87	50	808		3,8	0,33	0,33	24,3	24,3	0,25	0,03	0,0	0,23	6,0	16,2	3,5	0,27
	Всего		837		773	24,29	23,05	27,37	24,42	121,73	113,69	0,57	25,46	0,14	1,27	408,11	467,4	101,85	5,41
	Четверг																		
	Завтрак																		
321	Каша молочная вязкая кукурузная	250	355	200/10	284	9,25	7,40	17,43	13,94	39,95	31,96	0,28	1,53	0,08	0	176,55	284,73	85,95	2,08
383	Компот ягодный + вит.С	200	119	200	119	0,0	0,0	0,0	0,0	9,98	9,98	0,0	0,0	0,0	0,0	0,20	0,0	0,0	0,3
3	Бутерброд со слив.масл.	40/10	157	50	157	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего		672		575	12,79	10,7	27,66	22,24	72,01	62,52	0,33	10,93	0,08	0,61	207,27	344,84	108,64	3,49
	Обед																		
37	Омлет натуральный	120	99	100	99	0,85	0,4	0,08	0,05	2,08	1,3	0,016	8	0	1,4	18,4	33,6	11,2	0,48
88	Щи из свежей капусты с курой и сметаной	250/10	75,7	250/25	75	10,0	10,0	7,30	7,30	10,3	10,3	0,04	9,52	0,82	0,57	47,29	52,03	23,95	1,17
378	Чай с сахаром	200	81	200	81	0,21	0,21	0,21	0,21	15,27	15,27	0,01	8,91	0,0	0,33	8,84	5,94	4,2	0,33
	Хлеб ржаной/. пшеничный	30/40	87/118	50	118	3,8	3,8	0,33	0,33	24,3	24,3	0,25	0,03	0,0	0,23	6,0	16,2	3,5	0,27
	Всего		863,2		800	36,25	33,1	33,68	31,45	126,81	111,68	0,79	34,66	0,87	6,93	153,04	515,62	272,72	9,98
	Пятница																		
	Завтрак																		
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	250	183	200	183	12,14	9,1	14,96	11,22	47,96	35,97	0,18	0,32	0,1	0	224,22	191,1	41,86	1,32
433	Чай с сахаром + витамин.С	200	58	200	58	0,2	0,2	0,0	0,0	15,0	15,0	0,0	0,0	0,1	0,08	5,25	8,24	4,4	0,87
1	Бутерброд с сыром	40/10	136	36	40	136	1,36	2,23	0,2	2,3	0,2	0,04	0,06	0,04	0,03	14,60	0,028	0,008	0,33
	Всего		573		457	16,12	12,83	15,26	14,5	81,84	77,47	0,18	6,11	0,02	1,06	294,33	282,22	94,22	3,34
	Обед																		
35	Морковь с сахаром	100	1070	80	1000	17,8	17,8	52,7	52,7	129,51	7,21	0,02	46,16	0	0,62	61,94	32,44	17,56	0,74
230	Рыба припущенная с овощами	90/15	106	100	106	7,64	7,0	7,4	7,4	2,2	2,2	0,06	0	0,07	3,2	14,79	114,0	22,54	1,18
445	Макаронные изд. отварные	200	202	150	177	11,66	8,75	8,82	6,62	57,42	43,07	0,38	0	0,04	1,2	22,98	276,62	185,0	6,22
383	Кисель ягодный	200	788	200	788	2,15	2,15	0,6	0,6	193,1	193,14	0,02	4	0	0	14	0	0	0,6
	Хлеб ржаной	30	87	50	118	3,8	3,8	0,33	0,33	24,3	24,3	0,25	0,03	0,0	0,23	6,0	16,2	3,5	0,27
	Хлеб пшеничный	40	118																
	Всего		1024		869	36,95	29,49	38,01	30,51	160,88	138,95	0,9	74,49	0,14	6,91	148,3	580,81	268,9	10,38

2 неделя

		Масса порций	Энергетическая ценность (Ккал)	Масса порций	Энергетическая ценность (Ккал)	Белки		Жиры		Углеводы		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Понедельник	11-17 лет		7-11 лет		11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	11-17 лет	7-11 лет	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
	Завтрак																			
183	Омлет натуральный	120	252,0	200	252	13,74	8,93	13,02	8,46	88,24	57,36	0,16	1,90	0,08	0,75	334,76	229,08	50,24	1,38	
433	Чай с сахаром	200	57	200	57	0,2	0,2	0,0	0,0	15,0	15,0	0,0	0,0	0,01	0,08	5,25	8,24	4,40	0,87	
	Бутерброд с повидлом	40	71	30	71	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33	
	Всего		659		473	16,88	9,53	13,3	8,71	119,92	88,26	0,32	9,93	0,09	2,51	346,41	290,42	70,04	3,06	
	Обед																			
45	Салат из св.капусты	100	120	80	80	1,3	0,87	10,16	6,77	5,52	3,68	0,06	24,4	0	0,62	24,16	36,8	21,22	1,0	
108	Кура тушенная в слив соусе	90	170	250/25	170	10,0	10,0	7,30	7,30	15,82	15,82	0,07	1,50	0,05	0,04	20,0	98,05	16,03	1,06	
232	Тефтели в том соусе	75	105	50	70	16,97	11,31	4,11	2,74	0,27	0,18	0,15	1,67	0	2,5	62,61	239,64	37,14	1,04	
443	Рис отварной	200	283	150/10	231	4,37	3,29	15,71	13,85	29,48	22,13	0,2	34,60	0,09	2,0	93,86	130,84	46,02	1,88	
395	Компот ягодный + витам.С	200	104	200	104	0,0	0,0	0,0	0,0	9,98	9,98	0,00	0,0	0	0,6	0,2	0	0	0,03	
	Хлеб рж/пшен.	30/40	87/118	50	118	3,8	3,8	0,33	0,33	24,3	24,3	0,25	0,03	0,0	0,23	6,0	16,2	3,5	0,27	
	Всего		900		773	36,44	29,27	37,61	30,99	85,37	76,09	0,73	62,2	0,14	5,99	206,83	521,53	123,91	5,28	
	Вторник																			
	Завтрак																			
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	352	200	352	9,25	7,40	17,43	13,94	39,95	31,96	0,28	1,53	0,08	0,	176,55	284,73	85,95	2,08	
422	Кофейный напиток с молоком	200	105	200	105	1,4	1,4	1,6	1,6	22,31	22,31	0,02	0,65	0,01	0,1	60,40	45,00	7,00	0,09	
2	Бутерброд с сыром	40/10	156	30/15	127,6	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33	
	Всего		602		531	15,64	13,79	25,5	22,01	66,77	69,78	0,3	3,33	0,09	0,38	258,05	356,63	143,45	2,94	
	Обед																			
11	Морковь с сахаром	100	62,0	100	52	1,48	1,23	0,1	0,08	4,28	11,90	0,06	5,76	0	0,7	58,86	63,36	43,76	0,82	
96	Суп картофельный с курой	250	174,0	250/25	174	10,0	10,0	7,30	7,30	10,3	10,3	0,04	9,52	0,82	0,57	47,29	52,03	23,95	1,17	
143	Чай с молоком/сок/фрукт/при наличии	200	236	150	177	11,66	8,75	8,82	6,62	57,42	43,07	0,38	0	0,04	1,2	22,98	276,62	185,0	6,22	
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/40	87/118	50	118	3,8	3,8	0,33	0,33	24,3	24,3	0,25	0,03	0,0	0,23	6,0	16,2	3,5	0,27	
	Всего		875		806	36,8	33,64	38,21	36,71	111,72	104,99	0,89	50,02	0,91	3,03	154,95	512,23	275,73	9,87	

	среда																			
	Завтрак																			
323	Каша вязкая молочная ячневая	250	398	200/10	318	10,22	8,18	16,0	12,8	53,08	42,46	0,28	1,5	0,08	0	161,4	246,93	66,53	1,78	
383	Компот ягодный + витам.С	200	119	200	119	0,0	0,0	0,0	0,0	9,98	9,98	0,0	0,0	0,0	0,0	0,20	0,0	0,0	0,3	
1	Бутерброд с маслом сливочн	40/10	136	40	136	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33	
	Всего		715		609	13,76	11,48	26,33	21,1	85,14	73,02	0,33	10,9	0,08	0,61	192,12	307,04	89,22	3,19	
	Обед																			
45	Огурец солен.	60	104	80	70	1,84	1,22	6,08	4,04	10,84	7,21	0,02	46,16	0	0,62	61,94	32,44	17,56	0,74	
123	Жаркое по-домашнему	200	167	250/20	167	6,67	6,67	6,99	6,99	18,45	18,45	0,14	22,35	0,03	0,57	23,8	43,4	34,67	1,42	
279/333	////Овощное рагу	200	128	110	128	8,32	8,32	6,02	6,02	126,32	94,74	0,26	1,76	0,1	0,9	171,62	229,4	40,5	2,48	
304	Снежок	180	280	150	210	3,68	3,68	5,42	5,42	0,4	0,4	0,03		27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	
382	Хлеб рж/пш	30/40	125,1	200	125,1	4,20	4,20	4,80	4,8	7,05	7,05	0,06	1,95	0,03	2,51	180,0	135,0	21,0	0,09	
	Всего		943		780,5	31,17	26,51	33,51	27,61	177,26	142,05	0,48	72,25	0,16	4,88	443,36	459,74	117,93	5,06	
	Четверг																			
	Завтрак																			
215	Каша вязкая молочная манная	250	119	100	119	13,74	8,93	13,02	8,46	88,24	57,36	0,16	1,90	0,08	0,75	334,76	229,08	50,24	1,38	
394	Компот из свежих фруктов+С	200	62	200	62	0,21	0,21	0,21	0,21	15,27	15,27	0,01	8,91	0	0,33	8,84	5,94	4,2	0,83	
3	Бутерброд с повидлом	40/10	157	50	157	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33	
	Всего		791		563	17,93	12,56	23,53	15,6	128,25	93,99	0,17	22,12	0,08	1,5	396,1	303,02	100,21	4,14	
	Обед																			
12	Яйцо вареное	40	11,2	50	7	0,64	0,4	0,08	0,05	2,08	1,3	0,16	8	0	1,4	18,4	33,6	11,2	0,48	
118	Суп картоф со св .рыбой	250	161	250/25	161	7,2	7,2	5,44	5,44	20,0	20,0	0,17	22,89	0,02	0,94	22,89	126,7	37,15	3,77	
	Чай с сахаром	200	150	200	150	0,4	0,4	0	0	36,4	36,4	0,02	4	0	0	14	0	0	0,6	
	Хлеб ржан.	30	87	50	118	3,8	3,8	0,33	0,33	24,3	24,3	0,25	0,03	0,0	0,23	6,0	16,2	3,5	0,27	
	Хлеб пшен.	40	118	40	136	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33	
	Всего		854,2		750	28,61	23,26	29,91	25,11	114,82	105,06	0,74	140,68	0,13	5,92	200,22	374,92	117,01	7,94	
	Пятница																			
	Завтрак																			
223	Запеканка из творога со сметан./мол.сгущ.	150/15	400	180	400	9,25	7,40	17,43	13,94	39,95	31,96	0,28	1,53	0,08	0	176,55	284,73	85,95	2,08	
377	Чай с сахаром	200	41	200	41	1,3	1,3	0,0	0,0	23,73	23,73	0,2	0,0	0,0	0,6	40,2	36,5	26,25	0,83	
10	Хлеб пшен.	40	118	75	205	2,3	2,3	0,2	0,2	14,6	14,6	0,0	0,03	0,0	0,28	6,0	19,5	4,2	0,33	
	Всего		594		505	17,45	14,45	23,43	18,49	78,28	70,29	0,49	1,88	0,13	0,88	694,36	448,73	126,4	3,48	
	Обед																			
61	Салат из свёклы	100	120	80	80	1,3	0,87	10,16	6,77	5,52	3,68	0,06	24,4	0	0,62	24,16	36,8	21,22	1,0	
309	Каша гречневая рассып	200	269,2	150	201,9	12,14	9,1	14,96	11,22	47,96	35,97	0,18	0,32	0,1	0	224,22	191,1	41,86	1,32	
290/330	гуляш с курой	90	150	80	120	8,32	8,32	6,02	6,02											
431	Компот ягодный + вит.С	200	56	200	56	1,54	1,54	1,63	1,63	9,36	9,36	0,02	0,72	0,01	0	63,6	50,56	10,08	0,62	
	Хлеб/пшен	30/40	87/118	50	118	3,8	3,8	0,33	0,33	24,3	24,3	0,25	0,03	0,0	0,23	6,0	16,2	3,5	0,27	
	Всего		810		655	27,79	24,32	32,24	25,11	99,58	85,75	0,55	27,77	0,15	1,79	330,98	395,33	93,18	4,12	

Составили: повар

/Базанкова А.В./

завхоz

/Базанкова А.В./