

Меню раскладка 1 день

| Время приема пищи Наименование блюда Продукты | Норма закладки, г. (брутто) | | Нормы закладки, г (нетто) | | Выход, г. | |
|---|--------------------------------|---------------|---------------------------------|--------------|----------------------|--------------|
| | Возрастные группы | | Возрастные группы | | Возрастные группы | |
| | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |
| <u>Завтрак:</u> <u>Время приема пищи 7.40-8.00</u> Каша молочная «Дружба» т.к. №35 | | | | | | |
| Крупа рисовая | 15 | 18 | 15 | 18 | 205 | 255 |
| Крупа пшенная | 11 | 13,2 | 11 | 13,2 | | |
| Молоко | 102 | 122 | 102 | 122 | | |
| Вода | 70 | 84 | 70 | 84 | | |
| Сахар | 5 | 6 | 5 | 6 | | |
| Масса каши | | | 200 | 250 | | |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Соль йодированная | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | | |
| Какао с молоком т.к. №97 | | | | | 200 | 200 |
| Какао | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Молоко | 200 | 200 | 200 | 200 | | |
| Сахар | 20 | 20 | 20 | 20 | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 67 | 50 | 67 | 50 | 67 |
| Масло сливочное т.к. №119 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Сыр т.к. №120 | 32 | 32 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | | | |
| Белки: | 19,00 | 23,00 | | | | |
| Жиры: | 20,01 | 23,01 | | | | |
| Углеводы: | 80,34 | 98,00 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 588 | 688 | | | | |
| Витамин В1 | 0,1 | 0,1 | | | | |
| Витамин С | 2,05 | 2,05 | | | | |
| Витамин А | 0,11 | 0,11 | | | | |
| Витамин Е | 0,37 | 0,37 | | | | |
| Са | 533,03 | 533,03 | | | | |
| Р | 382,51 | 382,51 | | | | |
| Мg | 69,88 | 69,88 | | | | |
| Fe | 1,74 | 1,74 | | | | |
| <u>Обед:</u> <u>Время приема пищи 7-11 лет</u> | | | | | | |

Меню раскладка 2 день

| Время приема пищи Наименование блюда Продукты | Норма закладки, г. (брутто) | | Норма закладки, г. (нетто) | | Выход, г. | | | |
|---|--------------------------------|---------------|----------------------------------|--------------|-------------------|--------------|-----|-----|
| | Возрастные группы | | Возрастные группы | | Возрастные группы | | | |
| | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | | |
| Завтрак: Время приема пищи 7.40-8.00 Каша молочная манная жидкая с изюмом т.к. № 38а | | | | | | | | |
| Крупа манная | 106 | 127 | 106 | 127 | 205 | 255 | | |
| Молоко | 70 | 84 | 70 | 84 | | | | |
| Вода | 5 | 6 | 5 | 6 | | | | |
| Сахар | 25,5 | 30,6 | 25 | 30 | | | | |
| Изюм | | | 200 | 250 | | | | |
| Масса готовой каши | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | |
| Масло сливочное | 0,001 | 0,001 | | | | | | |
| Соль йодированная | | | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком т.к. №105 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | 200 | 200 |
| Кофейный напиток | 200 | 200 | 200 | 200 | | | | |
| Молоко | 15 | 15 | 15 | 15 | | | | |
| Сахар | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 67 | 50 | 67 | 50 | 67 | | |
| Масло сливочное т.к. № 119 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | |
| <i>Пищевая ценность:</i> | | | | | | | | |
| Белки: | 19,45 | 23,39 | | | | | | |
| Жиры: | 20,7 | 23,82 | | | | | | |
| Углеводы: | 84,67 | 97,79 | | | | | | |
| Энергетическая ценность: | 588 | 688 | | | | | | |
| Витамин В1 | 0,1 | 0,1 | | | | | | |
| Витамин С | 1,58 | 1,58 | | | | | | |
| Витамин А | 0,03 | 0,03 | | | | | | |
| Витамин Е | 0,74 | 0,74 | | | | | | |
| Са | 252,58 | 252,58 | | | | | | |
| Р | 213,03 | 213,03 | | | | | | |
| Мg | 37,35 | 37,35 | | | | | | |

Меню - раскладка 3 день.

| Время приема пищи Наименование блюда Продукты | Норма закладки, г. (брутто) | | Норма закладки, г. (нетто) | | Выход, г. | |
|--|--------------------------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------------|--------------|
| | Возрастные группы | | Возрастные группы | | Возрастные группы | |
| | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |
| Завтрак: Время приема пищи 7.40-8.00 Каша молочная кукурузная т.к.№39 | | | | | 205 | 255 |
| Крупа кукурузная | 40 | 48 | 40 | 48 | | |
| Молоко | 100 | 120 | 100 | 120 | | |
| Вода | 68 | 82 | 68 | 82 | | |
| Сахар | 5 | 6 | 5 | 6 | | |
| Масса каши | | | 200 | 250 | | |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Соль йодированная | 0,001 | 0,001 | | | | |
| Какао с молоком т.к.№97 | | | | | 200 | 200 |
| Какао порошок | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Молоко | 200 | 200 | 200 | 200 | | |
| Сахар | 20 | 20 | 20 | 20 | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 67 | 50 | 67 | 50 | 67 |
| Сыр т.к. №120 | 32 | 32 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Масло сливочное т.к.№119 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | | | |
| Белки: | 19,77 | 23,81 | | | | |
| Жиры: | 20,69 | 23,24 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---------------|---------------|-------|-------|-----|-----|
| Углеводы: | 84,5 | 98,89 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 588,29 | 688,94 | | | | |
| Витамин B1 | 0,05 | 0,05 | | | | |
| Витамин C | 2,04 | 2,04 | | | | |
| Витамин A | 0,11 | 0,11 | | | | |
| Витамин E | 0,4 | 0,4 | | | | |
| Ca | 538,85 | 538,85 | | | | |
| P | 431,18 | 431,18 | | | | |
| Mg | 50,61 | 50,61 | | | | |
| Fe | 3,12 | 3,12 | | | | |
| Обед: | | | | | | |
| <u>Время приема пищи 7-11 лет 13.10 - 13.30</u> | | | | | | |
| <u>12-18 лет 13.30-13.50</u> | | | | | 100 | 100 |
| Салат из свежих помидор с перцем с растительным маслом т.к.№10 | 70 | 70 | 60 | 60 | | |
| Помидоры | 14 | 14 | 11 | 11 | | |
| Лук зеленый | 27 | 27 | 20 | 20 | | |
| Перец сладкий | 10 | 10 | 10 | 10 | | |
| Масло растительное | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | | |
| Соль йодированная | | | | | | |
| Рассольник домашний с мясом т.к. №19 | 30 | 30 | 21 | 21 | 250 | 300 |
| Мясо говядина 1 кат. | 100 | 120 | 75 | 95 | | |
| Картофель | 25 | 30 | 20 | 25 | | |
| Капуста свежая | 12,5 | 15 | 10 | 12,5 | | |
| Морковь | 12,5 | 15 | 10 | 12,5 | | |
| Лук репчатый | 17,5 | 21 | 15 | 18,5 | | |
| Огурцы соленые | 175 | 240 | 175 | 240 | | |
| Вода | 5 | 6 | 5 | 6 | | |
| Масло сливочное или растительное | 10 | 12 | 10 | 12 | | |

| | | | | | | |
|----------------------------------|---------------|---------------|--------|--------|-----|-----|
| Сметана | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | | |
| Соль йодированная | | | | | | |
| Омлет с сосисками т.к.№47 | | | | | 245 | 245 |
| Яйца | 2 шт. | 2 шт. | 80 гр. | 80 гр. | | |
| Молоко | 100 | 100 | 100 | 100 | | |
| Масса омлетной массы | | | 180 | 180 | | |
| Колбаса или | 64 | 64 | 64 | 64 | | |
| Сосиски | | | | | | |
| Масло сливочное | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Соль йодированная | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | | |
| Компот из с/ф т.к. № 103 | | | | | 200 | 200 |
| Смесь из с /ф | 30,5 | 30,5 | 25 | 25 | | |
| Сахар | 15 | 15 | 15 | 15 | | |
| Вода | 190 | 190 | 190 | 190 | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 67 | 50 | 67 | 50 | 67 |
| Ржаной | 40 | 60 | 40 | 60 | 40 | 60 |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | | | |
| Белки: | 27,03 | 32,4 | | | | |
| Жиры: | 28,8 | 32,25 | | | | |
| Углеводы: | 116,83 | 137,0 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 823,04 | 963 | | | | |
| Витамин В1 | 0,21 | 0,21 | | | | |
| Витамин С | 63,2 | 63,2 | | | | |
| Витамин А | 0,29 | 0,29 | | | | |
| Витамин Е | 6,01 | 6,01 | | | | |
| Са | 100,69 | 100,69 | | | | |
| Р | 162,79 | 162,79 | | | | |
| Mg | 60,87 | 60,87 | | | | |
| Fe | 2,82 | 2,82 | | | | |

| | | | | | | |
|---|----------------|----------------|----------|----------|---|-----|
| | | | | | | |
| <u>Полдник:</u> <u>Время приема пищи 15.30-16.00</u> | | | | | | |
| Сок т.к. 107 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| Сырники из творога т.к. №52а с вареньем или маслом или сладким соусом | 136 1/8 шт. | 136 1/8 шт. | 135 5 | 135 5 | С вареньем 170 гр. С маслом 155 гр. С соусом 200 гр. | |
| Творог | 15 | 15 | 15 | 15 | | |
| Яйца | 20 | 20 | 20 | 20 | | |
| Сахар | | | 170 | 170 | | |
| Мука пшеничная | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Масса полуфабриката | | | 150 | 150 | | |
| Масло сливочное | 20 | 20 | 20 | 20 | | |
| Масса готовых сырников | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Варенье | 50 | 50 | 50 | 50 | | |
| или масло сливочное или соус молочный сладкий | | | | | | |
| Фрукты или ягоды свежие | 200 | 200 | 185 | 185 | 185 | 185 |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | | | |
| Белки: | 12,7 | 12,7 | | | | |
| Жиры: | 12,1 | 12,1 | | | | |
| Углеводы: | 50 | 59 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 353 | 413 | | | | |
| <u>Ужин:</u> <u>Время приема пищи 7-11 лет 19.00-19.30</u> <u>12-18 лет 19.30 -20.00</u> | | | | | | |
| <u>Салат из б/кочанной капусты с яблоками т.к.№ 6</u> | 64 57 | 64 57 | 51 40 | 51 40 | 100 | 100 |

| | | | | | | |
|--|--------------|--------------|------|------|----------|----------|
| Капуста б/к | 10 | 10 | 10 | 10 | | |
| Яблоки | 0,1 | 0,1 | 01 | 01 | | |
| Масло растительное | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Лимонная кислота | | | | | | |
| Вода для развед. лим. кислоты | | | | | | |
| Мясо тушеное т.к. № 69 | | | | | с соусом | с соусом |
| Говядина (котлетное мясо) | 113 | 113 | 83 | 83 | 100 гр. | 100 гр. |
| Морковь | 5 | 5 | 4 | 4 | | |
| Лук репчатый | 5 | 5 | 4 | 4 | | |
| Масло растительное | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Тома пюре | 7 | 7 | 7 | 7 | | |
| Мука пшеничная | 2 | 2 | 5 | 5 | | |
| Соль йодированная | 0,001 | 0,001 | | | | |
| Масса тушеного мяса | | | 50 | 50 | | |
| Соус | | | 50 | 50 | | |
| Макаронные изделия отварные т.к. № 83 | | | | | 200 | 230 |
| Макаронные изделия | 68 | 78 | 68 | 78 | | |
| Масса отварных макаронных изделий | 5 | 5 | 195 | 225 | | |
| Масло сливочное | 0,001 | 0,001 | 5 | 5 | | |
| Соль йодированная | | | | | | |
| Хлеб пшеничный ржаной | 50 | 67 | 50 | 67 | 50 | 67 |
| | 40 | 60 | 40 | 60 | 40 | 60 |
| Чай с молоком т.к.№108 | | | | | 200 | 200 |
| Чай заварка | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| Сахар | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | | |
| Молоко | 46,5 | 46,5 | 46 | 46 | | |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | | | |
| Белки: | 19,48 | 23,74 | | | | |
| Жиры: | 20,62 | 23,65 | | | | |

| | | | | |
|---|---------------|---------------|------------------------|------------------------|
| Углеводы: | 84,05 | 98,0 | | |
| Энергетическая ценность: | 588 | 688,74 | | |
| Витамин B1 | 0,12 | 0,12 | | |
| Витамин C | 18,55 | 18,55 | | |
| Витамин A | 0,04 | 0,04 | | |
| Витамин E | 5,31 | 5,31 | | |
| Ca | 299,24 | 299,24 | | |
| P | 267,06 | 267,06 | | |
| Mg | 51,69 | 51,69 | | |
| Fe | 3,05 | 3,05 | | |
| <u>2 ужин:</u> | | | | |
| <u>Время приема пищи 7-11 лет 20.15</u> | | | | |
| <u>12-18 лет 20.45</u> | | | | |
| Снежок , ацидофилин, ряженка | 206 | 206 | 200 | 200 |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | |
| Йогурт | 115 | | | |
| Белки: | 5,1 | | | |
| Жиры: | 2,9 | | | |
| Углеводы: | 16,7 | | | |
| Энергетическая ценность: | 124 | | | |
| <u>Энергетическая ценность за весь день:</u> | | | 2750,49 ккал | 3000,05 ккал |

Меню - раскладка 4 день.

| | Возрастные группы | | Возрастные группы | | Возрастные группы | |
|--|-------------------|-----------|-------------------|-----------|-------------------|-----------|
| | 7- 11 лет | 12-18 лет | 7- 11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |
| Завтрак: Время приема пищи 07.40-08.00 Каша молочная пшенная т.к. №41 | | | | | 205 | 255 |
| Крупа пшенная | 40 | 48 | 40 | 48 | | |
| Молоко | 100,8 | 120 | 100,8 | 120 | | |
| Вода | 67,2 | 80,6 | 67,2 | 80,6 | | |
| Сахар | 5 | 6 | 5 | 6 | | |
| Масса каши | | | 200 | 250 | | |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Соль йодированная | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | | |
| Кофейный напиток с молоком т.к. №105 | | | | | 200 | 200 |
| Кофейный напиток | 2 200 | 2 200 | 2 200 | 2 200 | | |

| | | | | | | |
|---|---------------|---------------|-------|-------|-----|-----|
| Молоко | 15 | 15 | 15 | 15 | | |
| Сахар | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 67 | 50 | 67 | 50 | 67 |
| Масло сливочное т.к. №119 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | | | |
| Белки: | 19,75 | 22,79 | | | | |
| Жиры: | 20,99 | 23,54 | | | | |
| Углеводы: | 84,48 | 98,87 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 588,07 | 688,08 | | | | |
| Витамин В1 | 0,16 | 0,16 | | | | |
| Витамин С | 1,57 | 1,57 | | | | |
| Витамин А | 0,04 | 0,04 | | | | |
| Витамин Е | 0,17 | 0,17 | | | | |
| Са | 234,72 | 234,72 | | | | |
| Р | 237,9 | 237,9 | | | | |
| Mg | 49,89 | 49,89 | | | | |
| Fe | 2,91 | 2,91 | | | | |
| <u>Обед:</u> | | | | | | |
| <u>Время приема пищи 7-11 лет 13.10 - 13.30</u> | | | | | | |
| <u>12-18 лет 13.30-13.50</u> | | | | | 100 | 100 |
| Салат из б/капусты с яблоками с растительным маслом т.к.№6 | 64 | 64 | 51 | 51 | | |
| Капуста б/к | 57 | 57 | 40 | 40 | | |
| Яблоки свежие | 10 | 10 | 10 | 10 | | |
| Масло растительное | 0,1 | 0,1 | 0.1 | 0.1 | | |
| Лимонная кислота | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Вода для разведения лимонной кислоты | 0,001 | 0,001 | 0.001 | 0.001 | | |
| Соль йодированная | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|-------------------|-------------------|
| Суп картофельный с бобовыми с мясом Т.к.№23 | 30 | 30 | 21 | 21 | 250 | 300 |
| Мясо говядина 1 кат. | 21,25 | 25,5 | 20 | 25 | | |
| Горох или | 38,75 | 46 | 25 | 32 | | |
| Горошек консервированный | 67,5 | 81 | 50 | 73 | | |
| Картофель | 12,5 | 15 | 10 | 12 | | |
| Морковь | 3,1 | 4 | 2,5 | 3 | | |
| Петрушка | 12,5 | 15 | 10 | 12 | | |
| Лук репчатый | 5 | 6 | 5 | 6 | | |
| Масло сливочное | 175 | 210 | 175 | 210 | | |
| Вода | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0.001 | | |
| Соль йодированная | | | | | | |
| Бефстроганов из отварной говядины т.к.№63 | 153 | 153 | 113.5 | 113.5 | с соусом 70/50 | с соусом 70/50 |
| Говядина | 5 | 5 | 3.5 | 3.5 | | |
| Морковь | 5 | 5 | 3.5 | 3.5 | | |
| Петрушка | 9.4 | 9.4 | 7 | 7 | | |
| Лук репчатый | | | 70 | 70 | | |
| Масса отварного мяса | 50 | 50 | 50 | 50 | | |
| Соус сметанный | 0,03 | 0,03 | 0.03 | 0.03 | | |
| Соль йодированная | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая т.к. №81 | 92 | 105 | 92 | 105 | 200 | 230 |
| Крупа гречневая | 136 | 156 | 136 | 156 | | |
| Вода | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Масло сливочное | 0,03 | 0,03 | 0.03 | 0.03 | | |
| Соль йодированная | | | | | | |
| Компот из яблок с лимоном т.к.№104 | | | | | 200 | 200 |
| Яблоки свежие | 56 | 56 | 50 | 50 | | |
| Лимон | 16 | 16 | 7 | 7 | | |

| | | | | | | |
|--|---------------|---------------|----------|----------|----------|----------|
| Сахар | 20 | 20 | 20 | 20 | | |
| Вода | 180 | 180 | 180 | 180 | | |
| Хлеб пшеничный ржаной | 50 40 | 67 60 | 50 40 | 67 60 | 50 40 | 67 60 |
| <i>Пищевая ценность:</i> | | | | | | |
| Белки: | 27,57 | 32,13 | | | | |
| Жиры: | 28,94 | 32,26 | | | | |
| Углеводы: | 117,78 | 137,80 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 823,34 | 963,07 | | | | |
| Витамин В1 | 0,35 | 0,35 | | | | |
| Витамин С | 26,53 | 26,53 | | | | |
| Витамин А | 0,23 | 0,23 | | | | |
| Витамин Е | 6,36 | 6,36 | | | | |
| Са | 100,32 | 100,32 | | | | |
| Р | 349,47 | 349,47 | | | | |
| Mg | 86,62 | 86,62 | | | | |
| Fe | 5,98 | 5,98 | | | | |
| Полдник: Время приема пищи 15.30-16.00 Сок т.к.№107 | | | | | | |
| | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| Фрукты или ягоды свежие | 200 | 200 | 185 | 185 | 185 | 185 |
| Блинчики с вареньем или медом или джемом т.к. №112 | | | | | | |
| Мука пшеничная | 63 | 63 | 63 | 63 | 165 | 165 |
| Молоко | 156 | 156 | 156 | 156 | | |
| Яйца | 1/3 шт. | 1/3шт. | 12 | 12 | | |
| Сахар | 4 | 4 | 4 | 4 | | |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Соль йодированная | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | | |

| | | | | | | |
|--|---------------|---------------|------|------|-----|-----|
| Масло растительное | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Джем, варенье | 15,2 | 15,2 | 15,2 | 15,2 | | |
| Мед | 15,2 | 15,2 | 15,2 | 15,2 | | |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | | | |
| Белки: | 12,7 | 12,7 | | | | |
| Жиры: | 6,16 | 6,16 | | | | |
| Углеводы: | 50,3 | 59,3 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 595,88 | 595,88 | | | | |
| <u>Ужин:</u> | | | | | | |
| <u>Время приема пищи 7-11 лет 19.00-19.30</u> | | | | | | |
| <u>12- 18 лет 19.30 -20.00</u> | 53 | 53 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| Свежий помидор т.к. №89 | | | | | | |
| Тефтели рыбные т.к. № 61 | | | | | | |
| Рыба свежемороженая | 63 | 63 | 45 | 45 | 100 | 100 |
| Хлеб пшеничный | 9,3 | 9,3 | 9,3 | 9,3 | | |
| Вода | 14 | 14 | 14 | 14 | | |
| Лук репчатый | 11 | 11 | 9,3 | 9,3 | | |
| Яйцо | 1/10 | 1/10 | 4 | 4 | | |
| Мука пшеничная | 5,6 | 5,6 | 5,6 | 5,6 | | |
| Масса полуфабриката | 5 | 5 | 83 | 83 | | |
| Масло растительное | | | 30 | 30 | | |
| Соус белый или томатный | | | 100 | 100 | | |
| Масса тушеный тефтелей с соусом | | | | | | |
| Картофель отварной с маслом т.к. №87 | 264 | 304 | 230 | 280 | 200 | 230 |
| Картофель | 256 | 294 | 227 | 274 | | |
| или картофель молодой | | | 200 | 230 | | |
| Масса отварного картофеля | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | | |
| Масло растительное | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | | |
| Или сливочное | 0,1 | 0,1 | 0.1 | 0.1 | | |
| Соль йодированная | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|------------------------|------------------------|----------|----------|
| Хлеб пшеничный Ржаной | 50 40 | 67 60 | 50 40 | 67 60 | 50 40 | 67 60 |
| Чай с молоком т.к.№108 Чай Сахар Молоко Вода | 2 13,5 46,5 100 | 2 13,5 46,5 100 | 2 13,5 46 100 | 2 13,5 46 100 | 200 | 200 |
| Пищевая ценность: Белки: Жиры: Углеводы: Энергетическая ценность: Витамин В1 Витамин С Витамин А Витамин Е Са Р Мg Fe | 19,19 20,59 84,87 588,42 0,19 32,62 0,07 0,93 140,12 169,06 58,87 37,64 | 23,53 23,71 98,32 688,91 0,19 32,62 0,07 0,93 140,12 169,06 58,87 37,64 | | | | |
| 2 ужин: Время приема пищи 7-11 лет 20.15 12- 18 лет 20.45 Снежок, ацидофилин, ряженка т.к. № 98 | 206 | 206 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| Пищевая ценность: Белки: Жиры: Углеводы: | 5.6 6.38 8.18 112.52 | 5.6 6.38 8.18 112.52 | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|-------------------------|-------------------------|
| Энергетическая ценность: | | | | |
| <u>Энергетическая ценность за весь день:</u> | | | 2750,71 ккал | 3000,94 ккал |

Меню - раскладка 5 день.

| Время приема пищи Наименование | Норма закладки, г. (брутто) | Норма закладки, г. (нетто) | Выход, г. |
|---|--|---------------------------------------|------------------|
|---|--|---------------------------------------|------------------|

| блюды Продукты | Возрастные группы | | Возрастные группы | | Возрастные группы | |
|---|-------------------|---------------|-------------------|-----------|-------------------|-----------|
| | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |
| Завтрак: Время приема пищи 07.40-08.00 | | | | | | |
| Лапшевник с творогом т.к. №51 | 36 | 43,2 | 36 | 43 | 200 | 250 |
| Лапша | 80 | 96 | 80 | 96 | | |
| Вода для варки лапши | 51 | 61,2 | 50 | 60 | | |
| Творог | 1/8 шт. | 1/7 шт. | 5 | 6 | | |
| Яйца | 5 | 6 | 5 | 6 | | |
| Сахар | 3 | 3,6 | 3 | 3,6 | | |
| Масло сливочное | 2,5 | 3 | 2,5 | 3 | | |
| Сухари панировочные | 2,5 | 3 | 2,5 | 3 | | |
| Сметана | | | 175 | 225 | | |
| Масса полуфабриката | | | 150 | 200 | | |
| Масса готового продукта | 50 | 50 | 50 | 50 | | |
| Соус или сметана | 0,001 | 0,001 | 0,001 | | | |
| Какао с молоком т.к. №97 | | | | | 200 | 200 |
| Какао | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Молоко | 200 | 200 | 200 | 200 | | |
| Сахар | 20 | 20 | 20 | 20 | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 67 | 50 | 67 | 50 | 67 |
| Масло сливочное т.к.№119 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Сыр т.к.№120 | 32 | 32 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | | | |
| Белки: | 19,17 | 23,35 | | | | |
| Жиры: | 20,18 | 23,22 | | | | |
| Углеводы: | 84,38 | 94,09 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 588,38 | 688,42 | | | | |
| Витамин В1 | 0,59 | 0,59 | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|-------|-------|
| Витамин С | 0,53 | 0,53 | | | | |
| Витамин А | 0,12 | 0,12 | | | | |
| Витамин Е | 0,23 | 0,23 | | | | |
| Са | 424,14 | 424,14 | | | | |
| Р | 278,03 | 278,03 | | | | |
| Mg | 82,3 | 82,3 | | | | |
| Fe | 0,86 | 0,86 | | | | |
| Обед: Время приема пищи 7-11 лет 13.10-13.30 12-18 лет 13.30-13.50 Салат из квашеной капусты с яблоками с растительным маслом т.к.№7 Капуста квашеная Яблоки свежие Масло растительное | 71 59 10 | 71 59 10 | 50 41 10 | 50 41 10 | 100 | 100 |
| Свекольник с мясом т.к. №60 Мясо говядина 1 кат. Свекла Картофель Морковь Лук репчатый Масло сливочное Сахар Вода Томат - пюре или лимонная кислота Соль йодированная Сметана | 30 80 57,5 12,5 13,4 5 1,6 200 3,25 0,25 0,001 10 | 30 96 69 15 16 6 1,9 240 4 0,3 0,001 12 | 21 64 43,1 10 11,1 5 1,6 200 3,25 0,25 0,001 10 | 21 80 54,6 12,5 13,7 6 1,9 240 4 0,3 0,001 12 | 250 | 300 |
| Рыбные хлебцы т.к. №60 Рыба свежая мороженая | 84 | 84 | 58 | 58 | 70/30 | 70/30 |

| | | | | | | |
|---|---------------|---------------|-------|-------|-----|-----|
| Хлеб пшеничный | 9 | 9 | 9 | 9 | | |
| Яйца | 1/7 шт. | 1/7 шт. | 6 | 6 | | |
| Молоко | 15 | 15 | 15 | 15 | | |
| Масло сливочное | 3 | 3 | 3 | 3 | | |
| Масса полуфабриката | | | 88 | 88 | | |
| Масса готового изделия | | | 70 | 70 | | |
| Соус | 30 | 30 | 30 | 30 | | |
| Соль йодированная | 0,001 | 0,001 | 0.001 | 0.001 | | |
| Суфле из картофеля т.к. №34а | | | | | 200 | 230 |
| Картофель | 179 | 196 | 134 | 151 | | |
| Молоко | 9 | 10 | 9 | 10 | | |
| Яйцо | 1/5 шт. | 1/5 шт. | 13 | 13 | | |
| Соус молочный для запекания | | | 32 | 35 | | |
| Соль йодированная | 0,001 | 0,001 | 0.001 | 0.001 | | |
| Масса готового суфле | | | 150 | 180 | | |
| Соус сметанный | 50 | 50 | 50 | 50 | | |
| Компот из свежих яблок с лимоном т.к. №104 | | | | | 200 | 200 |
| Яблоки свежие | 56 | 56 | 50 | 50 | | |
| Лимон | 16 | 16 | 7 | 7 | | |
| Вода | 180 | 180 | 180 | 180 | | |
| Сахар | 20 | 20 | 20 | 20 | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 67 | 50 | 67 | 50 | 67 |
| ржаной | 40 | 60 | 40 | 60 | 40 | 60 |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | | | |
| Белки: | 27,54 | 32,69 | | | | |
| Жиры: | 28,64 | 32,1 | | | | |
| Углеводы: | 117,75 | 137,98 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 823,85 | 963,61 | | | | |
| Витамин В1 | 0,63 | 0,63 | | | | |
| Витамин С | 21,52 | 21,52 | | | | |

| | | | | | | |
|--|---------------|---------------|-------|-------|-----|-----|
| Витамин А | 0,08 | 0,08 | | | | |
| Витамин Е | 8,42 | 8,42 | | | | |
| Са | 184,76 | 184,76 | | | | |
| Р | 321,66 | 321,66 | | | | |
| Мg | 127,96 | 127,96 | | | | |
| Fe | 4,1 | 4,1 | | | | |
| Полдник: | | | | | | |
| Время приема пищи 15.30-16.00 | | | | | | |
| Сок т.к. №107 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| Фрукты | 200 | 200 | 185 | 185 | 185 | 185 |
| Кондитерские изделия | 17 | 25 | | | 17 | 25 |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | | | |
| Белки: | 12,7 | 14,7 | | | | |
| Жиры: | 12,1 | 14,93 | | | | |
| Углеводы: | 50,54 | 59,9 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 353 | 413 | | | | |
| Ужин: | | | | | | |
| Время приема пищи 7 -11 лет 19.00-19.30 | | | | | | |
| 12- 18 лет 19.30 -20.00 | | | | | | |
| Салат картофельный с зеленым горошком | 72 | 72 | 54 | 54 | 100 | 100 |
| т.к. №14 | 11 | 11 | 8 | 8 | | |
| Картофель | 10 | 10 | 8 | 8 | | |
| Лук зеленый | 30 | 30 | 20 | 20 | | |
| или репчатый | ¼ шт. | ¼ шт. | 10 | 10 | | |
| горошек зеленый консервированный | 10 | 10 | 10 | 10 | | |
| Яйца | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | | |
| Масло растительное | | | | | | |
| Соль йодированная | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|----------------|---------------|-------|-------|-----|-----|
| Голубцы с мясом, с рисом, соус т.к. №65 | 175 | 250 | 150 | 210 | 260 | 280 |
| Капуста б/к | 100 | 100 | 77 | 77 | | |
| Говядина | | | 55 | 55 | | |
| Масса отварного мяса | 12 | 16 | 12 | 16 | | |
| Крупа рисовая | | | 36 | 48 | | |
| Масса отварного риса | 6 | 6 | 6 | 6 | | |
| Масло сливочное, | | | 100 | 120 | | |
| Масса фарша | | | 180 | 203 | | |
| Масса полуфабриката | 77 | 77 | 77 | 77 | | |
| Соус сметанный | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | | |
| Соль йодированная | | | | | | |
| Хлеб пшеничный ржаной | 50 | 67 | 50 | 67 | 50 | 67 |
| | 40 | 60 | 40 | 60 | 40 | 60 |
| Чай т.к. №110 | | | | | 200 | 200 |
| Чай | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Сахар | 15 | 15 | 15 | 15 | | |
| Вода | 180 | 180 | 180 | 180 | | |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | | | |
| Белки: | 44,95 | 49,74 | | | | |
| Жиры: | 91,17 | 110,95 | | | | |
| Углеводы: | 85,24 | 109,32 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 1324,55 | 1639,9 | | | | |
| Витамин В1 | 0,24 | 0,24 | | | | |
| Витамин С | 17,43 | 17,43 | | | | |
| Витамин А | 0,26 | 0,26 | | | | |
| Витамин Е | 3,18 | 3,18 | | | | |
| Са | 96,75 | 96,75 | | | | |
| Р | 352,07 | 352,07 | | | | |
| Мg | 31,8 | 31,8 | | | | |
| Fe | 2,99 | 2,99 | | | | |

| | | | | | | |
|---|--------------|--------------|------------|------------|------------------------|------------------------|
| <u>2 ужин: Время приема пищи 7- 11 лет 20.15</u> | | | | | | |
| <u>12-18 лет 20.45</u> | 115 200 | 115 200 | 115 200 | 115 200 | 115 200 | 115 200 |
| Йогурт Молоко | | | | | | |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | | | |
| Белки: | 10,69 | 10,69 | | | | |
| Жиры: | 9,28 | 9,28 | | | | |
| Углеводы: | 26,08 | 26,08 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 241 | 241 | | | | |
| <u>Энергетическая ценность за весь день:</u> | | | | | 2750,78 ккал | 3000,33 ккал |

Меню - раскладка 6 день

| Время приема пищи Наименование блюдов Продукты | Норма закладки, г. (брутто) | | Норма закладки, г. (нетто) | | Выход, г. | |
|--|--------------------------------|-------------|-------------------------------|-----------|-------------------|-----------|
| | Возрастные группы | | Возрастные группы | | Возрастные группы | |
| | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |
| <u>Завтрак:</u> <u>Время приема пищи 07.40-08.00</u> Макароны, запеченные с сыром т.к. №45 Макароны | 69,4 0,3 | 86,7 0,3 | 69 0,3 | 86 0,3 | 200/6 | 250/7,5 |

| | | | | | | |
|--|---------------|---------------|-----|-------|-----|-----|
| Соль йодированная | | | 198 | 247,5 | | |
| Масса отварных макарон | 22,2 | 27,7 | 20 | 25 | | |
| Сыр | 8 | 10 | 8 | 10 | | |
| Масло сливочное | | | 226 | 282 | | |
| Масса полуфабриката | | | 200 | 250 | | |
| Масса запеченных макарон | 6 | 7,5 | 6 | 7,5 | | |
| Масло сливочное | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком т.к. №105 | 2 | 2 | 2 | 2 | 200 | 200 |
| Кофейный напиток | 200 | 200 | 200 | 200 | | |
| Молоко | 15 | 15 | 15 | 15 | | |
| Сахар | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 67 | 50 | 67 | 50 | 67 |
| Масло сливочное т.к. №119 | 10 | 10 | | | 10 | 10 |
| <i>Пищевая ценность:</i> | | | | | | |
| Белки: | 18,79 | 23,51 | | | | |
| Жиры: | 20,29 | 23,1 | | | | |
| Углеводы: | 84,26 | 98,11 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 588,69 | 688,74 | | | | |
| Витамин В1 | 0,13 | 0,13 | | | | |
| Витамин С | 1,51 | 1,51 | | | | |
| Витамин А | 1,0 | 1,0 | | | | |
| Витамин Е | 0,77 | 0,77 | | | | |
| Са | 232,38 | 232,38 | | | | |
| Р | 210,83 | 210,83 | | | | |
| Mg | 36,25 | 36,25 | | | | |
| Fe | 1,64 | 1,64 | | | | |
| Обед: | | | | | | |
| <u>Время приема пищи 7-11 лет 13.10 - 13.30</u> | | | | | | |
| <u>12- 18 лет 13.30-13.50</u> | | | | | 100 | 100 |

| | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|-----|-----|
| Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом т.к. №9 | 57 | 57 | 48 | 48 | | |
| Помидоры свежие | 44 | 44 | 35 | 35 | | |
| Огурцы свежие | 15 | 15 | 12 | 12 | | |
| Лук зеленый | 14 | 14 | 12 | 12 | | |
| или репчатый | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Масло растительное | 0,001 | 0,001 | 0.001 | 0.001 | | |
| Соль йодированная | | | | | | |
| Щи из квашеной капусты с картофелем с мясом т.к. №28 | | | | | 250 | 300 |
| Мясо говядина 1 кат. | 30 | 30 | 21 | 21 | | |
| Капуста квашеная | 71,5 | 85,4 | 50 | 64,3 | | |
| Картофель | 50 | 60 | 37,5 | 47,5 | | |
| Морковь | 12,5 | 15 | 10 | 12,5 | | |
| Лук репчатый | 12,5 | 15 | 10 | 12,5 | | |
| Масло растительное или сливочное | 5 | 6 | 5 | 6 | | |
| вода | 200 | 240 | 200 | 240 | | |
| Петрушка | 3,75 | 4,5 | 2,5 | 3,25 | | |
| Сметана | 12,5 | 15 | 12,5 | 15 | | |
| Соль йодированная | 0,001 | 0,001 | | | | |
| Жаркое по - домашнему с мясом т.к. №66 | 151 | 181 | 111 | 133,2 | 220 | 270 |
| Говядина | 152 | 182 | 114 | 136 | | |
| Картофель | 17,5 | 21 | 15 | 18 | | |
| Лук репчатый | 7 | 8,4 | 7 | 8,4 | | |
| Масло сливочное | 7 | 8,4 | 7 | 8,4 | | |
| Томат пюре | | | 70 | 90 | | |
| Масса тушеного мяса | | | 150 | 180 | | |
| Масса готовых овощей | | | | | | |
| Компот из с/ф т.к. № 103 | | | | | 200 | 200 |
| Смесь из сухофруктов | 30,5 | 30,5 | 25 | 25 | | |

| | | | | | | |
|---|---------------|---------------|----------|----------|----------|----------|
| Сахар | 15 | 15 | 15 | 150 | | |
| Вода | 190 | 190 | 190 | 190 | | |
| Хлеб пшеничный ржаной | 50 40 | 67 60 | 50 40 | 67 60 | 50 40 | 67 60 |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | | | |
| Белки: | 27,99 | 32,28 | | | | |
| Жиры: | 28,83 | 32,98 | | | | |
| Углеводы: | 117,64 | 137 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 823,04 | 963,35 | | | | |
| Витамин В1 | 0,31 | 0,31 | | | | |
| Витамин С | 44,68 | 44,68 | | | | |
| Витамин А | 0,3 | 0,3 | | | | |
| Витамин Е | 9,36 | 9,36 | | | | |
| Са | 126,13 | 126,13 | | | | |
| Р | 398,05 | 398,05 | | | | |
| Мg | 90,65 | 90,65 | | | | |
| Fe | 96,46 | 96,46 | | | | |
| <u>Полдник:</u> | | | | | | |
| <u>Время приема пищи 15.30-16.00</u> | | | | | | |
| Сок (готовый продукт) | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| Кондитерские изделия | 17 | 25 | | | 17 | 25 |
| Фрукты свежие | 200 | 200 | 185 | 185 | 185 | 185 |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | | | |
| Белки: | 12,79 | 14,79 | | | | |
| Жиры: | 12,18 | 14,01 | | | | |
| Углеводы: | 50,32 | 59,68 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 353,31 | 413,71 | | | | |
| <u>Ужин:</u> | | | | | | |
| <u>Время приема пищи 7-11 лет 19.00-</u> | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--------------|--------------|-------|-------|----------|----------|
| 19.30 | | | | | | |
| 12-18 лет 19.30-20.00 | | | | | 100 | 100 |
| Винегрет овощной т.к.№1 | 29,4 | 29,4 | 22 | 22 | | |
| Картофель | 19 | 19 | 15 | 15 | | |
| Свекла | 13 | 13 | 10 | 10 | | |
| Морковь | 38 | 38 | 30 | 30 | | |
| Огурцы соленые | 18 | 18 | 15 | 15 | | |
| Лук репчатый | 10 | 10 | 10 | 10 | | |
| Масло растительное | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | | |
| Соль йодированная | | | | | | |
| Отварные сосиски, сардельки т.к. №74 | | | | | с маслом | с |
| Сосиски или | 72 | 72 | 70 | 70 | 75, | маслом |
| Сардельки | | | | | с соусом | 75, |
| Масло сливочное или | 5 | 5 | 5 | 5 | 120 | с соусом |
| Соус | 50 | 50 | 50 | 50 | | 120 |
| Рис отварной с маслом сливочным т.к. №82 | | | | | 200 | 230 |
| Крупа рисовая | 72 | 83 | 72 | 83 | | |
| Масло сливочное | 9 | 10 | 9 | 9 | | |
| Соль йодированная | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 67 | 50 | 67 | 50 | 67 |
| Ржаной | 40 | 60 | 40 | 60 | 40 | 60 |
| Чай с молоком т.к. №108 | | | | | 200 | 200 |
| Чай | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| Сахар | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | | |
| Молоко | 46,5 | 46,5 | 46 | 46 | | |
| Вода | 100 | 100 | 100 | 100 | | |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | | | |
| Белки: | 19,81 | 23,53 | | | | |
| Жиры: | 20,14 | 23,25 | | | | |

| | | | | |
|---|--------|--------|----------------|----------------|
| Углеводы: | 84,48 | 98,03 | | |
| Энергетическая ценность: | 588,52 | 688,52 | | |
| <i>Витамин В1</i> | 0,11 | 0,11 | | |
| <i>Витамин С</i> | 3,57 | 3,57 | | |
| <i>Витамин А</i> | 0,12 | 0,12 | | |
| <i>Витамин Е</i> | 5,35 | 5,35 | | |
| <i>Са</i> | 52,88 | 52,88 | | |
| <i>Р</i> | 273,57 | 273,57 | | |
| <i>Mg</i> | 58,86 | 58,86 | | |
| <i>Fe</i> | 1,59 | 1,59 | | |
| 2 ужин: | | | | |
| <u>Время приема пищи 7-11 лет 20.15</u> | | | | |
| <u>12- 18 лет 20.45</u> | | | | |
| Йогурт | 115 | 115 | 115 | 115 |
| Молоко (готовый продукт) | 200 | 200 | 200 | 200 |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | |
| Белки: | 7,1 | 7,1 | | |
| Жиры: | 3,1 | 3,1 | | |
| Углеводы: | 22,5 | 22,5 | | |
| Энергетическая ценность: | 160 | 160 | | |
| <u>Энергетическая ценность за весь день:</u> | | | 2750,56 | 3000,32 |
| | | | ккал | ккал |

Меню - раскладка 7 день

| Время приема пищи Наименование блюда Продукты | Норма закладки, г. (брутто) | | Норма закладки, г. (нетто) | | Выход, г. | |
|---|--|------------------------------------|---|------------------------------------|---------------------------|----------------------------|
| | Возрастные группы | | Возрастные группы | | Возрастные группы | |
| | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |
| Завтрак: Время приема пищи: 07.40-08.00 Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая т.к.№42а Крупа геркулес Молоко Вода Сахар Соль йодированная Масса каши Масло сливочное | 30 106,7 69,3 5 0,001 5 | 36 128 83 6 0,001 5 | 30 106,7 69,3 5 0,001 5 | 36 128 83 6 0,001 6 | 205 | 255 |
| Какао с молоком т.к. №97 Какао порошок Молоко Сахар | 5 200 20 | 5 200 20 | 5 200 20 | 5 200 20 | 200 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 67 | 50 | 67 | 50 | 67 |
| Масло сливочное т.к. № 119 | 10 | 10 | | | 10 | 10 |
| Сыр т.к. №120 | 32 | 32 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| <i>Пищевая ценность:</i> | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|----------------|----------------|-----|----|-----|-----|
| Белки: | 19,16 | 23,00 | | | | |
| Жиры: | 20,02 | 23,68 | | | | |
| Углеводы: | 84,69 | 98,15 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 588,52 | 688,23 | | | | |
| Витамин В1 | 0,2 | 0,2 | | | | |
| Витамин С | 2,12 | 2,12 | | | | |
| Витамин А | 0,12 | 0,12 | | | | |
| Витамин Е | 1,36 | 1,36 | | | | |
| Са | 588,55 | 588,55 | | | | |
| Р | 1088,92 | 1088,92 | | | | |
| Мg | 70,86 | 70,86 | | | | |
| Fe | 3,61 | 3,61 | | | | |
| Обед: | | | | | | |
| <u>Время приема пищи: 7-11 лет 13.10 - 13.30</u> | | | | | | |
| <u>12-18 лет 13.30-13.50</u> | | | | | | |
| Салат из соленых огурцов с луком. т.к.№13 | 100 | 100 | 80 | 80 | 100 | 100 |
| Огурцы соленые | 17,9 | 17,9 | 15 | 15 | | |
| Лук репчатый | 18,8 | 18,8 | 15 | 15 | | |
| или лук зеленый | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Масло растительное | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем с мясом т.к. №16 | 30 | 30 | 21 | 21 | 250 | 300 |
| Мясо говядина 1 кат. | 50 | 60 | 40 | 50 | | |
| Свекла | 25 | 30 | 20 | 25 | | |
| Капуста свежая | 28,1 | 34 | 20 | 25 | | |
| Картофель | 13,1 | 16 | 10 | 13 | | |
| Морковь | 3,75 | 4,5 | 2,5 | 3 | | |
| Петрушка | 6,25 | 7,5 | 5 | 6 | | |
| Лук репчатый | 3 | 4 | 3 | 4 | | |

| | | | | | | |
|--|---------------|---------------|-------|-------|-----|-----|
| Масло растительное | 187,5 | 225 | 187,5 | 225 | | |
| Вода | 0,25 | 0,3 | 0,25 | 0,3 | | |
| Лимонная кислота | 2,5 | 3 | 2,5 | 3 | | |
| Сахар | 10 | 12 | 10 | 12 | | |
| Сметана | 0,001 | 0,001 | | | | |
| Соль йодированная | | | | | | |
| Картофельная запеканка с мясом т.к.№67 | 152 | 182,4 | 112 | 134,4 | 200 | 250 |
| Говядина (котлетное мясо) | | | 70 | 84 | | |
| Масса отварного мяса | 220 | 275 | 165 | 206 | | |
| Картофель | | | 160 | 200 | | |
| Масса отварного, протертого картофеля | | | 10 | 12,5 | | |
| Масло сливочное | 10 | 12,5 | 4 | 4,8 | | |
| Яйцо | 1/10 шт. | 1/8 шт. | 3 | 3,75 | | |
| Сухари панировочные | 3 | 3,75 | 200 | 250 | | |
| Масса запеченного блюда | 40 | 40 | 40 | 40 | | |
| Соус | | | | | | |
| Компот из свежих плодов или ягод. Т.к. №102 | Т.к. №102 | | | | 200 | 200 |
| Яблоки свежие | 45,4 | 45,4 | 40 | 40 | | |
| Вода | 172 | 172 | 172 | 172 | | |
| Сахар | 15 | 15 | 15 | 15 | | |
| Хлеб пшеничный ржаной | 50 | 67 | 50 | 67 | 50 | 67 |
| | 40 | 60 | 40 | 60 | 40 | 60 |
| <i>Пищевая ценность:</i> | | | | | | |
| Белки: | 27,47 | 32,66 | | | | |
| Жиры: | 28,41 | 32,84 | | | | |
| Углеводы: | 117,92 | 137,99 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 823,05 | 963,65 | | | | |
| Витамин В1 | 0,27 | 0,27 | | | | |
| Витамин С | 37,79 | 37,79 | | | | |
| Витамин А | 0,48 | 0,48 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---------------|---------------|-----|-----|-----|-----|
| Витамин E | 5,76 | 5,76 | | | | |
| Ca | 163,54 | 163,54 | | | | |
| P | 306,73 | 306,73 | | | | |
| Mg | 106,01 | 106,01 | | | | |
| Fe | 5,02 | 5,02 | | | | |
| Полдник: Время приема пищи: 15.30-16.00 | | | | | | |
| Сок | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| Кондитерские изделия | 17 | 25 | | | 17 | 25 |
| Фрукты свежие или ягоды | 200 | 200 | 185 | 185 | 185 | 185 |
| Пищевая ценность: | | | | | | |
| Белки: | 12,7 | 14,7 | | | | |
| Жиры: | 12,1 | 14,7 | | | | |
| Углеводы: | 50 | 59 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 353 | 413 | | | | |
| Ужин: Время приема пищи 7-11 лет 19.00-19.30 12-18 лет 19.30-20.00 | | | | | | |
| Помидор свежий т.к.№89 | 53 | 53 | 50 | 50 | 50 | 50 |

| | | | | | | |
|---------------------------------|---------------|---------------|------|-------|-----|-----|
| Ежики мясные т. К. №73а | | | | | | |
| Говядина | 122 | 152,5 | 88 | 110 | | |
| Вода | 14 | 17,5 | | | | |
| Крупа рисовая | 22 | 25 | | | | |
| Масса готового риса | | | 66 | 75 | | |
| Лук репчатый | 49 | 61,2 | 42 | 52,5 | | |
| Масло сливочное | 8 | 10 | 8 | 10 | | |
| Масса пассированного лука | | 12,5 | 21 | 26,2 | | |
| Мука пшеничная | 10 | | 10 | 12,5 | | |
| Масса полуфабриката | | | 180 | 216,2 | | |
| Масло сливочное | 12 | 15 | 12 | 15 | | |
| Масса готовых тефтелей | | | 170 | 200 | | |
| Соус томатный | | | 30 | 30 | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 67 | 50 | 67 | 50 | 67 |
| Ржаной | 40 | 60 | 40 | 60 | 40 | 60 |
| Чай с молоком т.к.№108 | | | | | 200 | 200 |
| Чай | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| Сахар | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | | |
| Молоко | 46,5 | 46,5 | 46,5 | 46,5 | | |
| Вода | 100 | 100 | 100 | 100 | | |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | | | |
| Белки: | 19,44 | 23,38 | | | | |
| Жиры: | 20,33 | 23,39 | | | | |
| Углеводы: | 84,65 | 98,66 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 588,67 | 688,56 | | | | |
| Витамин В1 | 0,22 | 0,22 | | | | |
| Витамин С | 20,72 | 20,72 | | | | |
| Витамин А | 0,05 | 0,05 | | | | |
| Витамин Е | 1,33 | 1,33 | | | | |
| Са | 160,54 | 160,54 | | | | |

| | | | | |
|---|---------------|---------------|------------------------|------------------------|
| P | 438,45 | 438,45 | | |
| Mg | 88,14 | 88,14 | | |
| Fe | 93,17 | 93,17 | | |
| <u>2 ужин:</u> | | | | |
| <u>Время приема пищи: 7-11 лет 20.15</u> | | | | |
| <u>12-18 лет 20.45</u> | | | | |
| Йогурт (готовый продукт) | 110 | 110 | 110 | 110 |
| Молоко | 200 | 200 | 200 | 200 |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | |
| Белки: | 10,69 | 10,69 | | |
| Жиры: | 9,28 | 9,28 | | |
| Углеводы: | 26,08 | 26,08 | | |
| Энергетическая ценность: | 241 | 241 | | |
| <u>Энергетическая ценность за весь день:</u> | | | 2750,24 ккал | 3000,44 ккал |

Меню - раскладка 8 день.

| Время приема пищи | Норма закладки, г. | Норма закладки, г. | Выход, г. |
|--------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------|
|--------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------|

| Наименование блюда Продукты | (брутто) | | (нетто) | | Возрастные группы | |
|---|-------------------|---------------|-------------------|-----------|-------------------|-----------|
| | Возрастные группы | | Возрастные группы | | 7-11 лет | 12-18 лет |
| | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |
| Завтрак: Время приема пищи: 07.40-08.00 Каша молочная манная вязкая т.к. №38 | | | | | | |
| Крупа манная | 44,4 | 53 | 44,4 | 53 | 200 | 250 |
| Молоко | 70 | 84 | 70 | 84 | | |
| Вода | 94 | 115 | 94 | 115 | | |
| Сахар | 5 | 6 | 5 | 6 | | |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Соль йодированная | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | | |
| Кофейный напиток с молоком т.к.№105 | | | | | 200 | 200 |
| Кофейный напиток | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| Молоко | 200 | 200 | 200 | 200 | | |
| Сахар | 15 | 15 | 15 | 15 | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 67 | 50 | 67 | 50 | 67 |
| Масло сливочное т.к.№119 | 10 | 10 | | | 10 | 10 |
| <i>Пищевая ценность:</i> | | | | | | |
| Белки: | 19,45 | 23,39 | | | | |
| Жиры: | 20,7 | 23,82 | | | | |
| Углеводы: | 84,67 | 98,79 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 588,4 | 688,81 | | | | |
| Витамин В1 | 0,1 | 0,1 | | | | |
| Витамин С | 1,35 | 1,35 | | | | |

| | | | | | | |
|--|---------------|---------------|-------|-------|----------|----------|
| Витамин А | 0,03 | 0,03 | | | | |
| Витамин Е | 0,74 | 0,74 | | | | |
| Са | 252,58 | 252,58 | | | | |
| Р | 213,03 | 213,03 | | | | |
| Мg | 41,35 | 41,35 | | | | |
| Fe | 1,43 | 1,43 | | | | |
| Обед: | | | | | | |
| <u>Время приема пищи: 7-11 лет 13.10-13.30</u> | | | | | | |
| <u>12-18 лет 13.30-13.50</u> | | | | | | |
| Салат из свеклы с чесноком с растительным маслом т.к. №12 | | | | | 100 | 100 |
| Свекла | 116 | 116 | 90 | 90 | | |
| Чеснок | 0,6 | 0,6 | 0,5 | 0,5 | | |
| Растительное масло | 10 | 10 | 10 | 10 | | |
| Суп картофельный с рыбой т.к.№25 | | | | | | |
| Бульон рыбный | 175 | 210 | 175 | 210 | 250 | 300 |
| Рыба свежая мороженая | 76,25 | 91,5 | 53,75 | 69 | | |
| Масса отварной рыбы | | | 42,75 | 68 | | |
| Картофель | 150 | 180 | 112,5 | 142,5 | | |
| Морковь | 12,5 | 15 | 10 | 12,5 | | |
| Лук репчатый | 12,5 | 15 | 10 | 12,5 | | |
| Масло сливочное или растительное | 5 | 6 | 5 | 6 | | |
| Соль йодированная | 0,001 | 0,001 | | | | |
| Котлеты, биточки, шницели припущенные т.к.№77 | | | | | | |
| Куры 1 кат. или филе куриное | 145/100 | 145/100 | 52/89 | 52/89 | с маслом | с маслом |
| Хлеб пшеничный | 13 | 13 | 13 | 13 | 75, | 75, |
| Молоко или вода | 18 | 18 | 18 | 18 | с соусом | с соусом |
| Масса полуфабриката | | | 80 | 80 | 100 | 100 |
| Масса готовых биточков | 5 | 5 | 70 | 70 | | |
| | | | 5 | 5 | | |

| | | | | | | |
|---|---------------|---------------|----------|----------|----------|----------|
| Масло сливочное или соус | 30 | 30 | 30 | 30 | | |
| Макаронные изделия отварные т.к. №83 | 68 | 78 | 68 | 78 | 200 | 230 |
| Макаронные изделия | | | 195 | 225 | | |
| Масса отварных макарон | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Масло сливочное | 0,5 | 0,5 | 0.001 | 0.001 | | |
| Соль йодированная | | | | | | |
| Компот из свежих фруктов или ягод Т.к.№102 | 45,4 | 45,4 | 40 | 40 | 200 | 200 |
| Яблоки свежие | 172 | 172 | 172 | 172 | | |
| Вода | 15 | 15 | 15 | 15 | | |
| Сахар | 0,2 | 0,2 | | | | |
| Аскорбиновая кислота | | | | | | |
| Хлеб пшеничный ржаной | 50 40 | 67 60 | 50 40 | 67 60 | 50 40 | 67 60 |
| <i>Пищевая ценность:</i> | | | | | | |
| Белки: | 27,65 | 32,44 | | | | |
| Жиры: | 28,07 | 32,53 | | | | |
| Углеводы: | 117,7 | 137,01 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 823,09 | 963,66 | | | | |
| Витамин В1 | 0,27 | 0,27 | | | | |
| Витамин С | 12,31 | 12,31 | | | | |
| Витамин А | 0,19 | 0,19 | | | | |
| Витамин Е | 3,81 | 3,81 | | | | |
| Ca | 110,18 | 110,18 | | | | |
| P | 301,24 | 301,24 | | | | |
| Mg | 113,5 | 113,5 | | | | |
| Fe | 4,61 | 4,61 | | | | |
| Полдник: | | | | | | |
| <u>Время приема пищи: 15.30-16.00</u> | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---------------|---------------|---------|---------|-----|-----|
| Сок | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| Фрукты свежие | 200 | 200 | | | 185 | 185 |
| Слойка с повидлом т.к.№105 | | | | | 100 | 100 |
| Мука пшеничная | 60 | 60 | 60 | 60 | | |
| в т.ч. на подпыл | 2,7 | 2,7 | 2,7 | 2,7 | | |
| и на прокатку | 3,4 | 3,4 | 3,4 | 3,4 | | |
| сахар | 11 | 11 | 11 | 11 | | |
| Масло сливочное | 13,26 | 13,26 | 13,26 | 13,26 | | |
| в т.ч. на прокатку | 11 | 11 | 11 | 11 | | |
| Яйца | 1/8 шт. | 1/8 шт. | 1/8 шт. | 1/8 шт. | | |
| Соль йодированная | 0,7 | 0,7 | 0,7 | 0,7 | | |
| Дрожжи | 1,9 | 1,9 | 1,9 | 1,9 | | |
| Вода | 20,4 | 20,4 | 20,4 | 20,4 | | |
| Повидло для начинки | 14 | 14 | 14 | 14 | | |
| Яйца для смазки изделия | 1/8 шт. | 1/8 шт. | 1/8 шт. | 1/8 шт. | | |
| Жир для смазки листов | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | | |
| <i>Пищевая ценность:</i> | | | | | | |
| Белки: | 12,7 | 12,7 | | | | |
| Жиры: | 6,16 | 6,16 | | | | |
| Углеводы: | 50,3 | 50,3 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 595,88 | 595,88 | | | | |
| <u>Ужин:</u> | | | | | | |
| <u>Время приема пищи: 7-11 лет 19.00-19.30</u> | | | | | | |
| <u>12-18 лет 19.30-20.00</u> | 54 | 54 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| Свежий огурец т.к. №89 | | | | | | |
| Отварные сосиски или сардельки т.к. №74 | 72 | 72 | 70 | 70 | 75 | 75 |
| Отварные сосиски или сардельки | 72 | 72 | 70 | 70 | | |
| | 5 | 5 | 5 | 5 | | |

| | | | | | | |
|--|----------------|----------------|----------|-------------|-----|-----|
| Масло сливочное | | | | | | |
| Зразы картофельные с овощами т.к. №32 | | | | | 200 | 250 |
| Картофель | 165 1/6 шт. | 206 1/5 шт. | 124 7 | 155 8,75 | | |
| Яйца | | | 126 | 157 | | |
| Масса протертого картофеля | | | | | | |
| Фарш: | 20,5 | 25,6 | 16 | 20 | | |
| Морковь | 15 | 18,7 | 12 | 15 | | |
| Капуста б/к | 9 | 11,2 | 9 | 11,2 | | |
| Молоко | 3 | 3,75 | 3 | 3,75 | | |
| Масло сливочное | 1/6 шт. | 1/5 шт. | 7 | 8,7 | | |
| Яйца | | | 39 | 48,7 | | |
| Масса фарша | 6 | 7,5 | 6 | 7,5 | | |
| Мука пшеничная | 3 | 3,75 | 3 | 3,75 | | |
| Масло сливочное | | | 168 | 210 | | |
| Масса полуфабриката | | | 150 | 200 | | |
| Масса готовых зраз | 50 | 50 | 50 | 50 | | |
| Соус молочный | 0,001 | 0,001 | | | | |
| Соль йодированная | | | | | | |
| Чай с молоком т.к.№108 | | | | | 200 | 200 |
| Чай | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| Сахар | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | | |
| Молоко | 46,5 | 46,5 | 46,5 | 46,5 | | |
| Вода | 100 | 100 | 100 | 100 | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 67 | 50 | 67 | 50 | 67 |
| Ржаной | 40 | 60 | 40 | 60 | 40 | 60 |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | | | |
| Белки: | 19,62 | 23,46 | | | | |
| Жиры: | 20,72 | 23,69 | | | | |

| | | | | |
|---|--------|--------|---------|---------|
| Углеводы: | 84,01 | 98,7 | | |
| Энергетическая ценность: | 588,69 | 688,57 | | |
| Витамин В1 | 0,19 | 0,19 | | |
| Витамин С | 31,22 | 31,22 | | |
| Витамин А | 0,09 | 0,09 | | |
| Витамин Е | 1,33 | 1,33 | | |
| Са | 217,73 | 217,73 | | |
| Р | 319,1 | 319,1 | | |
| Мg | 87,77 | 87,77 | | |
| Fe | 5,35 | 5,35 | | |
| <u>2 ужин:</u> | | | | |
| <u>Время приема пищи: 7-11 лет 20.15</u> | | | | |
| <u>12-18 лет 20.45</u> | | | | |
| йогурт | 115 | 115 | | 115 |
| творожок | 90 | 90 | | 90 |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | |
| Белки: | 10,69 | 10,69 | | |
| Жиры: | 9,28 | 9,28 | | |
| Углеводы: | 26,08 | 26,08 | | |
| Энергетическая ценность: | 241 | 241 | | |
| <u>Энергетическая ценность за весь день:</u> | | | 2750,42 | 3000,28 |
| | | | ккал | ккал |

Меню - раскладка 9 день.

| Время приема пищи Наименование блюд Продукты | Норма закладки, г. (брутто) | | Норма закладки, г. (нетто) | | Выход, г. | |
|--|--------------------------------|-----------|-------------------------------|-----------|-------------------|-----------|
| | Возрастные группы | | Возрастные группы | | Возрастные группы | |
| | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |
| <u>Завтрак:</u> | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|---------------|---------------|-------|------|-----|-----|
| Время приема пищи: 07.40-08.00 | | | | | | |
| Каша молочная рисовая жидкая т.к. №42 | | | | | 200 | 250 |
| | 30,8 | 36,9 | 30,8 | 36,9 | | |
| Крупа рисовая | 106,7 | 128 | 106,7 | 128 | | |
| Молоко | 71,3 | 85,5 | 71,3 | 85,5 | | |
| Вода | 5 | 6 | 5 | 6 | | |
| Сахар | | | 200 | 250 | | |
| Масса каши | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Масло сливочное | 0,001 | 0,001 | | | | |
| Соль йодированная | | | | | | |
| Какао с молоком т.к.№97 | | | | | 200 | 200 |
| Какао порошок | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Молоко | 200 | 200 | 200 | 200 | | |
| Сахар | 20 | 20 | 20 | 20 | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 67 | 50 | 67 | 50 | 67 |
| Масло сливочное т.к.№119 | 10 | 10 | | | 10 | 10 |
| Сыр т.к.№120 | 32 | 32 | | | 30 | 30 |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | | | |
| Белки: | 19,29 | 23,17 | | | | |
| Жиры: | 20,52 | 23,34 | | | | |
| Углеводы: | 84,49 | 98,54 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 588,6 | 688,19 | | | | |
| Витамин В1 | 0,1 | 0,1 | | | | |
| Витамин С | 2,97 | 2,97 | | | | |
| Витамин А | 0,09 | 0,09 | | | | |
| Витамин Е | 0,4 | 0,4 | | | | |
| Са | 455,81 | 455,81 | | | | |
| Р | 372,3 | 372,3 | | | | |
| Мg | 38,5 | 38,5 | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|-----|-----|
| Fe | 1,27 | 1,27 | | | | |
| Обед: Время приема пищи: 7-11 лет 13.10-13.30 12-18 лет 13.30-13.50 Салат из свежих помидор и огурцов т.к. № 9 Помидоры свежие Огурцы свежие Лук зеленый или репчатый Масло растительное | 57 44 15/14 10 | 57 44 15/14 10 | 48 55 12/12 10 | 48 55 12/12 10 | 100 | 100 |
| Суп крестьянский с крупой с мясом Т.к.№26 Мясо говядина 1 кат. Капуста б/к Картофель Крупа перловая, рисовая, овсяная, ячневая Морковь Лук репчатый Масло растительное Вода Сметана Соль йодированная | 30 37,5 33,75 10 12,5 12,5 5 212,5 10 0,001 | 30 45 40,5 12 15 15 6 255 12 0,001 | 30 30 25 10 10 10 5 212,5 10 | 21 37,5 31,7 12 12,5 12,5 6 255 12 | 250 | 300 |
| Суфле из рыбы т.к. №62а Хек или Треска Масса припущенной рыбы Соус молочный для запекания Яйцо Масло растительное Масло сливочное | 98,78 96,25 1/5 шт. 3,75 | 98,78 96,25 1/5 шт. 3,75 | 86,2 91,2 72,5 33,7 1/5 шт. 3,7 2 | 86,2 91,2 72,5 33,7 1/5 шт. 3,7 2 | 100 | 100 |
| Картофель, жаренный из отварного | | | | | 200 | 230 |

| | | | | | | |
|--|----------------|----------------|----------|----------|----------|----------|
| Т.к.№86 | 330 | 380 | 285 | 335 | | |
| Картофель | 9,6 | 9,6 | 9,6 | 9,6 | | |
| Масло растительное | 0,002 | 0,002 | 0,002 | 0,002 | | |
| Соль йодированная | | | | | | |
| Компот из апельсинов с яблоками Т.к. №101 | 59 | 59 | 40 | 40 | 200 | 200 |
| Апельсины | 42 | 42 | 30 | 30 | | |
| Яблоки свежие | 20 | 20 | 20 | 20 | | |
| Сахар | 120 | 120 | 120 | 120 | | |
| Вода | | | | | | |
| Хлеб пшеничный ржаной | 50 40 | 67 60 | 50 40 | 67 60 | 50 40 | 67 60 |
| <i>Пищевая ценность:</i> | | | | | | |
| Белки: | 27,37 | 32,73 | | | | |
| Жиры: | 28,99 | 32,72 | | | | |
| Углеводы: | 117,22 | 137,13 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 823,45 | 963,84 | | | | |
| Витамин В1 | 0,39 | 0,39 | | | | |
| Витамин С | 60,9 | 60,9 | | | | |
| Витамин А | 0,11 | 0,11 | | | | |
| Витамин Е | 11,73 | 11,73 | | | | |
| Са | 195,02 | 195,02 | | | | |
| Р | 422,,64 | 422,,64 | | | | |
| Мg | 112,19 | 112,19 | | | | |
| Fe | 4,74 | 4,74 | | | | |
| Полдник: | | | | | | |
| <u>Время приема пищи: 15.30-16.00</u> | | | | | | |
| Сок т.к.№107 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| Кондитерские изделия | 17 | 25 | | | 17 | 25 |

| | | | | | | |
|---|-------------|-------------|------|------|-----|-----|
| Фрукты свежие | 200 | 200 | | | 185 | 185 |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | | | |
| Белки: | 12,7 | 14,7 | | | | |
| Жиры: | 12,7 | 14,7 | | | | |
| Углеводы: | 50 | 59 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 353 | 413 | | | | |
| Ужин: <u>Время приема пищи: 7-11 лет</u> | | | | | | |
| <u>19.00-19.30</u> | | | | | | |
| <u>12-18 лет</u> | | | | | | |
| <u>19.30-20.00</u> | 62,5 | 83,3 | 62 | 83 | 210 | 230 |
| <u>Капустная солянка с мясом т.к. №</u> | 62,5 | 62,5 | 62 | 62 | | |
| <u>75В</u> | 312 | 360 | 284 | 332 | | |
| Свинина (не жирных сортов) | 25,5 | 30,5 | 25 | 30 | | |
| Сосиски и колбаски | 19,9 | 21,2 | 16,9 | 17,8 | | |
| Капуста белокочанная | 20 | 20 | 18 | 18 | | |
| Помидоры | 5 | 6 | 5 | 6 | | |
| Морковь | 3,2 | 4,5 | 3 | 4 | | |
| Лук репчатый | 0,001 | 0,001 | | | | |
| Масло растительное | | | | | | |
| Зелень свежая | | | | | | |
| Соль | | | | | | |
| Чай с молоком т.к.№108 | | | | | 200 | 200 |
| Чай | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| Сахар | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | | |
| Молоко | 46,5 | 46,5 | 46,5 | 46,5 | | |
| Вода | 100 | 100 | 100 | 100 | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 67 | 50 | 67 | 50 | 67 |
| ржаной | 40 | 60 | 40 | 60 | 40 | 60 |
| Масло сливочное т.к.№119 | 10 | 10 | | | 10 | 10 |

| | | | | |
|---|---------------|---------------|----------------|----------------|
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | |
| Белки: | 19,42 | 23,53 | | |
| Жиры: | 20,86 | 23,28 | | |
| Углеводы: | 84,04 | 98,0 | | |
| Энергетическая ценность | 588,53 | 688,22 | | |
| Витамин В1 | 0,56 | 0,56 | | |
| Витамин С | 58,66 | 58,66 | | |
| Витамин А | 13,03 | 13,03 | | |
| Витамин Е | 2,48 | 2,48 | | |
| | 237,15 | 237,15 | | |
| Са | 732,89 | 732,89 | | |
| Р | 91,6 | 91,6 | | |
| Мg | 12,82 | 12,82 | | |
| Fe | | | | |
| <u>2 ужин:</u> | | | | |
| <u>Время приема пищи: 7-11 лет 20.15</u> | | | | |
| <u>12-18 лет 20.45</u> | | | | |
| Снежок, ряженка, йогурт питьевой | 206 | 206 | 200 | 200 |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | |
| Белки: | 8,69 | | | |
| Жиры: | 23,88 | | | |
| Углеводы: | 11,88 | | | |
| Энергетическая ценность: | 212,31 | | | |
| <u>Энергетическая ценность за весь день:</u> | | | 2750,58 | 3000,65 |
| | | | ккал | ккал |

Меню - раскладка 10 день.

| Время приема пищи Наименование блюд Продукты | Норма закладки, г. (брутто) | | Норма закладки, г. (нетто) | | Выход, г. | |
|---|--|----------------------|---------------------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|
| | Возрастные группы | | Возрастные группы | | Возрастные группы | |
| | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|---------------|---------------|-------|-------|-----|-----|
| Завтрак: | | | | | | |
| Время приема пищи: 07.40-08.00 | | | | | | |
| Пудинг твороженный запеченный | | | | | | |
| Т.к.№52 | 114 | 193 | 112,5 | 191,2 | 200 | 250 |
| Творог | 11 | 18,7 | 11 | 18,7 | | |
| Крупа манная | ¼ шт. | 1/3 шт. | 8 | 13,6 | | |
| Яйца | 11 | 18,7 | 11 | 18,7 | | |
| Сахар | 15,4 | 26,1 | 15 | 26 | | |
| Изюм | 0,02 | 0,03 | 0,02 | 0,03 | | |
| Ванилин | 4,5 | 7,6 | 4,5 | 7,6 | | |
| Масло сливочное | 3,7 | 6,3 | 3,7 | 6,3 | | |
| Сухари | 3,7 | 6,3 | 3,7 | 6,3 | | |
| Сметана | | | 150 | 200 | | |
| Масса готовой запеканки | 50 | 50 | 50 | 50 | | |
| Соус | 0,001 | 0,001 | 0.001 | 0.001 | | |
| Соль йодированная | | | | | | |
| Какао с молоком т.к.№97 | | | | | 200 | 200 |
| Какао порошок | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Молоко | 200 | 200 | 200 | 200 | | |
| Сахар | 20 | 20 | 20 | 20 | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 67 | 50 | 67 | 50 | 67 |
| Масло сливочное т.к. №119 | 10 | 10 | | | 10 | 10 |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | | | |
| Белки: | 19,94 | 23,39 | | | | |
| Жиры: | 20,00 | 23,67 | | | | |
| Углеводы: | 84,1 | 98,73 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 588,42 | 688,00 | | | | |
| Витамин В1 | 0,21 | 0,21 | | | | |
| Витамин С | 5,38 | 5,38 | | | | |
| Витамин А | 0,1 | 0,1 | | | | |

| | | | | | | |
|--|---------------|---------------|-------|-------|----------|----------|
| Витамин E | 0,72 | 0,72 | | | | |
| Ca | 316,04 | 316,04 | | | | |
| P | 367,2 | 367,2 | | | | |
| Mg | 49,27 | 49,27 | | | | |
| Fe | 1,91 | 1,91 | | | | |
| Обед: Время приема пищи: 7-11 лет 13.10 - 13.30 12-18 лет 13.30-13.50 | | | | | | |
| Суп лапша домашняя курицей т.к.№27 | 65 | 65 | 44 | 44 | 250 | 300 |
| Куры | | | 31,25 | 31,25 | | |
| Масса отварной курицы | | | | | | |
| Лапша: | 17,5 | 21 | 17,5 | 21 | | |
| Мука пшеничная | 7,5 | 9 | 7,5 | 9 | | |
| Мука на подпыл | 3,5 | 4,2 | 3,5 | 4,2 | | |
| Вода | 0,5 | 0,6 | 0,5 | 0,6 | | |
| Соль йодированная | 1/8 шт. | 1/7 шт. | 5 | 6 | | |
| Яйца | 6,25 | 15 | 5 | 12 | | |
| Лук репчатый | 12,5 | 15 | 10 | 12 | | |
| Морковь | 5 | 6 | 5 | 6 | | |
| Масло сливочное | 225 | 240 | 225 | 240 | | |
| Вода | 3,25 | 4 | 2,5 | 3 | | |
| Петрушка | 0,001 | 0,001 | | | | |
| Соль йодированная | | | | | | |
| Ежики т.к.№73 | | | | | с соусом | с соусом |
| Говядина 1 категории | 81 | 81 | 56,7 | 56,7 | 100 | 100 |
| Вода | 7 | 7 | 7 | 7 | | |
| Крупа рисовая | 6 | 6 | 6 | 6 | | |
| Лук репчатый | 24,5 | 24,5 | 21 | 21 | | |
| Масло сливочное | 4 | 4 | 4 | 4 | | |
| Масса пассированного лука | | | 10,5 | 10,5 | | |

| | | | | | | |
|--|--------------|--------------|----------|----------|-----------------|-----------------|
| Мука пшеничная | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Масса полуфабриката | | | 83 | 83 | | |
| Масло сливочное | 6 | 6 | 6 | 6 | | |
| Масса готовых ежиков | | | 70 | 70 | | |
| Соус | 30 | 30 | 30 | 30 | | |
| Рагу из овощей с кабачками т.к. №34 | 86 | 94 | 64 | 70,4 | с маслом 205 | с маслом 235 |
| Картофель | 40 | 44 | 32 | 35,2 | | |
| Морковь | 50 | 55 | 40 | 44 | | |
| Капуста б/к | 48 | 52,8 | 32 | 35,2 | | |
| Кабачки | 15 | 16,5 | 10 | 11 | | |
| Горошек консервированный | 8 | 8,8 | 8 | 8,8 | | |
| Масло сливочное или растительное | 60 | 66 | 60 | 66 | | |
| Соус сметанный | | | 200 | 230 | | |
| Масса готового рагу | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Мало сливочное | 0,001 | 0,001 | | | | |
| Соль йодированная | | | | | | |
| Компот из яблок с лимоном т.к. №104 | | | | | 200 | 200 |
| Яблоки свежие | 56 | 56 | 50 | 50 | | |
| Лимон | 16 | 16 | 7 | 7 | | |
| Вода | 180 | 180 | 180 | 180 | | |
| Сахар | 20 | 20 | 20 | 20 | | |
| Хлеб пшеничный ржаной | 50 40 | 67 60 | 50 40 | 67 60 | 50 40 | 67 60 |
| <i>Пищевая ценность:</i> | | | | | | |
| Белки: | 27,57 | 32,27 | | | | |
| Жиры: | 28,17 | 32,37 | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|---------------|---------------|-------|-------|-----|-----|
| Углеводы: | 117,05 | 137,52 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 823,59 | 963,34 | | | | |
| Витамин В1 | 0,22 | 0,22 | | | | |
| Витамин С | 16,68 | 16,68 | | | | |
| Витамин А | 0,05 | 0,05 | | | | |
| Витамин Е | 5,07 | 5,07 | | | | |
| Са | 120,74 | 120,74 | | | | |
| Р | 266,04 | 266,04 | | | | |
| Мg | 77,44 | 77,44 | | | | |
| Fe | 3,35 | 3,35 | | | | |
| Полдник: | | | | | | |
| Время приема пищи: 15.30-16.00 | | | | | | |
| Сок т.к.№107 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| Фрукты свежие или ягоды | 200 | 200 | 185 | 185 | 185 | 185 |
| Булочка дорожная т.к.№114 | | | | | 100 | 100 |
| Мука пшеничная | 63 | 63 | 63 | 63 | | |
| Мука на подпыл | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| Сахар | 12 | 12 | 12 | 12 | | |
| Масло сливочное | 13 | 13 | 13 | 13 | | |
| Масло сливочное для смазки | 1,2 | 1,2 | 1,2 | 1,2 | | |
| Соль йодированная | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | | |
| Дрожжи | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | | |
| Вода | 31,45 | 31,45 | 31,45 | 31,45 | | |
| Масса полуфабриката без крошки | | | 117,4 | 117,4 | | |
| Крошка: | | | | | | |
| Мука пшеничная | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| Масло сливочное | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| Масса полуфабриката с крошкой | | | 120 | 120 | | |
| Пищевая ценность: | | | | | | |
| Белки: | 9,72 | 9,72 | | | | |
| Жиры: | 14,38 | 14,38 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---------------|---------------|-------|-------|-----------------|-----------------|
| Углеводы: | 43,5 | 43,5 | | | | |
| Энергетическая ценность | 462,31 | 462,31 | | | | |
| Ужин: | | | | | | |
| <u>Время приема пищи: 7-11 лет 19.00-19.30</u> | | | | | | |
| <u>12-18 лет 19.30-20.00</u> | | | | | | |
| Салат из свежих помидор с перцем с растительным маслом т.к.№10 | 70 | 70 | 60 | 60 | 100 | 100 |
| Помидоры свежие | 14 | 14 | 11 | 11 | | |
| Лук зеленый | 27 | 27 | 20 | 20 | | |
| Перец сладкий | 10 | 10 | 10 | 10 | | |
| Масло растительное | | | | | | |
| Тефтели рыбные т.к. № 61 | | | | | с соусом 100 | с соусом 100 |
| Минтай | 63 | 63 | 45 | 45 | | |
| Хлеб пшеничный | 9,3 | 9,3 | 9,3 | 9,3 | | |
| Вода | 14 | 14 | 14 | 14 | | |
| Лук репчатый | 11 | 11 | 9,3 | 9,3 | | |
| Яйца | 1/10 | 1/10 | 4 | 4 | | |
| Мука пшеничная | 5,6 | 5,6 | 5,6 | 5,6 | | |
| Масса полуфабриката | | | 83 | 83 | | |
| Масло растительное | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Соус белый или томатный | | | 30 | 30 | | |
| Масса тушеных тефтелей с соусом | | | 100 | 100 | | |
| Рис отварной т.к. № 82 | | | | | 200 | 230 |
| Крупа рисовая | 72 | 83 | 72 | 83 | | |
| Масло сливочное | 9 | 10 | 9 | 10 | | |
| Соль йодированная | 0,001 | 0,001 | 0.001 | 0.001 | | |
| Чай с молоком т.к.№108 | | | | | 200 | 200 |
| Чай | 2 | 2 | 2 | 2 | | |

| | | | | | | |
|---|---------------|---------------|----------|----------|----------|----------|
| Сахар | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | | |
| Молоко | 46,5 | 46,5 | 46,5 | 46,5 | | |
| Вода | 100 | 100 | 100 | 100 | | |
| Хлеб пшеничный ржаной | 50 40 | 67 60 | 50 40 | 67 60 | 50 40 | 67 60 |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | | | |
| Белки: | 19,12 | 23,12 | | | | |
| Жиры: | 20,38 | 23,38 | | | | |
| Углеводы: | 84,87 | 98,87 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 588,06 | 688,06 | | | | |
| Витамин В1 | 0,14 | 0,14 | | | | |
| Витамин С | 48,96 | 48,96 | | | | |
| Витамин А | 0,25 | 0,25 | | | | |
| Витамин Е | 3,72 | 3,72 | | | | |
| Са | 167,12 | 167,12 | | | | |
| Р | 241,47 | 241,47 | | | | |
| Mg | 89,64 | 89,64 | | | | |
| Fe | 3,51 | 3,51 | | | | |
| <u>2 ужин:</u> | | | | | | |
| <u>Время приема пищи: 7-11 лет 20.15</u> | | | | | | |
| <u>12-18 лет 20.45</u> | | | | | | |
| Молоко (готовый продукт) | 200 | 200 | | | 200 | 200 |
| Йогурт | 110 | 110 | | | 110 | 110 |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | | | |
| Белки: | 10,69 | 10,69 | | | | |
| Жиры: | 9,28 | 9,28 | | | | |
| Углеводы: | 26,08 | 26,08 | | | | |
| Энергетическая ценность | 241 | 241 | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|------------------------|------------------------|
| <u>Энергетическая ценность за весь день:</u> | | | | 2750,38 ккал | 3000,42 ккал |
|---|--|--|--|------------------------|------------------------|

Меню - раскладка 11 день.

| Время приема пищи Наименование блюд Продукты | Норма закладки, г. (брутто) | | Норма закладки, г. (нетто) | | Выход, г. | |
|---|--------------------------------|-----------|-------------------------------|-----------|-------------------|-----------|
| | Возрастные группы | | Возрастные группы | | Возрастные группы | |
| | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |
| <u>Завтрак:</u> <u>Время приема пищи: 07.40-08.00</u> Суп молочный с макаронными изделиями т.к.№85 | 140 | 175 | 140 | 175 | 200 | 250 |
| Молоко | 44 | 55 | 44 | 55 | | |
| Вода | 2 | 2,5 | 2 | 2,5 | | |
| Масло сливочное | 2 | 2,5 | 2 | 2,5 | | |
| Сахар | 16 | 20 | 16 | 20 | | |
| Макаронные изделия | 0,001 | 0,001 | | | | |
| Соль йодированная | | | | | | |
| Кофейный напиток т.к.№105 | | | | | 200 | 200 |

| | | | | | | |
|---|----------------|---------------|-----|------|-----|-----|
| Кофейный напиток | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| Молоко | 200 | 200 | 200 | 200 | | |
| сахар | 15 | 15 | 15 | 15 | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 67 | 50 | 67 | 50 | 67 |
| Масло сливочное т.к.№119 | 10 | 10 | | | 10 | 10 |
| Сыр т.к. №120 | 32 | 32 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| <i>Пищевая ценность:</i> | | | | | | |
| Белки: | 19,0 | 23,0 | | | | |
| Жиры: | 20,0 | 23,0 | | | | |
| Углеводы: | 84,0 | 94,0 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 588 | 688 | | | | |
| Витамин В1 | 0.09 | 0.09 | | | | |
| Витамин С | 2.21 | 2.21 | | | | |
| Витамин А | 0.12 | 0.12 | | | | |
| Витамин Е | 0,66 | 0,66 | | | | |
| Са | 602,9 | 602,9 | | | | |
| Р | 393,05 | 393,05 | | | | |
| Mg | 57,28 | 57,28 | | | | |
| Fe | 0,91 | 0,91 | | | | |
| Обед: | | | | | | |
| <u>Время приема пищи: 7-11 лет 13.10 - 13.30</u> | | | | | | |
| <u>12-18 лет 13.30-13.50</u> | Т.к.№12 | | | | 100 | 100 |
| Салат из свеклы с чесноком с растительным маслом | 116 | 116 | 90 | 90 | | |
| Свекла | 0,6 | 0,6 | 0,5 | 0,5 | | |
| Чеснок | 10 | 10 | 10 | 10 | | |
| Масло растительное | | | | | | |
| Щи из капусты с картофелем с мясом Т.к.№30 | 30 | 30 | 21 | 21 | 250 | 300 |
| Мясо говядина 1 кат. | 68,75 | 82,5 | 50 | 63,7 | | |

| | | | | | | |
|---|---------|---------|-------|-------|-----------------|-----------------|
| Капуста б/к или квашенная | 40 | 48 | 30 | 38 | | |
| Картофель | 12,5 | 15 | 10 | 12,5 | | |
| Морковь | 12,5 | 15 | 10 | 12,5 | | |
| Лук репчатый | 3,75 | 4,5 | 2,5 | 3,25 | | |
| Петрушка | 26,25 | 31,5 | 22,5 | 27,7 | | |
| Помидоры | 5 | 6 | 5 | 6 | | |
| Масло сливочное или растительное | 2,5 | 3 | 2,5 | 3 | | |
| Мука пшеничная | 200 | 240 | 200 | 240 | | |
| Вода | 10 | 12 | 10 | 10 | | |
| Сметана | 0,001 | 0,001 | | | | |
| Соль йодированная | | | | | | |
| Котлеты рыбные любительские Т.к. №54 | 85 | 85 | 47 | 47 | С соусом 100 | С соусом 100 |
| Рыба свежая | 18 | 18 | 14 | 14 | | |
| Морковь | 5,6 | 5,6 | 5,6 | 5,6 | | |
| Хлеб пшеничный | 7 | 7 | 5,6 | 5,6 | | |
| Лук репчатый | 1/5 шт. | 1/5 шт. | 8 | 8 | | |
| Яйца | 7 | 7 | 7 | 7 | | |
| Молоко | | | 84 | 84 | | |
| Масса полуфабриката | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| Масло сливочное или растительное | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| Масса готовых котлет | | | 70 | 70 | | |
| Соус | | | 30 | 30 | | |
| Картофельное пюре Т.к. №88 | | | | | 200 | 230 |
| Картофель | 230 | 260 | 197 | 231 | | |
| Молоко | 32 | 37 | 31 | 36 | | |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Соль йодированная | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | | |
| Компот из смеси с/ф т.к.№103 | | | | | 200 | 200 |
| Смесь с/ф | 30.5 | 30.5 | 25 | 25 | | |

| | | | | | | |
|---|---------------|---------------|----------|----------|----------|----------|
| Сахар | 15 | 15 | 15 | 15 | | |
| Вода | 190 | 190 | 190 | 190 | | |
| Хлеб пшеничный ржаной | 50 40 | 67 60 | 50 40 | 67 60 | 50 40 | 67 60 |
| <i>Пищевая ценность:</i> | | | | | | |
| Белки: | 27,28 | 32,95 | | | | |
| Жиры: | 28,2 | 32,04 | | | | |
| Углеводы: | 117,1 | 137,17 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 823,14 | 963,12 | | | | |
| Витамин В1 | 0,19 | 0,19 | | | | |
| Витамин С | 7,49 | 7,49 | | | | |
| Витамин А | 0,05 | 0,05 | | | | |
| Витамин Е | 7,00 | 7,00 | | | | |
| Са | 178,2 | 178,2 | | | | |
| Р | 254,19 | 254,19 | | | | |
| Мg | 97,15 | 97,15 | | | | |
| Fe | 4,95 | 4,95 | | | | |
| <u>Полдник:</u> | | | | | | |
| <u>Время приема пищи: 15.30-16.00</u> | | | | | | |
| Сок т.к. №107 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| Фрукты свежие | 200 | 200 | 185 | 185 | 185 | 185 |
| Кондитерские изделия | 17 | 25 | | | 17 | 25 |
| <i>Пищевая ценность:</i> | | | | | | |
| Белки: | 12,7 | 14,7 | | | | |
| Жиры: | 12,1 | 14,7 | | | | |
| Углеводы: | 50 | 59 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 353 | 413 | | | | |
| <u>Ужин:</u> | | | | | | |
| <u>Время приема пищи: 7-11 лет 19.00-19.30</u> | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|-------|----------|
| 12-18 лет 19.30-20.00 Салат из свежего огурца с зеленым луком с растительным маслом т.к. №8 | 95 19 10 0,001 | 95 19 10 0,001 | 76 15 10 0.001 | 76 15 10 0.001 | 100 | 100 |
| Бифштекс рубленый т.к.№64 | 137,3 8 2 30 0,001 | 137,3 8 2 30 0,001 | 101 8 108 2 70 30 0.001 | 101 8 108 2 70 30 0.001 | 70/30 | 70/30 |
| Каша гречневая рассыпчатая с луком с яйцом | Т.к. №80 80 120 11 48 11 ½ шт. 0,001 | 92 140 12 55 12 ½ шт. 0,001 | 80 120 170 11 38 21 11 ½ шт. 0.001 | 92 140 190 12 45 24 12 ½ шт. 0.001 | 200 | 230 |
| Хлеб пшеничный Ржаной | 50 40 | 67 60 | 50 40 | 67 | 50 | 67 60 |

| | | | | | | |
|--|---------------|---------------|------|------|-----|-----|
| | | | | 60 | 40 | |
| Чай с молоком т.к.№108 | | | | | 200 | 200 |
| Чай | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| Сахар | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | | |
| Молоко | 46,5 | 46,5 | 46,5 | 46,5 | | |
| Вода | 100 | 100 | 100 | 100 | | |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | | | |
| Белки: | 19,88 | 23,17 | | | | |
| Жиры: | 20,48 | 23,84 | | | | |
| Углеводы: | 84,76 | 98,97 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 588,52 | 688,35 | | | | |
| Витамин В1 | 0,28 | 0,28 | | | | |
| Витамин С | 12,16 | 12,16 | | | | |
| Витамин А | 0,38 | 0,38 | | | | |
| Витамин Е | 8,6 | 8,6 | | | | |
| Са | 180,58 | 180,58 | | | | |
| Р | 465,74 | 465,74 | | | | |
| Мg | 94,49 | 94,49 | | | | |
| Fe | 6,7 | 6,7 | | | | |
| <u>2 ужин:</u> | | | | | | |
| <u>Время приема пищи: 7- 11 лет 20.15</u> | | | | | | |
| <u>12-18 лет 20.45</u> | | | | | | |
| Снежок, ряженка, йогурт питьевой | 200 | 200 | | | 200 | 200 |
| Йогурт | 115 | 115 | | | 115 | 115 |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | | | |
| Белки: | 10,69 | 10,69 | | | | |
| Жиры: | 9,28 | 9,28 | | | | |
| Углеводы: | 26,08 | 26,08 | | | | |

| | | | | |
|---|------------|------------|------------------------|------------------------|
| Энергетическая ценность: | 241 | 241 | | |
| <u>Энергетическая ценность за весь день:</u> | | | 2750,15 ккал | 3000,36 ккал |

Меню - раскладка 12 день.

| Время приема пищи Наименование блюда Продукты | Норма закладки, г. (брутто) | | Норма закладки, г. (нетто) | | Выход, г. | |
|---|--|----------------------------|---|----------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| | Возрастные группы | | Возрастные группы | | Возрастные группы | |
| | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |
| Завтрак: Время приема пищи: 07.40-08.00 Омлет с колбасой или сосиской Т.К. №47 | | | | | | |
| Яйца | 100 | 100 | 100 | 100 | | |
| Молоко | 64 | 64 | 64 | 64 | | |
| Колбаса варенная или сосиски | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Масло сливочное | 0,001 | 0,001 | 0.001 | 0.001 | | |
| Соль йодированная | | | | | | |
| Какао с молоком Т.К. | | | | | 200 | 200 |

| | | | | | | |
|--|---------------|---------------|-------|-------|-----|-----|
| №97 | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Какао порошок | 200 | 200 | 200 | 200 | | |
| Молоко | 20 | 20 | 20 | 20 | | |
| Сахар | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 67 | 50 | 67 | 50 | 67 |
| Масло сливочное т.к.№119 | 10 | 10 | | | 10 | 10 |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | | | |
| Белки: | 19,75 | 23,07 | | | | |
| Жиры: | 20,26 | 23,77 | | | | |
| Углеводы: | 84,02 | 98,77 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 588,21 | 688,21 | | | | |
| Витамин В1 | 0,18 | 0,18 | | | | |
| Витамин С | 1,25 | 1,25 | | | | |
| Витамин А | 0,06 | 0,06 | | | | |
| Витамин Е | 0,5 | 0,5 | | | | |
| Са | 166,83 | 166,83 | | | | |
| Р | 185,92 | 185,92 | | | | |
| Мg | 15,14 | 15,14 | | | | |
| Fe | 1,17 | 1,17 | | | | |
| Обед: | | | | | | |
| <u>Время приема пищи: 7-11 лет 13.10-13.30</u> | | | | | | |
| <u>12-18 лет 13.30-13.50</u> | | | | | | |
| Салат из б/к капусты с помидором и огурцами с растительным маслом т.к. №5 | 60 | 60 | 48 | 48 | 100 | 100 |
| Капуста б/к | 23 | 23 | 20 | 20 | | |
| Помидоры | 24 | 24 | 20 | 20 | | |
| Огурцы свежие | 1/5 шт. | 1/5 шт. | 8 | 8 | | |
| Яйца | 10 | 10 | 10 | 10 | | |
| Масло растительное | 0,1 | 0,1 | 0.1 | 0.1 | | |
| | 0,001 | 0,001 | 0.001 | 0.001 | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|----------------|---------|-------|-------|-----|----------|
| Лимонная кислота | | | | | | |
| Соль йодированная | | | | | | |
| Суп овощной с мясом №22 | т.к. | | | | | 250 |
| Мясо говядина 1 кат. | 30 | 30 | 21 | 21 | | 300 |
| Капуста б/к | 25 | 30 | 20 | 25 | | |
| Картофель | 66,25 | 80 | 50 | 63 | | |
| Морковь | 12,5 | 15 | 10 | 12 | | |
| Лук репчатый | 12 | 14 | 10 | 12 | | |
| Горошек зеленый (консер.) | 11,5 | 14 | 7,5 | 9,8 | | |
| Масло сливочное | 5 | 6 | 5 | 6 | | |
| Вода | 187,5 | 225 | 187,5 | 225 | | |
| Сметана | 12,5 | 15 | 12,5 | 15 | | |
| Соль йодированная | 0,001 | 0,001 | | | | |
| Биточки мясные | т.к.№68 | | | | | С соусом |
| Говядина 1 кат. | 81 | 81 | 60 | 60 | 100 | С соусом |
| Хлеб пшеничный | 13 | 13 | 13 | 13 | | 100 |
| Сухари | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 7,5 | | |
| Молоко или вода | 16 | 16 | 16 | 16 | | |
| Яйцо | 1/5 шт. | 1/5 шт. | 8 | 8 | | |
| Масса полуфабриката | | | 87 | 87 | | |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Соус | 30 | 30 | 30 | 30 | | |
| Соль йодированная | 0,001 | 0,001 | | | | |
| Макаронные изделия с овощами | т.к. | | | | | 200 |
| №84 | 58 | 72,5 | 58 | 72,5 | | 250 |
| Макаронные изделия | | | 166 | 207,5 | | |
| Масса отварных макарон | 4 | 5 | 4 | 5 | | |
| Масло сливочное | 27,6 | 34,5 | 22 | 27,5 | | |
| Морковь | 20 | 25 | 16,8 | 21 | | |

| | | | | | | |
|--|---------------|---------------|-------|-------|-----|-----|
| Лук репчатый | 7,8 | 9,7 | 5,8 | 7,25 | | |
| Петрушка | 10 | 12,5 | 10 | 12,5 | | |
| Томат паста | 6 | 7,5 | 6 | 7,5 | | |
| Масло сливочное для пассирования | | | 40 | 50 | | |
| Масса пассированных овощей | 0,001 | 0,001 | 0.001 | 0.001 | | |
| Соль йодированная | | | | | | |
| Напиток клюквенный | Т.К. | | | | 200 | 200 |
| №106 | 22 | 22 | 20 | 20 | | |
| Клюква | 201,5 | 201,5 | 201,5 | 201,5 | | |
| Вода | 20 | 20 | 20 | 20 | | |
| Сахар | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 67 | 50 | 67 | 50 | 67 |
| Ржаной | 40 | 60 | 40 | 60 | 40 | 60 |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | | | |
| Белки: | 27,88 | 32,58 | | | | |
| Жиры: | 28,53 | 32,64 | | | | |
| Углеводы: | 117,31 | 137,93 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 823,04 | 963,45 | | | | |
| Витамин В1 | 0,2 | 0,2 | | | | |
| Витамин С | 20,73 | 20,73 | | | | |
| Витамин А | 0,05 | 0,05 | | | | |
| Витамин Е | 6,49 | 6,49 | | | | |
| Са | 193,39 | 193,39 | | | | |
| Р | 267,18 | 267,18 | | | | |
| Mg | 78,1 | 78,1 | | | | |
| Fe | 3,1 | 3,1 | | | | |
| <u>Полдник:</u> | | | | | | |
| <u>Время приема пищи: 15.30-16.00</u> | | | | | | |
| Сок т.к.№107 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 |

| | | | | | | |
|---|-------------|-------------|---------|---------|-----------------|-----------------|
| Кондитерские изделия | 17 | 25 | | | 17 | 25 |
| Фрукты свежие | 200 | 200 | | | 185 | 185 |
| <i>Пищевая ценность:</i> | | | | | | |
| Белки: | 12,7 | 14,7 | | | | |
| Жиры: | 12,1 | 14,1 | | | | |
| Углеводы: | 50 | 59 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 353 | 413 | | | | |
| <u>Ужин:</u> | | | | | | |
| <u>Время приема пищи: 7-11 лет 19.00-19.30</u> | | | | | | |
| <u>12-18 лет 19.30-20.00</u> | | | | | | |
| Помидор свежий т.к. № 89 | 54 | 54 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| Курица тушеная в томатном соусе т.к. №78 | 208 | 208 | 184/172 | 184/172 | с соусом 120 | с соусом 120 |
| Куры 1 кат. | | | 70 | 70 | | |
| Отварная мякоть птицы без кожи | 9 | 9 | 9 | 9 | | |
| Масло сливочное | 9,3 | 9,3 | 7,5 | 7,5 | | |
| Лук репчатый | 9,3 | 9,3 | 9,3 | 9,3 | | |
| Томат пюре | 1,9 | 1,9 | 1,9 | 1,9 | | |
| Мука пшеничная | 0,9 | 0,9 | 0,7 | 0,7 | | |
| Чеснок | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Сметана | 9,3 | 9,3 | 7,5 | 7,5 | | |
| Морковь | | | 46 | 46 | | |
| Вода | | | | | | |
| Картофельное пюре т.к. № 88 | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|-----------------|---------------|----------|----------|----------|----------|
| Картофель | 230 | 260 | 197 | 231 | 200 | 230 |
| Молоко | 32 | 37 | 32 | 37 | | |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Чай с молоком | т.к.№108 | | | | 200 | 200 |
| Чай | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| Сахар | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | | |
| Молоко | 46,5 | 46,5 | 46,5 | 46,5 | | |
| Вода | 100 | 100 | 100 | 100 | | |
| Хлеб пшеничный ржаной | 50 40 | 67 60 | 50 40 | 67 60 | 50 40 | 67 60 |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | | | |
| Белки: | 19,36 | 23,36 | | | | |
| Жиры: | 20,26 | 23,26 | | | | |
| Углеводы: | 84,7 | 98,7 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 588,59 | 688,59 | | | | |
| Витамин В1 | 0,23 | 0,23 | | | | |
| Витамин С | 16,52 | 16,52 | | | | |
| Витамин А | 0,32 | 0,32 | | | | |
| Витамин Е | 12,33 | 12,33 | | | | |
| Са | 218,21 | 218,21 | | | | |
| Р | 413,4 | 413,4 | | | | |
| Мg | 98,06 | 98,06 | | | | |
| Fe | 5,22 | 5,22 | | | | |
| 2 ужин: | | | | | | |
| <u>Время приема пищи: 7-11 лет 20.15</u> | | | | | | |
| <u>12-18 лет 20.45</u> | | | | | | |
| Снежок , ряженка, бифидок | 206 | 206 | | 200 | | 200 |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | | | |
| Белки: | 5,59 | 5,59 | | | | |
| Жиры: | 6,38 | 6,38 | | | | |

| | | | | |
|---|---------------|---------------|------------------------|------------------------|
| Углеводы: | 9,38 | 9,38 | | |
| Энергетическая ценность: | 117,31 | 117,31 | | |
| <i>Энергетическая ценность за весь день:</i> | | | 2750,18 ккал | 3000,64 ккал |

Меню - раскладка 13 день.

| Время приема пищи Наименование блюд продукты | Норма закладки, г. (брутто) | | Норма закладки, г. (нетто) | | Выход, г. | |
|--|--------------------------------|--------------|-------------------------------|--------------|----------------------|--------------|
| | Возрастные группы | | Возрастные группы | | Возрастные группы | |
| | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |
| Завтрак: Время приема пищи: 07.40-08.00 Каша молочная гречневая вязкая т.к. №37 | | | | | | |
| Крупа гречневая | 40 | 48 | 40 | 48 | 200 | 250 |
| Молоко | 133 | 160 | 133 | 160 | | |
| Вода | 27 | 32,4 | 27 | 32,4 | | |
| Сахар | 5 | 6 | 5 | 6 | | |
| Масло сливочное | 5 | 6 | 5 | 6 | | |
| Соль йодированная | 0,001 | 0,001 | | | | |
| Кофейный напиток с молоком т.к. №105 | | | | | | |
| Кофейный напиток | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| Молоко | 200 | 200 | 200 | 200 | | |
| Сахар | 15 | 15 | 15 | 15 | | |

| | | | | | | |
|---|---------------|---------------|-----|-----|--------|--------|
| Хлеб пшеничный | 50 | 67 | 50 | 67 | 50 | 67 |
| Масло сливочное т.к.№119 | 10 | 10 | | | 10 | 10 |
| Сыр №120 т.к. | 32 | 32 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| <u>Пищевая ценность</u> | | | | | | |
| Белки: | 19,46 | 23,75 | | | | |
| Жиры: | 20,05 | 23,97 | | | | |
| Углеводы: | 84,25, | 98,61 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 588,57 | 688,66 | | | | |
| Витамин В1 | 0,18 | 0,18 | | | | |
| Витамин С | 2,13 | 2,13 | | | | |
| Витамин А | 0,12 | 0,12 | | | | |
| Витамин Е | 0,56 | 0,56 | | | | |
| Са | 576,33 | 576,33 | | | | |
| Р | 443,02 | 443,02 | | | | |
| Mg | 66,78 | 66,78 | | | | |
| Fe | 3,12 | 3,12 | | | | |
| <u>Обед:</u> | | | | | | |
| <u>Время приема пищи: 7-11 лет 13.10-13.30</u> | | | | | | |
| <u>12-18 лет 13.30-13.50</u> | 53 | 53 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| Помидор свежий т.к.№89 | | | | | | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками т.к. №30а | 113,75 | 136,5 | 100 | 120 | 250/35 | 300/35 |
| Картофель | 12,5 | 15 | 10 | 12 | | |
| Морковь | 6,25 | 7,5 | 5 | 6 | | |
| Лук репчатый | 2,5 | 3 | 2,5 | 3 | | |

| | | | | | | |
|--------------------------------------|----------|----------|-----|-----|-----|-----|
| Масло сливочное | 175 | 210 | 175 | 210 | | |
| Бульон или вода | | | | | | |
| Фарш для фрикаделек: | 54 | 54 | 40 | 40 | | |
| Говядина (котлетное мясо) | 4 | 4 | 3,5 | 3,5 | | |
| Лук репчатый | 1/13 шт. | 1/13 шт. | 3 | 3 | | |
| Яйца | 4 | 4 | 4 | 4 | | |
| Вода для фарша | | | 47 | 47 | | |
| Масса полуфабриката | | | 35 | 35 | | |
| Вес готовых фрикаделек | 0,001 | 0,001 | | | | |
| Соль йодированная | | | | | | |
| Рагу из птицы т.к.№79 | | | | | | |
| Куры 1 кат. или | 89 | 105 | 80 | 96 | 200 | 230 |
| Цыплята | 81 | 96 | 80 | 92 | | |
| Масло растительное | 2 | 3 | 2 | 3 | | |
| Масса жареной курицы | | | 60 | 74 | | |
| Картофель | 178 | 200 | 118 | 140 | | |
| Морковь | 23 | 27 | 19 | 23 | | |
| Томатное пюре | 7 | 8 | 7 | 8 | | |
| Лук репчатый | 13 | 16 | 10 | 13 | | |
| Масло растительное | 4 | 4 | 4 | 4 | | |
| Мука пшеничная | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| Компот из с/ф т.к.№103 | | | | | 200 | 200 |
| Смесь из с/ф | 30,5 | 30,5 | 25 | 25 | | |
| Сахар | 15 | 15 | 15 | 15 | | |
| Вода | 190 | 190 | 190 | 190 | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 67 | 50 | 67 | 50 | 67 |
| Ржаной | 40 | 60 | 40 | 60 | 40 | 60 |

| | | | | | | |
|---|---------------|---------------|---------|---------|-----|-----|
| <u>Пищевая ценность</u> | | | | | | |
| Белки: | 27,21 | 32,16 | | | | |
| Жиры: | 28,41 | 32,05 | | | | |
| Углеводы: | 117,79 | 137,59 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 823,19 | 963,52 | | | | |
| <u>Полдник:</u> | | | | | | |
| <u>Время приема пищи: 15.30-16.00</u> | | | | | | |
| Сок т.к.№107 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| Фрукты свежие | 200 | 200 | | | 185 | 185 |
| Ватрушка с овощным, фруктовым, сладким фаршем т.к.№116 | | | | | 100 | 100 |
| Тесто дрожжевое: | | | | | | |
| Мука пшеничная | 51 | 51 | 51 | 51 | | |
| Сахар | 3 | 3 | 3 | 3 | | |
| Масло сливочное | 2,2 | 2,26 | 2,26 | 2,26 | | |
| Яйца | 1/5 шт. | 1/5 шт. | 1/5 шт. | 1/5 шт. | | |
| Соль йодированная | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | |
| Дрожжи | 3,2 | 3,2 | 3,2 | 3,2 | | |
| Вода | 20 | 20 | 20 | 20 | | |
| Мука на подпыл | 3 | 3 | 3 | 3 | | |
| Фарш или | 51 | 51 | 51 | 51 | | |
| Повидло | 51,3 | 51,3 | 51,3 | 51,3 | | |
| Яйца | 1/3 шт. | 1/3 шт. | 1/3 шт. | 1/3 шт. | | |
| Масло растительное | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | | |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | | | |
| Белки: | 11,78 | 11,78 | | | | |
| Жиры: | 3,13 | 3,13 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---------------|---------------|-------|-------|-----|-----|
| Углеводы: | 74,61 | 74,61 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 522,07 | 522,07 | | | | |
| Ужин: | | | | | | |
| Время приема пищи: 7-11 лет 19.00-19.30 | | | | | | |
| 12-18 лет 19.30-20.00 | | | | | | |
| Салат из свежего огурца с зеленым луком с растительным маслом. Т.к. №8 | | | | | 100 | 100 |
| Огурцы свежие | 95 | 95 | 76 | 76 | | |
| Лук зеленый | 19 | 19 | 15 | 15 | | |
| Масло растительное | 10 | 10 | 10 | 10 | | |
| Соль йодированная | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | | |
| Плов из отварной говядины Т.к. №71 | | | | | 200 | 250 |
| Говядина | 151 | 181 | 113 | 135,6 | | |
| Масса отварного мяса | | | 70 | 84 | | |
| Морковь | 19 | 23,7 | 15 | 18,7 | | |
| Масло сливочное | 5 | 6,2 | 5 | 6,2 | | |
| Лук репчатый | 18 | 22,5 | 15 | 18,7 | | |
| Крупа рисовая | 42 | 52,5 | 42 | 52,5 | | |
| Вода | 86 | 107 | 86 | 107 | | |
| Хлеб пшеничный ржаной | 50 | 67 | 50 | 67 | 50 | 67 |
| | 40 | 60 | 40 | 60 | 40 | 60 |
| Масло сливочное т.к. №119 | 10 | 10 | | | 10 | 10 |
| Чай с молоком т.к. №108 | | | | | 200 | 200 |
| Чай | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| Сахар | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | | |
| Молоко | 46,5 | 46,5 | 46,5 | 46,5 | | |
| Вода | 100 | 100 | 100 | 100 | | |

| | | | | | |
|---|---------------|---------------|--|----------------|----------------|
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | | |
| Белки: | 19,0 | 23,0 | | | |
| Жиры: | 20,0 | 23,0 | | | |
| Углеводы: | 84,0 | 94,0 | | | |
| Энергетическая ценность: | 588,0 | 688,0 | | | |
| Витамин В1 | 0,25 | 0,25 | | | |
| Витамин С | 10,26 | 10,26 | | | |
| Витамин А | 0,37 | 0,37 | | | |
| Витамин Е | 9,59 | 9,59 | | | |
| Са | 172,21 | 172,21 | | | |
| Р | 365,67 | 365,67 | | | |
| Mg | 87,43 | 87,43 | | | |
| Fe | 4,72 | 4,72 | | | |
| <u>2 ужин:</u> | | | | | |
| <u>Время приема пищи: 7-11 лет 20.15</u> | | | | | |
| <u>12-18 лет 20.45</u> | | | | | |
| Йогурт или творожок | 115/90 | 115/90 | | 115/90 | 115/90 |
| Молоко | 200 | 200 | | 200 | 200 |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | | |
| Белки: | 10,69 | 10,69 | | | |
| Жиры: | 9,28 | 9,28 | | | |
| Углеводы: | 26,08 | 26,08 | | | |
| Энергетическая ценность: | 241 | 241 | | | |
| <u>Энергетическая ценность за весь день:</u> | | | | 2750,94 | 3000,84 |
| | | | | ккал | ккал |

Меню - раскладка 14 день.

| Время приема пищи Наименование блюда Продукты | Норма закладки, г. (брутто) | | Норма закладки, г. (нетто) | | Выход, г. | |
|--|--------------------------------|--------------|-------------------------------|-----------|-------------------|-----------|
| | Возрастные группы | | Возрастные группы | | Возрастные группы | |
| | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |
| Завтрак: Время приема пищи: 07.40-08.00 Каша боярская т.к.№36 | | | | | 205 | 255 |
| Крупа пшеничная | 38 | 45,6 | 38 | 45,6 | | |
| Молоко | 122 | 146 | 122 | 146 | | |
| Сахар | 8 | 9,6 | 8 | 9,6 | | |
| Изюм | 2,8 | 3,3 | 2,8 | 3,3 | | |
| Яйца | ¼ шт. | 1/3 шт. | ¼ шт. | 1/3 шт. | | |
| Масло сливочное | 27 | 32,4 | 27 | 32,4 | | |
| Соль йодированная | 0,001 | 0,001 | | | | |
| Какао с молоком т.к. №97 | | | | | 200 | 200 |
| Какао порошок | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Молоко | 200 | 200 | 200 | 200 | | |
| Сахар | 20 | 20 | 20 | 20 | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 67 | 50 | 67 | 50 | 67 |
| Масло сливочное т.к. № 119 | 10 | 10 | | | 10 | 10 |
| Пищевая ценность: | | | | | | |
| Белки: | 19,35 | 23,57 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---------------|---------------|----------|----------|-----|-----|
| Жиры: | 20,65 | 23,13 | | | | |
| Углеводы: | 84,07 | 98,93 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 588,58 | 688,42 | | | | |
| Витамин В1 | 0,17 | 0,17 | | | | |
| Витамин С | 1,77 | 1,77 | | | | |
| Витамин А | 0,04 | 0,04 | | | | |
| Витамин Е | 0,57 | 0,57 | | | | |
| Са | 263,86 | 263,86 | | | | |
| Р | 285,39 | 285,39 | | | | |
| Mg | 45,36 | 45,36 | | | | |
| Fe | 3,12 | 3,12 | | | | |
| Обед: | | | | | | |
| Время приема пищи: 7-11 лет 13.10-13.30 | | | | | | |
| 12-18 лет 13.30-13.50 | | | | | 100 | 100 |
| Салат из соленых огурцов с луком с растительным маслом т.к.№13 | 100 | 100 | 80 | 80 | | |
| Огурцы соленые | 17,9 | 17,9 | 15,8 | 15,8 | | |
| Лук репчатый или зеленый | 18,8 5 | 18,8 5 | 15 5 | 15 5 | | |
| Масло растительное | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем с мясом Т.к.№16 | 30 | 30 | 21 | 21 | 250 | 300 |
| Мясо говядина 1 категории | 50 | 60 | 40 | 50 | | |
| Свекла | 25 | 30 | 20 | 25 | | |
| Капуста свежая или Квашенная | 25 28,1 | 30 34 | 15 20 | 20 25 | | |
| Картофель | 13,1 | 16 | 10 | 13 | | |
| Морковь | 3,75 | 4,5 | 2,5 | 3 | | |
| Петрушка | 6,25 | 7,5 | 5 | 6,2 | | |
| Лук репчатый | 3 | 4 | 3 | 4 | | |

| | | | | | | |
|---|--------------|--------------|----------|----------|--------------------|--------------------|
| Масло растительное | 187,5 | 225 | 187,5 | 225 | | |
| Вода | 0,25 | 0,3 | 0,25 | 0,3 | | |
| Лимонная кислота | 2,5 | 3 | 2,5 | 3 | | |
| Сахар | 10 | 12 | 10 | 12 | | |
| Сметана | 0,001 | 0,001 | | | | |
| Соль йодированная | | | | | | |
| Котлеты, биточки, шницели припущенные Т.к.№ 77 | 145/100 | 145/100 | 52/89 | 52/89 | с маслом 75 гр. | с маслом 75 гр. |
| Куры потрошенные или филе куриное | 13 | 13 | 13 | 13 | с соусом | с соусом |
| Хлеб пшеничный | 18 | 18 | 18 | 18 | 100 гр. | 100 гр. |
| Молоко или вода | | | 80 | 80 | | |
| Масса полуфабриката | | | 70 | 70 | | |
| Масса готовых биточков | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Масло сливочное или Соус | 30 | 30 | 30 | 30 | | |
| Картофель жареный из отварного т.к. №86 | 330 | 380 | 285 | 335 | 200 | 230 |
| Картофель | 9,6 | 9,6 | 9,6 | 9,6 | | |
| Масло растительное | | | | | | |
| Компот из апельсинов с яблоками т.к. №101 | 59 | 59 | 40 | 40 | 200 | 200 |
| Апельсины | 42 | 42 | 30 | 30 | | |
| Яблоки | 20 | 20 | 20 | 20 | | |
| Сахар | 120 | 120 | 120 | 120 | | |
| Вода | | | | | | |
| Хлеб пшеничный ржаной | 50 40 | 67 60 | 50 40 | 67 60 | 50 40 | 67 60 |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | | | |
| Белки: | 27,02 | 32,13 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---------------|---------------|-------|-------|-----|-----|
| Жиры: | 28,06 | 32,84 | | | | |
| Углеводы: | 117,29 | 137,78 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 823,36 | 963,16 | | | | |
| Витамин В1 | 0,6 | 0,6 | | | | |
| Витамин С | 55,39 | 55,39 | | | | |
| Витамин А | 13,32 | 13,32 | | | | |
| Витамин Е | 6,46 | 6,46 | | | | |
| Са | 123,01 | 123,01 | | | | |
| Р | 591,51 | 591,51 | | | | |
| Mg | 106,81 | 106,81 | | | | |
| Fe | 12,88 | 12,88 | | | | |
| Полдник: | | | | | | |
| <u>Время приема пищи: 15.30-16.00</u> | | | | | | |
| Сок т.к.№107 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| Фрукты свежие | 200 | 200 | | | 185 | 185 |
| Кондитерские изделия | 17 | 25 | | | 17 | 25 |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | | | |
| Белки: | 12,7 | 14,7 | | | | |
| Жиры: | 12,7 | 14,1 | | | | |
| Углеводы: | 50 | 59 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 353 | 413 | | | | |
| Ужин: | | | | | | |
| <u>Время приема пищи: 7-11 лет 19.00-19.30</u> | | | | | | |
| <u>12-18 лет 19.30-20.00</u> | 53 | 53 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| Свежий помидор т.к.№89 | | | | | | |
| Суфле из отварной говядины паровое т.к. № 75 б | | | | | 100 | 100 |
| Говядина | 145,6 | 145,6 | 107,8 | 107,8 | | |
| Масса отварного мяса | | | 67,2 | 67,2 | | |
| Яйца | 1/2 шт. | 1/2 шт. | 18,2 | 18,2 | | |

| | | | | | | |
|---|---------------|---------------|-------|-------|-----|-----|
| Соус молочный для запекания | | | 23,8 | 23,8 | | |
| Масса полуфабриката | | | 106,4 | 106,4 | | |
| Масло сливочное на смазку | 2,8 | 2,8 | 2,8 | 2,8 | | |
| Масса готового суфле | | | 98 | 98 | | |
| Масло сливочное | 7 | 7 | 7 | 7 | | |
| Каша гречневая рассыпчатая т.к.№81 | | | | | 200 | 230 |
| Крупа гречневая | 92 | 105 | 92 | 105 | | |
| Вода | 136 | 156,4 | 136 | 156,4 | | |
| Масса каши | | | 192 | 220 | | |
| Масло сливочное | 9 | 11,5 | 9 | 11,5 | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 67 | 50 | 67 | 50 | 67 |
| Ржаной | 40 | 60 | 40 | 60 | 40 | 60 |
| Чай с молоком т.к.№108 | | | | | 200 | 200 |
| Чай | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| Сахар | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | | |
| Молоко | 46,5 | 46,5 | 46,5 | 46,5 | | |
| вода | 100 | 100 | 100 | 100 | | |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | | | |
| Белки: | 19,96 | 23,43 | | | | |
| Жиры: | 20,83 | 23,89 | | | | |
| Углеводы: | 84,15 | 98,92 | | | | |
| Энергетическая ценность: | 588,44 | 688,63 | | | | |
| Витамин В1 | 0,22 | 0,22 | | | | |
| Витамин С | 20,72 | 20,72 | | | | |
| Витамин А | 0,05 | 0,05 | | | | |
| Витамин Е | 1,33 | 1,33 | | | | |
| Са | 160,57 | 160,57 | | | | |
| Р | 438,45 | 438,45 | | | | |
| Мg | 88,14 | 88,14 | | | | |

| | | | | |
|---|---------------|---------------|------------------------|------------------------|
| Fe | 5,03 | 5,03 | | |
| <u>2 ужин:</u> <u>Время приема пищи: 7-11 лет 20.15</u> <u>12-18 лет 20.45</u> | | | | |
| Снежок , ацидофилин, простокваша, ряженка | 206 | 206 | 200 | 200 |
| <u>Пищевая ценность:</u> | | | | |
| Белки: | 5,6 | 5,6 | | |
| Жиры: | 6,38 | 6,38 | | |
| Углеводы: | 8,18 | 8,18 | | |
| Энергетическая ценность: | 112,52 | 112,52 | | |
| <u>Энергетическая ценность за весь день:</u> | | | 2750,59 ккал | 3000,13 ккал |