«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Озёрная ООШ»

_____ /С.Н. Николаева/

«_____»_____2024 г.

**Примерное десятидневное меню питания обучающихся**

**МБОУ «Озёрная ООШ»**

**Зубово – Полянского муниципального района**

**( осенне – зимний период для детей 7-11 лет, 12-18 лет).**

**День 1**
**Понедельник**
**Осенне-зимний период (7-11 лет)**

| | Наименование блюда | 1 порция | | Пищевые вещества | | | к/кал эн. | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | брутто,г | нетто,г | Белки | Жиры | Углеводы | ценнос | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Каша рисовая молочная** | **200/5** | | **3.82** | **9.191** | **21.893** | **199.75** | **0.054** | **0.39** | **0.093** | **147.416** | **173.2** | **19.8** | **0.23** |
| | рис длинозерный | 44.4 | 44.4 | | | | | | | | | | | |
| | сахарный песок | 6 | 6 | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 164 | 164 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| №168 СР 2010 | соль йодированная | 0.3 | 0.3 | | | | | | | | | | | |
| | **Сыр Голландский** | **15** | | **3.48** | **4.43** | **0** | **54.6** | **0.01** | **0.11** | **0.0048** | **132** | **75** | **5.25** | **0.15** |
| №42 СР 2005 | сыр Голландский | 15.9 | 15 | | | | | | | | | | | |
| | **Какао на молоке** | **200** | | **3.52** | **3.72** | **25.49** | **145.2** | **0.01** | **1.3** | **0.01** | **122** | **90** | **14** | **0.56** |
| | какао | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 180 | 180 | | | | | | | | | | | |
| **№959 СР 2005** | сахарный песок | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.5** | **0.8** |
| | **Яблоко** | **100** | | **0.4** | **0.4** | **9.8** | **47** | **0.03** | **10** | | **13.05** | **11** | **9** | **2.2** |
| №424 СР 2005 | **Яйцо отварное** | **1 шт** | | **6.1** | **5.52** | **0.34** | **75.36** | **0.03** | **0** | **120** | **41** | **95.16** | **6.64** | **1.32** |
| | **Всего за завтрак** | | | **21.12** | **23.711** | **82.423** | **635.13** | **0.214** | **11.8** | **120.11** | **468.486** | **485.9** | **72.2** | **5.26** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Салат из свеклы** | **60** | | **0.86** | **3.65** | **5.05** | **56.34** | **0.01** | **5.7** | **0** | **21.09** | **24.58** | **12.5** | **0.8** |
| | свекла столовая | 73-78,1 | 57 | | | | | | | | | | | |
| №33 СР 2005 | масло подсолнечное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | **Суп картофельный с рыбными консервами** | **200** | | **6.89** | **6.72** | **11.47** | **133.8** | **0.08** | **7.29** | **12** | **36.24** | **141.2** | **37.9** | **1.01** |
| | картофель | 74,7-93,3 | 56 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 16-17,3 | 13 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 7.6 | 6 | | | | | | | | | | | |
| | масло раститительное | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| | консервы "сайра" | 32 | 32 | | | | | | | | | | | |
| | рис длинозерный | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| №87 СР 2010 | соль йодированная | 0.5 | 0.5 | | | | | | | | | | | |
| | **Шницель говяжий** | **80** | | **12.44** | **9.24** | **12.56** | **183** | **0.08** | **0.12** | **23** | **35** | **133.1** | **25.7** | **1.2** |
| | говядина | 65 | 51 | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 14 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 14 | 14 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| | сухари панировочные | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| | соль йодированая | 0.5 | 0.5 | | | | | | | | | | | |
| №608 СР 2005 | масло подсолнечное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | **Макаронные изделия отварные** | **150** | | **5.52** | **4.52** | **26.45** | **168.45** | **0.06** | **0** | **21** | **4.86** | **37.17** | **21.1** | **1.11** |
| | соль | 0.3 | 0.3 | | | | | | | | | | | |
| | макаронные изделия | 51 | 51 | | | | | | | | | | | |
| №688 СР 2005 | масло сливочное | 5.3 | 5.3 | | | | | | | | | | | |
| | **Компот из сухофруктов + вит. С** | **200** | | **0.04** | **0** | **24.76** | **94.2** | **0.01** | **0.168** | **0** | **6.4** | **3.6** | **0** | **0.18** |
| | сухофрукты | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| *№868 СР 2005* | сахарный песок | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.5** | **0.8** |
| | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2.75** | **0.5** | **17** | **85** | **0.09** | **0** | **0** | **10.5** | **87** | **28.5** | **1.8** |
| | **Всего за обед** | | | **31.44** | **21.43** | **117.14** | **777.67** | **0.4** | **7.578** | **56** | **106.02** | **443.6** | **131** | **6.1** |
| | **Всего за завтрак и обед** | | | **52.56** | **45.141** | **199.563** | **1412.8** | **0.614** | **19.378** | **176.11** | **574.506** | **929.4** | **203** | **11.4** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Сок** | **200** | | **1** | **0.01** | **29.7** | **128** | **0.6** | **0.06** | **46** | | **23** | **23** | **0.5** |
| | **Печенье** | **30** | | **2.25** | **2.94** | **22.32** | **125.1** | **0.02** | **0.02** | | **3** | **8.7** | **27** | **0.63** |
| | **Всего за полдник** | | | **3.25** | **2.95** | **52.02** | **253.1** | **0.62** | **0.08** | **46** | **3** | **31.7** | **50** | **1.13** |
| | **Всего за день** | | | **55.81** | **48.091** | **251.583** | **1665.9** | **1.234** | **19.458** | **222.11** | **577.506** | **961.1** | **253** | **12.5** |

**День 2**
**Вторник**
**Осенне-зимний период (7-11 лет)**

| | Наименование блюда | 1 порция | | Пищевые вещества | | | к/кал эн. | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | брутто,г | нетто,г | Белки | Жиры | Углеводы | ценнос | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Запеканка из творога с молоком сгущенным** | **150/20** | | **27.84** | **18** | **32.4** | **279.6** | **0.09** | **0.74** | **0.33** | **226.4** | **344.91** | **48.92** | **0.84** |
| | творог | 141 | 141 | | | | | | | | | | | |
| | кр. манная | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | сахарный песок | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | яйцо столовое | 4 | 1/10 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | сметана | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | сухари панировочные | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| №469 СР 2005 | молоко сгущеное | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | **Бутерброд с маслом и сыром** | **50** | | **13.78** | **12.64** | **60.11** | **394.55** | **0.17** | **0** | **0.15** | **215.99** | **217** | **42.91** | **1.74** |
| | сыр | 16 | 16 | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 30 | 30 | | | | | | | | | | | |
| №3 СР 2007 | масло сливочное | 7 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/15/7** | | **0.434** | **0** | **12.725** | **46.033** | **0.02** | **0.08** | **0** | **3.094** | **2.795** | **0.55** | **0.002** |
| | чай листовой | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | сахарный песок | 15 | 15 | | | | | | | | | | | |
| №943 СР 2005 | лимон свеж | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| | **Салат из свежих огурцов** | **60** | | **0.46** | **3.65** | **1.43** | **40.38** | **0.02** | **5.7** | **0** | **13.11** | **24.01** | **7.98** | **0.34** |
| | огурец | 71.3 | 57 | | | | | | | | | | | |
| №13 СР 2005 | растительное масло | 3.6 | 3.6 | | | | | | | | | | | |
| | **Всего за завтрак** | | | **46.314** | **34.74** | **131.565** | **873.783** | **0.38** | **6.52** | **0.48** | **471.614** | **630.215** | **117.89** | **3.722** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Салат витаминный** | **60** | | **1.37** | **4.08** | **8.84** | **52.34** | **0.16** | **11.37** | **0.16** | **44.88** | **7.47** | **25.67** | **2.08** |
| | капуста свежая | 23 | 18.8 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 12 | 11.3 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 8 | 7.5 | | | | | | | | | | | |
| | перец сладкий | 17 | 15 | | | | | | | | | | | |
| | яблоки | 20 | 18.5 | | | | | | | | | | | |
| | сахарный песок | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| | лимонная кислота | 0.9 | 0.9 | | | | | | | | | | | |
| | масло подсолнечное | 3.6 | 3.6 | | | | | | | | | | | |
| №25 СР 2005 | соль йодированная | 1.2 | 1.2 | | | | | | | | | | | |
| | **Щи из б\к капусты** | **200** | | **1.4** | **3.91** | **6.79** | **67.8** | **0.05** | **14.77** | **0** | **34.66** | **38.1** | **17.8** | **0.64** |
| | капуста | 50 | 40 | | | | | | | | | | | |
| | картофель | 30-40 | 24 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10-10,7 | 8 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 9.6 | 8 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| | говядина | 32.4 | 32.4 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| №187 СР 2005 | соль йодированая | 0.2 | 0.2 | | | | | | | | | | | |
| | **Котлеты рыбные** | **80** | | **10.64** | **3.76** | **7.67** | **107** | **0.07** | **0.34** | **21** | **42.7** | **146.8** | **24** | **0.59** |
| | минтай | 80 | 74 | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | яйцо столовое | 0.5 | 0.5 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | сухари панировочные | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| | соль йодированая | 0.2 | 0.2 | | | | | | | | | | | |
| №511 СР 2005 | масло растительное | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| | **Картофельные пюре** | **150** | | **3.06** | **4.8** | **20.45** | **137.25** | **0.14** | **18.17** | **25.5** | **36.98** | **27.75** | **86.6** | **0.01** |
| | картофель | 160,4-214 | 128 | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 23.7 | 22 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 5.3 | 5 | | | | | | | | | | | |
| №694 СР 2005 | соль йодированая | 0.2 | 0.2 | | | | | | | | | | | |
| | **Сок фруктовый+ вит. С** | **200** | | **1** | **0.2** | **20.2** | **92** | **0.02** | **4** | **0** | **14** | **14** | **8.8** | **1.8** |
| | Сок фруктовый | 200 | 200 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2.75** | **0.5** | **17** | **85** | **0.09** | **0** | **0** | **10.5** | **87** | **28.5** | **1.8** |
| | **Всего за обед** | | | **24.02** | **17.7** | **105.85** | **654.61** | **0.61** | **48.65** | **46.66** | **196.74** | **362.62** | **208.9** | **7.72** |
| | **Всего за завтрак и обед** | | | **70.334** | **52.44** | **237.415** | **1528.393** | **0.99** | **55.17** | **47.14** | **668.354** | **992.835** | **326.79** | **11.442** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Снежок** | **200** | | **5.8** | **5** | **8** | **106** | **0.08** | **0.34** | **1.4** | **40** | **240** | **180** | **0.2** |
| | **Пряник** | **25** | | **0.98** | **7.65** | **15.63** | **135.25** | | | | | | | |
| | **Всего за полдник** | | | **6.78** | **12.65** | **23.63** | **241.25** | **0.08** | **0.34** | **1.4** | **40** | **240** | **180** | **0.2** |
| | **Всего за день** | | | **77.114** | **65.09** | **261.045** | **1769.643** | **1.07** | **55.51** | **48.54** | **708.354** | **1232.84** | **506.79** | **11.642** |

**День 3**
**Среда**
**Осенне-зимний период (7-11 лет)**

| | Наименование блюда | 1 порция | | Пищевые вещества | | | к/кал эн. | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | брутто,г | нетто,г | Белки | Жиры | Углеводы | ценнос | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Суп молочный (гречневый)** | **200** | | **5.97** | **5.48** | **17.08** | **141.6** | **0.11** | **0.91** | **30.6** | **160.88** | **165.66** | **46.46** | **1.13** |
| | молоко | 140 | 140 | | | | | | | | | | | |
| | крупа гречневая | 16 | 16 | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 1.6 | 1.6 | | | | | | | | | | | |
| №94 СР 2005 | масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | **Масло сливочное** | **10** | | **0** | **8.2** | **0.1** | **75** | **0** | **0** | **59** | **1** | **2** | **0** | **0** |
| №41 СР 2005 | масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/15** | | **0.434** | | **12.725** | **46.033** | **0.02** | **0.08** | | **3.094** | **2.795** | **0.55** | **0.002** |
| | чай листовой | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | сахарный песок | 15 | 15 | | | | | | | | | | | |
| №943 СР 2005 | лимон свеж | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| | **Салат из моркови** | **50** | | **0.481** | **2.3** | **4.996** | **41.364** | **0.024** | **0.709** | **0.028** | **28.229** | **33.275** | **12.35** | **0.193** |
| | морковь | 45 | 43 | | | | | | | | | | | |
| | масло подсолнечное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| №38 СР 2005 | сахарный песок | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| | **Всего за завтрак** | | | **10.685** | **16.43** | **59.801** | **417.217** | **0.234** | **1.699** | **89.63** | **206.223** | **245.23** | **76.89** | **2.125** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Салат из б/к капуста** | **60** | | **0.85** | **3.05** | **5.41** | **52.44** | **0.02** | **19.47** | **0** | **22.42** | **9.1** | **16.57** | **0.31** |
| | капуста | 59.4 | 47.4 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 6 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | сахарный песок | 2.5 | 2.5 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 2.5 | 2.5 | | | | | | | | | | | |
| №42 СР 2005 | соль йодированая | 0.2 | 0.2 | | | | | | | | | | | |
| | **Суп картофельный с горохом** | **200** | | **4.39** | **4.22** | **13.06** | **107.8** | **0.18** | **4.65** | **0** | **30.46** | **69.74** | **28.24** | **1.62** |
| | картофель | 80-100 | 60 | | | | | | | | | | | |
| | горох | 16.2 | 16 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10-10,7 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 9.6 | 8 | | | | | | | | | | | |
| | соль йодированая | 0.2 | 0.2 | | | | | | | | | | | |
| №206 СР 2005 | масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| | **Цыплята тушенные в соусе** | **75/75** | | **15.522** | **18.56** | **4.204** | **252.82** | **0.074** | **9.64** | **0.109** | **26.095** | **13.619** | **16.646** | **1.928** |
| | цыплята (филе) | 112 | 109 | | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 1.5 | 1.5 | | | | | | | | | | | |
| | томатная паста | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| | мука | 3.5 | 3.5 | | | | | | | | | | | |
| | сахарный песок | 1 | 1 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 1.5 | 1.5 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| №104 СР 2005 | соль йодированая | 0.2 | 0.2 | | | | | | | | | | | |
| | **Макаронные изделия отварные** | **150** | | **5.52** | **4.52** | **26.45** | **168.45** | **0.06** | **0** | **21** | **4.86** | **37.17** | **21.12** | **1.11** |
| | макаронные изделия | 51 | 51 | | | | | | | | | | | |
| | соль йодированая | 0.3 | 0.3 | | | | | | | | | | | |
| №688 СР 2005 | масло сливочное | 5.3 | 5.3 | | | | | | | | | | | |
| | **Компот из сухофруктов + вит. С** | **200** | | **0.04** | **0** | **24.76** | **94.2** | **0.01** | **0.168** | **0** | **6.4** | **3.6** | **0** | **0.18** |
| | сухофрукты | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| №868 СР 2005 | сахарный песок | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2.75** | **0.5** | **17** | **85** | **0.09** | **0** | **0** | **10.5** | **87** | **28.5** | **1.8** |
| | **Всего за обед** | | | **32.872** | **31.3** | **115.784** | **873.93** | **0.514** | **33.928** | **21.11** | **113.755** | **261.729** | **128.606** | **7.748** |
| | **Всего за завтрак и обед** | | | **43.557** | **47.73** | **175.585** | **1291.147** | **0.748** | **35.627** | **110.7** | **319.978** | **506.959** | **205.496** | **9.873** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Йогурт** | **200** | | **0.8** | **0.3** | **2.86** | **18** | **0.01** | **0.03** | **0.1** | **2** | **22.4** | **17.2** | **0.02** |
| | **Печенье** | **30** | | **2.25** | **2.94** | **22.32** | **125.1** | **0.02** | **0.02** | | **3** | **8.7** | **27** | **0.63** |
| | **Всего за полдник** | | | **3.05** | **3.24** | **25.18** | **143.1** | **0.03** | **0.05** | **0.1** | **5** | **31.1** | **44.2** | **0.65** |
| | **Всего за день** | | | **46.607** | **50.97** | **200.765** | **1434.247** | **0.778** | **35.677** | **110.8** | **324.978** | **538.059** | **249.696** | **10.523** |

**День 4**
**четверг**
**Осенне-зимний период (7-11 лет)**

| | Наименование блюда | 1 порция | | Пищевые вещества | | | к/кал эн. | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | брутто,г | нетто,г | Белки | Жиры | Углеводы | ценнос | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Омлет натуральный** | **150/5** | | **14.27** | **22.16** | **2.65** | **267.93** | **0.1** | **0.25** | **345** | **114.2** | **260.5** | **19.5** | **2.94** |
| | яйцо | 60 | 60 | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 22 | 22 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | |
| №438 СР 2005 | соль йодированая | 0.1 | 0.1 | | | | | | | | | | | |
| | **Сыр** | **15** | | **3.48** | **4.43** | **0** | **54.6** | **0.01** | **0.11** | **39** | **132** | **75** | **5.25** | **0.15** |
| №42 СР 2005 | сыр "голандский" | 15 | 15 | | | | | | | | | | | |
| | **Кофейный напиток** | **200** | | **1.767** | **1.363** | **23.78** | **105.26** | **0.012** | **0.142** | **0.012** | **66.897** | **55.055** | **4.55** | **0.059** |
| | кофейный напиток | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 100 | 100 | | | | | | | | | | | |
| №951 СР 2005 | сахарный песок | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| | **Помидор** | **50** | | **1.1** | **0.2** | **3.8** | **24** | **0.06** | **25** | **0** | **14** | **20** | **26** | **0.5** |
| | **Всего за завтрак** | | | **24.417** | **28.603** | **55.13** | **565.01** | **0.262** | **25.5** | **384.01** | **340.12** | **452.06** | **72.83** | **4.449** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Салат из моркови** | **60** | | **0.65** | **0.11** | **5.17** | **24.24** | **0.03** | **3.75** | **0** | **14.57** | **26.4** | **18.45** | **0.65** |
| | морковь | 70 | 56.63 | | | | | | | | | | | |
| | яблоко | 20 | 17 | | | | | | | | | | | |
| №38 СР 2005 | сахарный песок | 0.6 | 0.6 | | | | | | | | | | | |
| | **Борщ из свежей капусты** | **200** | | **1.45** | **3.93** | **100.2** | **82** | **0.04** | **8.23** | **0** | **35.5** | **42.58** | **21** | **0.95** |
| | свекла | 40-42,6 | 32 | | | | | | | | | | | |
| | капуста | 20 | 16 | | | | | | | | | | | |
| | картофель | 20-26,7 | 16 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 9.6 | 8 | | | | | | | | | | | |
| | томатная паста | 6 | 6 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| | сахарный песок | 4 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | лимонная кислота | 3.2 | 3.2 | | | | | | | | | | | |
| | соль йодированая | 0.15 | 0.15 | | | | | | | | | | | |
| | говядина | 32.4 | 32.4 | | | | | | | | | | | |
| №170 СР 2005 | морковь | 10-10,7 | 8 | | | | | | | | | | | |
| | **Жаркое по-домашнему** | **230** | | **21.29** | **23.78** | **21.79** | **387.7** | **0.13** | **8.88** | **15** | **10.1** | **210.63** | **55.83** | **5.07** |
| | говядина | 140.6 | 103.83 | | | | | | | | | | | |
| | картофель | 174.8 | 131.4 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 15.8 | 13.14 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | томатная паста | 7.89 | 7.89 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 7.89 | 7.89 | | | | | | | | | | | |
| №436 СР 2005 | соль йодированая | 0.2 | 0.2 | | | | | | | | | | | |
| | **Сок фруктовый + Вит. С** | **200** | | **0.74** | **0** | **21.56** | **88.48** | **0.032** | **0.12** | **0** | **8.87** | **10.89** | **23.4** | **0.216** |
| | сок фруктовый | 200 | 200 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2.75** | **0.5** | **17** | **85** | **0.09** | **0** | **0** | **10.5** | **87** | **28.5** | **1.8** |
| | **Всего за обед** | | | **30.68** | **28.77** | **190.62** | **780.64** | **0.402** | **20.98** | **15** | **92.56** | **419** | **164.71** | **9.486** |
| | **Всего за завтрак и обед** | | | **55.097** | **57.373** | **245.75** | **1345.65** | **0.664** | **46.48** | **399.01** | **432.68** | **871.06** | **237.54** | **13.935** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Кисель** | **200** | | **1.36** | | **29.02** | **116.19** | | | | **9.9** | **18.48** | | **0.03** |
| | кисель концетрат | 24 | 24 | | | | | | | | | | | |
| №870 СР 2005 | сахарный песок | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | **Печенье** | **30** | | **30** | **2.25** | **2.94** | **22.32** | **125.1** | **0.02** | **0.02** | | **3** | **8.7** | **0.63** |
| | **Всего за полдник** | | | **31.36** | **2.25** | **31.96** | **138.51** | **125.1** | **0.02** | **0.02** | **9.9** | **21.48** | **8.7** | **0.66** |
| | **Всего за день** | | | **86.457** | **59.623** | **277.71** | **1484.16** | **125.764** | **46.5** | **399.03** | **442.58** | **892.54** | **246.24** | **14.595** |

**День 5**

**Пятница**

**Осенне-зимний период (7-11 лет)**

| | Наименование блюда | 1 порция | | Пищевые вещества | | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | брутто,г | нетто,г | Белки | Жиры | Углеводы | к/кал эн. ценнос | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Пудинг из творога (запеченн** | **160** | | **22.24** | **15.36** | **32.16** | **179.2** | **0.05** | **0.2** | **65.26** | **104** | **32.42** | **291.57** | **0.72** |
| | творог | 125.7 | 123 | | | | | | | | | | | |
| | крупа манная | 12 | 12 | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 12 | 12 | | | | | | | | | | | |
| | яйца | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| | сметана | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| №467 СР 2005 | сухари | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/15/7** | | **0.434** | **0** | **12.725** | **46.033** | **0.02** | **0.08** | **0** | **3.094** | **2.795** | **0.55** | **0.002** |
| | чай листовой | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | сахарный песок | 15 | 15 | | | | | | | | | | | |
| | лимон свеж | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| №424 СР 2005 | **Яйцо вареное** | **1шт** | | **6.1** | **5.52** | **0.34** | **75.36** | **0.03** | | **120** | **41.12** | **95.16** | **6.64** | **1.32** |
| | **Яблоко** | **100** | | **0.4** | **0.4** | **9.8** | **47** | **0.03** | **10** | | **13.05** | **11** | **9** | **2.2** |
| | **Всего за завтрак** | | | **32.574** | **21.33** | **70.125** | **460.813** | **0.18** | **0.28** | **185.26** | **161.234** | **171.875** | **316.29** | **2.842** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Винегрет овощной** | **60** | | **0.82** | **3.71** | **5.06** | **56.88** | **0.04** | **6.15** | **0** | **13.92** | **26.98** | **12.45** | **0.51** |
| | картофель | 20,6-25,8 | 15 | | | | | | | | | | | |
| | свекла | 15,3-16,3 | 12 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 11,3-12,1 | 11.3 | | | | | | | | | | | |
| | огурцы соленые | 15 | 12 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 11,3-10,7 | 10.7 | | | | | | | | | | | |
| №45 СР 2005 | масло растительное | 3.6 | 3.6 | | | | | | | | | | | |
| | **Суп из овощей** | **200** | | **1.68** | **5.98** | **9.35** | **98.37** | **0.11** | **6.8** | **0** | **25.71** | **69.47** | **43.02** | **0.07** |
| | капуста | 20 | 16 | | | | | | | | | | | |
| | картофель | 50-66,7 | 40 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10-10,7 | 8 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 9.6 | 8 | | | | | | | | | | | |
| | зеленый горошек | 9.2 | 6 | | | | | | | | | | | |
| | соль йодированая | 0.2 | 0.2 | | | | | | | | | | | |
| | говядина | 32.4 | 32.4 | | | | | | | | | | | |
| №202 СР 2005 | масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| | **Котлета куриная под соусом** | **75/50** | | **13.59** | **12.999** | **10.949** | **218.087** | **0.082** | **0.646** | **0.061** | **123.257** | **263.309** | **19.75** | **0.955** |
| | куриное филе | 89.6 | 44 | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 11 | 11 | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 16 | 16 | | | | | | | | | | | |
| | сухари панировочные | 6 | 6 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 2+0,3 | 2+0,3 | | | | | | | | | | | |
| | мука | 0.52 | 0.52 | | | | | | | | | | | |
| | томатная паста | 0.1 | 0.1 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | морковь | 0.1 | 0.1 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 0.24 | 0.24 | | | | | | | | | | | |
| | соль йодированая | 0.1 | 0.1 | | | | | | | | | | | |
| №307 СР 2005 | сахарный песок | 0.15 | 0.15 | | | | | | | | | | | |
| | **Картофельное пюре** | **150** | | **3.06** | **4.8** | **20.45** | **137.25** | **0.14** | **18.17** | **25.5** | **36.98** | **27.75** | **86.6** | **0.01** |
| | картофель | 160,4-214 | 171 | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 23.7 | 23.7 | | | | | | | | | | | |
| | соль йодированая | 0.15 | 0.15 | | | | | | | | | | | |
| №694 СР 2005 | масло сливочное | 5.3 | 5.3 | | | | | | | | | | | |
| | **Компот из сухофруктов + Вит. С** | **200** | | **0.04** | **0** | **24.76** | **94.2** | **0.01** | **0.168** | **0** | **6.4** | **3.6** | **0** | **0.18** |
| | сухофрукты | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| №868 СР 2005 | сахарный песок | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2.75** | **0.5** | **17** | **85** | **0.09** | **0** | **0** | **10.5** | **87** | **28.5** | **1.8** |
| | **Всего за обед** | | | **25.74** | **28.439** | **112.469** | **803.007** | **0.552** | **31.934** | **25.561** | **229.787** | **519.609** | **207.85** | **4.325** |
| | **Всего за завтрак и обед** | | | **58.314** | **49.769** | **182.594** | **1263.82** | **0.732** | **32.214** | **210.82** | **391.021** | **691.484** | **524.14** | **7.167** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Сок** | **200** | | **1** | **0.01** | **29.7** | **128** | **0.6** | **0.06** | **46** | | **23** | **23** | **0.5** |
| | **Пряник** | **25** | | **0.98** | **7.65** | **15.63** | **135.25** | | | | | | | |
| | **Всего за полдник** | | | **1.98** | **7.66** | **45.33** | **263.25** | **0.6** | **0.06** | **46** | **0** | **23** | **23** | **0.5** |
| | **Всего за день** | | | **60.294** | **57.429** | **227.924** | **1527.07** | **1.332** | **32.274** | **256.82** | **391.021** | **714.484** | **547.14** | **7.667** |

**День 6**
**Понедельник**
**Осенне-зимний период (7-11 лет)**

| | Наименование блюда | 1 порция | | Пищевые вещества | | | к/кал эн. | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | брутто,г | нетто,г | Белки | Жиры | Углеводы | ценнос | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Каша геркулесовая молочная** | **200/5** | | **6.209** | **10.156** | **31.45** | **231.612** | **0.171** | **0.25** | **0.072** | **172.689** | **297.03** | **4.694** | **0.176** |
| | геркулес | 30.8 | 30.8 | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 176 | 176 | | | | | | | | | | | |
| | сахарный песок | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| №100 СР 2005 | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | **Масло сливочное** | **10** | | **0** | **8.2** | **0.1** | **75** | **0** | **0** | **59** | **1** | **2** | **0** | **0** |
| №41 СР 2005 | масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | **Яйцо вареное** | **40** | | **3.759** | **3.542** | **0.235** | **49.612** | **0.023** | **0** | **0.0162** | **24.31** | **89.54** | **14.04** | **0.583** |
| №424 СР 2005 | яйцо вареное | 40 | 40 | | | | | | | | | | | |
| | **Какао на молоке** | **200** | | **3.52** | **3.72** | **25.49** | **145.2** | **0.01** | **1.3** | **0.01** | **122** | **90** | **14** | **0.56** |
| | какао | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 180 | 180 | | | | | | | | | | | |
| №959 СР 2005 | сахарный песок | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| | **Салат из моркови** | **60** | | **0.65** | **0.11** | **5.17** | **24.24** | **0.03** | **3.75** | **0** | **14.57** | **26.4** | **18.45** | **0.65** |
| | морковь | 70 | 56.63 | | | | | | | | | | | |
| | яблоко | 20 | 17 | | | | | | | | | | | |
| №38 СР 2005 | сахарный песок | 0.6 | 0.6 | | | | | | | | | | | |
| | **Всего за завтрак** | | | **17.938** | **26.178** | **87.345** | **638.884** | **0.314** | **5.3** | **59.0982** | **347.589** | **546.47** | **68.714** | **2.769** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Икра из кабачков консервированна** | **50** | | **0.74** | **3.465** | **3.612** | **48.19** | **0.012** | **1** | | **22.653** | **40.535** | **11.375** | **1.89** |
| | икра из кабачков консервированная | 50 | 50 | | | | | | | | | | | |
| | **Уха "Ростовская"** | **200** | | **6.6** | **2.4** | **9.9** | **67.8** | **0.1** | **6.5** | **22.5** | **35.4** | **97.1** | **24** | **0.9** |
| | рыба свежая | 32 | 31.3 | | | | | | | | | | | |
| | картофель | 59.5 | 59.5 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 7.5 | 7.5 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 2.5 | 2.5 | | | | | | | | | | | |
| | лук зеленый | 2.8 | 2.8 | | | | | | | | | | | |
| №269 СР 2005 | соль йодированая | 0.2 | 0.2 | | | | | | | | | | | |
| | **Гуляш мясной** | **80/75** | | **19.72** | **17.89** | **4.76** | **168.2** | **0.17** | **128** | **0** | **24.36** | **194.69** | **26.01** | **2.32** |
| | говядина | 139 | 102.6 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 15 | 15 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 18 | 15 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | мука | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| | соль йодированая | 0.3 | 0.3 | | | | | | | | | | | |
| №591 СР 2005 | томатная паста | 12 | 12 | | | | | | | | | | | |
| | **Каша рассыпчатая (гречка)** | **150** | | **7.46** | **5.61** | **35.84** | **230.45** | **0.18** | **0** | **0** | **12.98** | **208.5** | **67.5** | **3.95** |
| | крупа гречневая | 60.6 | 60.6 | | | | | | | | | | | |
| | соль йодированая | 0.3 | 0.3 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| №679 СР 2005 | масло сливочное | 5.3 | 5.3 | | | | | | | | | | | |
| | **Сок фруктовый + Вит. С** | **200** | | **0.74** | **0** | **21.56** | **88.48** | **0.032** | **0.12** | **0** | **8.87** | **10.89** | **23.4** | **0.216** |
| | сок фруктовый | 200 | 200 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2.75** | **0.5** | **17** | **85** | **0.09** | **0** | **0** | **10.5** | **87** | **28.5** | **1.8** |
| | **Всего за обед** | | | **41.81** | **30.315** | **117.572** | **801.34** | **0.664** | **135.62** | **22.5** | **127.783** | **680.22** | **198.315** | **11.876** |
| | **Всего за завтрак и обед** | | | **59.748** | **56.493** | **204.917** | **1440.224** | **0.978** | **140.92** | **81.5982** | **475.372** | **1226.7** | **267.029** | **14.645** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/15/7** | | **0.434** | **0** | **12.725** | **46.033** | **0.02** | **0.08** | **0** | **3.094** | **2.795** | **0.55** | **0.002** |
| | чай листовой | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | сахарный песок | 15 | 15 | | | | | | | | | | | |
| №943 СР 2005 | лимон свеж | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| | **Пряник** | **25** | | **0.98** | **7.65** | **15.63** | **135.25** | | | | | | | |
| | **Всего за полдник** | | | **1.414** | **7.65** | **28.355** | **181.283** | **0.02** | **0.08** | **0** | **3.094** | **2.795** | **0.55** | **0.002** |
| | **Всего за день** | | | **61.162** | **64.143** | **233.272** | **1621.507** | **0.998** | **141** | **81.5982** | **478.466** | **1229.5** | **267.579** | **14.647** |

**День 7**
**Вторник**
**Осенне-зимний период (7-11 лет)**

| | Наименование блюда | 1 порция | | Пищевые вещества | | | к/кал эн. | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | брутто,г | нетто,г | Белки | Жиры | Углеводы | ценнос | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Пудинг из творога (запеченный** | **160** | | **22.24** | **15.36** | **32.16** | **179.2** | **0.05** | **0.2** | **65.26** | **104** | **32.42** | **291.57** | **0.72** |
| | творог | 125.7 | 123 | | | | | | | | | | | |
| | крупа манная | 12 | 12 | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 12 | 12 | | | | | | | | | | | |
| | яйца | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| | сметана | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| №467 СР 2005 | сухари | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| | **Масло сливочное** | **10** | | **0** | **8.2** | **0.1** | **75** | **0** | **0** | **59** | **1** | **2** | **0** | **0** |
| №41 СР 2005 | масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/15/17** | | **0.434** | **0** | **12.725** | **46.033** | **0.02** | **0.08** | **0** | **3.094** | **2.795** | **0.55** | **0.002** |
| | чай листовой | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | сахарный песок | 15 | 15 | | | | | | | | | | | |
| №943 СР 2005 | лимон свеж | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| | **Яблоко** | **100** | | **0.4** | **0.4** | **9.8** | **47** | **0.03** | **10** | | **13.05** | **11** | **9** | **2.2** |
| | **Всего за завтрак** | | | **26.874** | **24.41** | **79.685** | **460.453** | **0.18** | **10.28** | **124.3** | **134.16** | **89.715** | **318.65** | **3.722** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Салат из свежих помидоров с луком** | **60** | | **0.68** | **3.71** | **2.83** | **47.46** | **0.04** | **12.25** | **0** | **10.55** | **19.73** | **10.67** | **0.5** |
| | помидоры | 50.8 | 43.2 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 17.3 | 14.5 | | | | | | | | | | | |
| №15 СР 2005 | масло растительное | 3.6 | 3.6 | | | | | | | | | | | |
| | **Рассольник петербургский** | **200** | | **1.06** | **4.09** | **13.54** | **97.4** | **0.08** | **6.03** | **0** | **19.96** | **50.64** | **21.12** | **0.75** |
| | картофель | 80-100 | 60 | | | | | | | | | | | |
| | рис | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 4.8 | 4.8 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10-10,7 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | огурцы соленые | 15 | 13.4 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| | сметана | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| | говядина | 32.4 | 32.4 | | | | | | | | | | | |
| №197 СР 2005 | соль йодированая | 0.2 | 0.2 | | | | | | | | | | | |
| | **Плов из птицы** | **210** | | **20.3** | **17** | **35.69** | **377** | **0.06** | **1.01** | **48** | **45** | **199.3** | **47** | **2.19** |
| | цыпленок бройлер | 139.7 | 100.3 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 16-17,3 | 13 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | лук | 11 | 9 | | | | | | | | | | | |
| | томатная паста | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| | рис | 46 | 46 | | | | | | | | | | | |
| №304 СР 2005 | соль йодированая | 0.2 | 0.2 | | | | | | | | | | | |
| | **Кисель п\ягодный+ Вит. С** | **200** | | **0** | **0** | **26.06** | **95.96** | **0** | **0.153** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| | кисель концетрат | 24 | 24 | | | | | | | | | | | |
| №870 СР 2005 | сахарный песок | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2.75** | **0.5** | **17** | **85** | **0.09** | **0** | **0** | **10.5** | **87** | **28.5** | **1.8** |
| | **Всего за обед** | | | **28.59** | **25.75** | **120.02** | **816.04** | **0.35** | **19.443** | **48** | **99.03** | **398.17** | **124.82** | **6.04** |
| | **Всего за завтрак и обед** | | | **55.464** | **50.16** | **199.705** | **1276.493** | **0.53** | **29.723** | **172.3** | **233.19** | **487.89** | **443.47** | **9.762** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Снежок** | **200** | | **5.8** | **5** | **8** | **106** | **0.08** | **0.34** | **1.4** | **40** | **240** | **180** | **0.2** |
| | **Печенье** | **30** | | **2.25** | **2.94** | **22.32** | **125.1** | **0.02** | **0.02** | | **3** | **8.7** | **27** | **0.63** |
| | **Всего за подник** | | | **8.05** | **7.94** | **30.32** | **231.1** | **0.1** | **0.36** | **1.4** | **43** | **248.7** | **207** | **0.83** |
| | **Всего за день** | | | **63.514** | **58.1** | **230.025** | **1507.593** | **0.63** | **30.083** | **173.7** | **276.19** | **736.59** | **650.47** | **10.592** |

**День 8**
**Среда**
**Осенне-зимний период (7-11 лет)**

| | Наименование блюда | 1 порция | | Пищевые вещества | | | к/кал эн. | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | брутто,г | нетто,г | Белки | Жиры | Углеводы | ценнос | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Каша манная (молочная)** | **200** | | **4.29** | **3.87** | **33.69** | **187.15** | **0.04** | **0** | **0.04** | **10.16** | **36.67** | **7.5** | **0.45** |
| | крупа манная | 30.8 | 30.8 | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 100 | 100 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| №390 СР 2005 | сахар | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/15/7** | | **0.434** | **0** | **12.725** | **46.033** | **0.02** | **0.08** | **0** | **3.094** | **2.795** | **0.55** | **0.002** |
| | чай листовой | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | сахарный песок | 15 | 15 | | | | | | | | | | | |
| №943 СР 2005 | лимон свеж | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| | **Салат из моркови** | **50** | | **0.481** | **2.3** | **4.996** | **41.364** | **0.024** | **0.709** | **0.028** | **28.229** | **33.275** | **12.35** | **0.193** |
| | морковь | 45 | 43 | | | | | | | | | | | |
| | масло подсолнечное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| №38 СР 2005 | сахарный песок | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| | **Всего за завтрак** | | | **9.005** | **6.62** | **76.311** | **387.767** | **0.164** | **0.789** | **0.068** | **54.503** | **114.24** | **37.93** | **1.445** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Салат из свежих помидоров и огурцов** | **60** | | **0.59** | **3.69** | **2.24** | **44.52** | **0.03** | **10.06** | **0** | **11.21** | **20.77** | **9.76** | **0.44** |
| | помидоры | 33.9 | 28.8 | | | | | | | | | | | |
| | огурцы | 26.3 | 21 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 9 | 7.6 | | | | | | | | | | | |
| №15 СР 2005 | масло растительное | 3.6 | 3.6 | | | | | | | | | | | |
| | **Суп с консервиров. бобовыми(фасолью)** | **200** | | **4.39** | **4.22** | **13.06** | **107.8** | **0.18** | **4.65** | **0** | **30.46** | **69.74** | **28.24** | **1.62** |
| | картофель | 80 | 80 | | | | | | | | | | | |
| | фасоль | 16.2 | 16.2 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 12 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 9.6 | 8 | | | | | | | | | | | |
| | соль йодированая | 0.2 | 0.2 | | | | | | | | | | | |
| | говядина | 32.4 | 32.4 | | | | | | | | | | | |
| №210 СР 2005 | масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| | **Рыба припущенная с овощами** | **80** | | **6.12** | **0.81** | **2.54** | **42** | **0.04** | **0.77** | **3** | **10.3** | **67.4** | **8** | **0.43** |
| | минтай | 42.1 | 42.1 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 40-42,7 | 40 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 5 | 4 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| №244 СР 2005 | соль йодированая | 0.1 | 0.1 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Картофельное пюре** | **150** | | **3.06** | **4.8** | **20.45** | **137.25** | **0.14** | **18.17** | **25.5** | **36.98** | **27.75** | **86.6** | **0.01** |
| | картофель | 160,4-214 | 128.3 | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 23.7 | 22.5 | | | | | | | | | | | |
| | соль йодированая | 0.15 | 0.15 | | | | | | | | | | | |
| *№694 СР 2005* | масло сливочное | 5.3 | 5.3 | | | | | | | | | | | |
| | **Сок фруктовый+ Вит. С** | **200** | | **0.74** | **0** | **21.56** | **88.48** | **0.032** | **0.12** | **0** | **8.87** | **10.89** | **23.4** | **0.216** |
| | сок фруктовый | 200 | 200 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2.75** | **0.5** | **17** | **85** | **0.09** | **0** | **0** | **10.5** | **87** | **28.5** | **1.8** |
| | **Всего за обед** | | | **21.45** | **14.47** | **101.75** | **618.27** | **0.592** | **33.77** | **28.5** | **121.34** | **325.05** | **202.03** | **5.316** |
| | **Всего за завтрак и обед** | | | **30.455** | **21.09** | **178.061** | **1006.037** | **0.756** | **34.559** | **28.568** | **175.84** | **439.29** | **239.96** | **6.761** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Йогурт** | **200** | | **0.8** | **0.3** | **2.86** | **18** | **0.01** | **0.03** | **0.1** | **2** | **22.4** | **17.2** | **0.02** |
| | **Пряник** | **25** | | **0.98** | **7.65** | **15.63** | **135.25** | | | | | | | |
| | **Всего за подник** | | | **1.78** | **7.95** | **18.49** | **153.25** | **0.01** | **0.03** | **0.1** | **2** | **22.4** | **17.2** | **0.02** |
| | **Всего за день** | | | **32.235** | **29.04** | **196.551** | **1159.287** | **0.766** | **34.589** | **28.668** | **177.84** | **461.69** | **257.16** | **6.781** |

**День 9**
**четверг**
**Осенне-зимний период (7-11 лет)**

| | Наименование блюда | 1 порция | | Пищевые вещества | | | к/кал эн. ценнос | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | брутто,г | нетто,г | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Омлет натуральный** | **150/5** | | **14.27** | **22.16** | **2.65** | **267.93** | **0.1** | **0.25** | **345** | **114.2** | **260.5** | **19.5** | **2.94** |
| | яйцо | 60 | 60 | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 22 | 22 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | |
| №438 СР 2005 | соль йодированая | 0.1 | 0.1 | | | | | | | | | | | |
| | **Сыр** | **15** | | **3.48** | **4.43** | **0** | **54.6** | **0.01** | **0.11** | **39** | **132** | **75** | **5.25** | **0.15** |
| №42 СР 2005 | сыр "голандский" | 15.9 | 15 | | | | | | | | | | | |
| | **Кофейный напиток** | **200** | | **1.767** | **1.363** | **23.78** | **105.26** | **0.012** | **0.142** | **0.012** | **66.897** | **55.06** | **4.55** | **0.059** |
| | кофейный напиток | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 100 | 100 | | | | | | | | | | | |
| №951 СР 2005 | сахарный песок | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| | **Помидор** | **50** | | **1.1** | **0.2** | **3.8** | **24** | **0.06** | **25** | **0** | **14** | **20** | **26** | **0.5** |
| | **Всего за завтрак** | | | **24.417** | **28.603** | **55.13** | **565.01** | **0.262** | **25.502** | **384.012** | **340.117** | **452.1** | **72.83** | **4.449** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Салат из свеклы** | **60** | | **0.86** | **3.65** | **5.05** | **56.34** | **0.01** | **5.7** | **0** | **21.09** | **24.58** | **12.54** | **0.8** |
| | свекла столовая | 73-78,1 | 57 | | | | | | | | | | | |
| № 33 СР 2005 | масло подсолнечное | 3.6 | 3.6 | | | | | | | | | | | |
| | **Суп картофельный с макаронными изделиями** | **200** | | **2.15** | **2.27** | **13.71** | **83.8** | **0.09** | **6.6** | **0** | **19.68** | **53.32** | **21.6** | **0.87** |
| | картофель | 75-100 | 60 | | | | | | | | | | | |
| | макаронные изделия | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10-10,7 | 8 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 9.6 | 8 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| №208 СР 2005 | соль йодированая | 0.2 | 0.2 | | | | | | | | | | | |
| | **Шницель говяжий** | **80** | | **12.44** | **9.24** | **12.56** | **183** | **0.08** | **0.12** | **23** | **35** | **133.1** | **25.7** | **1.2** |
| | говядина | 65 | 59 | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 19 | 19 | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 14 | 14 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| | сухари панировочные | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| | соль йодированая | 0.5 | 0.5 | | | | | | | | | | | |
| №608 СР 2005 | масло подсолнечное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Капуста тушенная** | **180** | | **3.33** | **7.77** | **41.42** | **256.23** | **0.28** | **37.8** | **37.8** | **26.35** | **143.5** | **52.79** | **2.08** |
| | капуста | 258 | 206.3 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 6.3 | 6.3 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 4,5-4,7 | 3.6 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 8.6 | 7.2 | | | | | | | | | | | |
| | томатная паста | 10.8 | 10.8 | | | | | | | | | | | |
| | мука | 2.2 | 2.2 | | | | | | | | | | | |
| | сахарный песок | 5.4 | 5.4 | | | | | | | | | | | |
| №336 СР 2005 | соль йодированая | 0.2 | 0.2 | | | | | | | | | | | |
| | **Компот из сухофруктов + Вит. С** | **200** | | **0.04** | **0** | **24.76** | **94.2** | **0.01** | **0.168** | **0** | **6.4** | **3.6** | **0** | **0.18** |
| | сухофрукты | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| №868 СР 2005 | сахарный песок | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2.75** | **0.5** | **17** | **85** | **0.09** | **0** | **0** | **10.5** | **87** | **28.5** | **1.8** |
| | **Всего за обед** | | | **25.37** | **23.88** | **139.4** | **871.79** | **0.64** | **50.388** | **60.8** | **132.04** | **486.6** | **158.66** | **7.73** |
| | **Всего за завтрак и обед** | | | **49.787** | **52.483** | **194.53** | **1436.8** | **0.902** | **75.89** | **444.812** | **472.157** | **938.7** | **231.49** | **12.179** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Сок** | **200** | | **1** | **0.01** | **29.7** | **128** | **0.6** | **0.06** | **46** | | **23** | **23** | **0.5** |
| | **Печенье** | **30** | | **2.25** | **2.94** | **22.32** | **125.1** | **0.02** | **0.02** | | **3** | **8.7** | **27** | **0.63** |
| | **Всего за полдник** | | | **3.25** | **2.95** | **52.02** | **253.1** | **0.62** | **0.08** | **46** | **3** | **31.7** | **50** | **1.13** |
| | **Всего за день** | | | **53.037** | **55.433** | **246.55** | **1689.9** | **1.522** | **75.97** | **490.812** | **475.157** | **970.4** | **281.49** | **13.309** |

**День 10**
**Пятница**
**Осенне-зимний период (7-11 лет)**

| | Наименование блюда | 1 порция брутто,г | 1 порция нетто,г | Пищевые вещества Белки | Жиры | Углеводы | к/кал эн. ценнос | Витамины B1 | C | A | Минеральные вещества Ca | P | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Запеканка из творога с молоком сгущенным** | **150/20** | | **27.84** | **18** | **32.4** | **279.6** | **0.09** | **0.74** | **0.33** | **226.4** | **344.91** | **48.92** | **0.84** |
| | творог | 141 | 140 | | | | | | | | | | | |
| | кр. манная | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | сахарный песок | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | яйцо столовое | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | сметана | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | сухари панировочные | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| №469 СР 2005 | молоко сгущеное | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/15/7** | | **0.434** | **0** | **12.725** | **46.033** | **0.02** | **0.08** | **0** | **3.094** | **2.795** | **0.55** | **0.002** |
| | чай листовой | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | сахарный песок | 15 | 15 | | | | | | | | | | | |
| №943 СР 2005 | лимон свеж | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| | **Салат из свежих огурцов** | **60** | | **0.46** | **3.65** | **1.43** | **40.38** | **0.02** | **5.7** | **0** | **13.11** | **24.01** | **7.98** | **0.34** |
| | огурец | 71.3 | 57 | | | | | | | | | | | |
| №13 СР 2005 | растительное масло | 3.6 | 3.6 | | | | | | | | | | | |
| | **Всего за завтрак** | | | **32.534** | **22.1** | **71.455** | **479.233** | **0.21** | **6.52** | **0.33** | **255.624** | **413.215** | **74.98** | **1.982** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Салат из моркови** | **50** | | **0.481** | **2.3** | **4.996** | **41.364** | **0.024** | **0.709** | **0.028** | **28.229** | **33.275** | **12.35** | **0.193** |
| | морковь | 45 | 43 | | | | | | | | | | | |
| | масло подсолнечное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| №38 СР 2005 | сахарный песок | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| | **Суп Крестьянский** | **200** | | **4.76** | **6.03** | **12.42** | **118.62** | **0.06** | **0.03** | **1.02** | **32.07** | **34.98** | **5.42** | **0.3** |
| | цыпленок бройлер | 36.7 | 32 | | | | | | | | | | | |
| | капуста свежая | 30 | 24 | | | | | | | | | | | |
| | картофель | 26.6 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | крупа ячневая | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | 8 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 9.6 | 8 | | | | | | | | | | | |
| №201 СР 2005 | масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| | **Сосиска молочная отварная** | **80** | | **8.32** | **16** | **16.96** | **179.2** | **0.03** | **0** | **0** | **19.2** | **16** | **127.2** | **1.44** |
| №536 СР 2005 | сосиска молочная | 81.6 | 80 | | | | | | | | | | | |
| | **Макаронные изделия** | **150** | | **5.52** | **4.52** | **26.45** | **168.45** | **0.06** | **0** | **21** | **4.86** | **37.17** | **21.12** | **1.11** |
| | макаронные изделия | 51 | 51 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 5.3 | 5.3 | | | | | | | | | | | |
| №688 СР 2005 | соль йодированая | 0.3 | 0.3 | | | | | | | | | | | |
| | **Компот из сухофруктов + Вит. С** | **200** | | **0.04** | **0** | **24.76** | **94.2** | **0.01** | **0.168** | **0** | **6.4** | **3.6** | **0** | **0.18** |
| | сухофрукты | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| №868 СР 2005 | сахарный песок | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2.75** | **0.5** | **17** | **85** | **0.09** | **0** | **0** | **10.5** | **87** | **28.5** | **1.8** |
| | **Всего за обед** | | | **25.671** | **29.8** | **127.486** | **800.054** | **0.354** | **0.907** | **22.048** | **114.279** | **253.525** | **212.12** | **5.823** |
| | **Всего за завтрак и обед** | | | **58.205** | **51.9** | **198.941** | **1279.287** | **0.564** | **7.427** | **22.378** | **369.903** | **666.74** | **287.1** | **7.805** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Кисель** | **200** | | **1.36** | | **29.02** | **116.19** | | | | **9.9** | **18.48** | | **0.03** |
| | кисель концетрат | 24 | 24 | | | | | | | | | | | |
| №870 СР 2005 | сахарный песок | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | **Пряник** | **25** | | **0.98** | **7.65** | **15.63** | **135.25** | | | | | | | |
| | **Всего за полдник** | | | **2.34** | **7.65** | **44.65** | **251.44** | | | | **9.9** | **18.48** | | **0.03** |
| | **Всего за день** | | | **60.545** | **59.55** | **243.591** | **1530.727** | **0.564** | **7.427** | **22.378** | **379.803** | **685.22** | **287.1** | **7.835** |

| | |
|---|---|
| Сосиска | 81.6 |
| Гречка | 67.8 |
| Соль йодированая | 9.7 |
| Масло сливочное | 22,8 |
| Чайная заварка | 0.05 |
| Сахар | 40 |
| Лимон | 7 |
| Морковь | 123.8 |
| Масло растительное | 7 |
| Томат паста | 6 |
| Лимон. Кислота | 3.2 |
| Минтай | 79 |
| Хлеб пшеничный | 79 |
| Молоко | 20 |
| Макароны | 51 |
| Компот. Смесь | 20 |
| Хлеб ржаной | 40 |
| Аскорбиновая кислота | 50 |

**День 1**
**Понедельник**
**Осенне-зимний период (12-18 лет)**

| № рецептуры | Наименование блюда | 1 порция | | Пищевые вещества | | | к/кал эн. ценнос | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | брутто,г | нетто,г | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Каша рисовая молочная** | **210/5** | | **3.09** | **4.07** | **36.98** | **197** | **0.03** | **0** | **20** | **5.9** | **67** | **21.8** | **0.47** |
| | рис длинозерный | 44.4 | 44.4 | | | | | | | | | | | |
| | сахарный песок | 6 | 6 | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 164 | 164 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| №168 СР 2010 | соль йодированая | 0.3 | 0.3 | | | | | | | | | | | |
| | **Сыр Голландский** | **15** | | **3.48** | **4.43** | **0** | **54.6** | **0.01** | **0.11** | **0.0048** | **132** | **75** | **5.25** | **0.15** |
| №42 СР 2005 | сыр Голландский | 15.9 | 15 | | | | | | | | | | | |
| | **Масло сливочное** | **10** | | **0** | **8.2** | **0.1** | **75** | **0** | **0** | **59** | **1** | **2** | **0** | **0** |
| №41 СР 2005 | масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | **Какао на молоке** | **200** | | **3.52** | **3.72** | **25.49** | **145.2** | **0.01** | **1.3** | **0.01** | **122** | **90** | **14** | **0.56** |
| | какао | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 180 | 180 | | | | | | | | | | | |
| №959 СР 2005 | сахарный песок | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| | **Яблоко** | **100** | | **0.4** | **0.4** | **9.8** | **47** | **0.03** | **10** | | **13.05** | **11** | **9** | **2.2** |
| №424 СР 2005 | **Яйцо отварное** | **40** | | **6.1** | **5.52** | **0.34** | **75.36** | **0.03** | **0** | **120** | **41** | **95.16** | **6.64** | **1.32** |
| | **Всего за завтрак** | | | **20.39** | **18.59** | **97.51** | **707.38** | **0.19** | **11.41** | **140.0148** | **326.97** | **379.66** | **74.22** | **5.5** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Салат из свеклы** | **100** | | **1.43** | **6.09** | **8.36** | **93.6** | **0.02** | **9.5** | **0** | **35.15** | **40.97** | **20.9** | **1.33** |
| | свекла столовая | 121,6(130,1) | 95 | | | | | | | | | | | |
| №33 СР 2005 | масло подсолнечное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | |
| | **Суп картофельный с рыбными консервами** | **250** | | **6.89** | **6.72** | **11.47** | **133.8** | **0.08** | **7.29** | **12** | **36.24** | **141.22** | **37.88** | **1.01** |
| | картофель | 87,5-116,7 | 70 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 20,3-21,7 | 16,25 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 9.5 | 7.5 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 3.8 | 3.8 | | | | | | | | | | | |
| | консервы "сайра" | 40 | 40 | | | | | | | | | | | |
| | рис длинозерный | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| №87 СР 2010 | соль йодированая | 0.5 | 0.5 | | | | | | | | | | | |
| | **Шницель говяжий** | **80** | | **12.44** | **9.24** | **12.56** | **183** | **0.08** | **0.12** | **23** | **35** | **133.1** | **25.7** | **1.2** |
| | говядина | 65 | 59 | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 14 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 14 | 14 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| | сухари панировочные | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| | соль йодированая | 0.5 | 0.5 | | | | | | | | | | | |
| №608 СР 2005 | масло подсолнечное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | **Макаронные изделия отварные** | **200** | | **7.36** | **6.02** | **35.26** | **224** | **0.08** | **0** | **28** | **6.48** | **49.56** | **28.16** | **1.48** |
| | соль | 0.3 | 0.3 | | | | | | | | | | | |
| | макаронные изделия | 68 | 68 | | | | | | | | | | | |
| №688 СР 2005 | масло сливочное | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| | **Компот из сухофруктов + вит. С** | **200** | | **0.04** | **0** | **24.76** | **94.2** | **0.01** | **0.168** | **0** | **6.4** | **3.6** | **0** | **0.18** |
| | сухофрукты | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| *№868 СР 2005* | сахарный песок | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2.75** | **0.5** | **17** | **85** | **0.09** | **0** | **0** | **10.5** | **87** | **28.5** | **1.8** |
| | **Всего за обед** | | | **33.28** | **22.93** | **125.95** | **926.82** | **0.42** | **7.578** | **63** | **107.64** | **455.98** | **137.77** | **6.47** |
| | **Всего за завтрак и обед** | | | **53.67** | **41.52** | **223.46** | **1634.2** | **0.61** | **18.988** | **203.0148** | **434.61** | **835.64** | **211.99** | **11.97** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Сок** | **200** | | **1** | **0.01** | **29.7** | **128** | **0.6** | **0.06** | **46** | | **23** | **23** | **0.5** |
| | **Печенье** | **30** | | **2.25** | **2.94** | **22.32** | **125.1** | **0.02** | **0.02** | | **3** | **8.7** | **27** | **0.63** |
| | **Всего за полдник** | | | **3.25** | **2.95** | **52.02** | **253.1** | **0.62** | **0.08** | **46** | **3** | **31.7** | **50** | **1.13** |
| | **Всего за день** | | | **56.92** | **44.47** | **275.48** | **1887.3** | **1.23** | **19.068** | **249.0148** | **437.61** | **867.34** | **261.99** | **13.1** |

**День 2**
**Вторник**
**Осенне-зимний период (12-18 лет)**

| | Наименование блюда | 1 порция | | Пищевые вещества | | | к/кал эн. | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | брутто, г | нетто,г | Белки | Жиры | Углеводы | ценнос | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Запеканка из творога с молоком сгущенным** | **150/50** | | **30.93** | **22.89** | **36** | **310.66** | **0.1** | **0.82** | **0.37** | **251.55** | **383.23** | **54.36** | **0.93** |
| | творог | 141 | 140 | | | | | | | | | | | |
| | кр. манная | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | сахарный песок | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | яйцо столовое | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | сметана | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | сухари панировочные | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| №469 СР 2005 | молоко сгущеное | 50 | 50 | | | | | | | | | | | |
| | **Бутерброд с маслом и сыром** | **50** | | **13.78** | **12.64** | **60.11** | **394.55** | **0.17** | **0** | **0.15** | **215.99** | **217** | **42.91** | **1.74** |
| | сыр | 16 | 16 | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 30 | 30 | | | | | | | | | | | |
| №3 СР 2007 | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/15/7** | | **0.434** | **0** | **12.725** | **46.033** | **0.02** | **0.08** | **0** | **3.094** | **2.795** | **0.55** | **0.002** |
| | чай листовой | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | сахарный песок | 15 | 15 | | | | | | | | | | | |
| №943 СР 2005 | лимон свеж | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| | **Салат из свежих огурцов** | **100** | | **0.76** | **6.09** | **2.38** | **0.03** | **9.5** | **0** | **0** | **21.85** | **10.02** | **13.3** | **0.57** |
| | огурец | 118.8 | 95 | | | | | | | | | | | |
| №13 СР 2005 | растительное масло | 6 | 6 | | | | | | | | | | | |
| | **Всего за завтрак** | | | **49.704** | **42.07** | **136.115** | **864.493** | **9.87** | **0.9** | **0.52** | **505.504** | **654.545** | **128.65** | **4.042** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Салат витаминный** | **100** | | **1.37** | **4.08** | **8.84** | **52.34** | **0.16** | **11.37** | **0.16** | **44.88** | **7.47** | **25.67** | **2.08** |
| | капуста свежая | 25 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 20 | 16 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 6.3 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | перец сладкий | 20 | 15 | | | | | | | | | | | |
| | яблоки | 27 | 24 | | | | | | | | | | | |
| | сахарный песок | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| | лимонная кислота | 0.9 | 0.9 | | | | | | | | | | | |
| | масло подсолнечное | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| №25 СР 2005 | соль йодированная | 0.2 | 0.2 | | | | | | | | | | | |
| | **Щи из б\к капусты** | **250** | | **1.75** | **4.89** | **8.49** | **84.75** | **0.06** | **18.46** | **0** | **43.33** | **47.63** | **22.25** | **0.8** |
| | капуста | 62.5 | 50 | | | | | | | | | | | |
| | картофель | 37,5-50 | 30 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 12.5 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 12 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | говядина | 32.4 | 32.4 | | | | | | | | | | | |
| №187 СР 2005 | соль йодированая | 0.2 | 0.2 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Котлеты рыбные** | **80** | | **10.64** | **3.76** | **7.67** | **107** | **0.07** | **0.34** | **21** | **42.7** | **146.8** | **24** | **0.59** |
| | минтай | 80 | 74 | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | яйцо столовое | 0.5 | 0.5 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | сухари панировочные | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| | соль йодированая | 0.2 | 0.2 | | | | | | | | | | | |
| №511 СР 2005 | масло растительное | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| | **Картофельные пюре** | **200** | | **4.08** | **6.4** | **27.26** | **183** | **0.18** | **24.22** | **34** | **49.3** | **115.46** | **37** | **1.34** |
| | картофель | 213-285 | 128 | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 30 | 30 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| №694 СР 2005 | соль йодированая | 0.2 | 0.2 | | | | | | | | | | | |
| | **Сок фруктовый+ вит. С** | **200** | | **1** | **0.2** | **20.2** | **92** | **0.02** | **4** | **0** | **14** | **14** | **8.8** | **1.8** |
| | Сок фруктовый | 200 | 200 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2.75** | **0.5** | **17** | **85** | **0.09** | **0** | **0** | **10.5** | **87** | **28.5** | **1.8** |
| | **Всего за обед** | | | **25.39** | **20.28** | **114.36** | **717.31** | **0.66** | **58.39** | **55.16** | **217.73** | **459.86** | **163.75** | **9.21** |
| | **Всего за завтрак и обед** | | | **75.094** | **62.35** | **250.475** | **1581.803** | **10.53** | **59.29** | **55.68** | **723.234** | **1114.41** | **292.4** | **13.252** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Снежок** | **200** | | **5.8** | **5** | **8** | **106** | **0.08** | **0.34** | **1.4** | **40** | **240** | **180** | **0.2** |
| | **Пряник** | **25** | | **0.98** | **7.65** | **15.63** | **135.25** | | | | | | | |
| | **Всего за полдник** | | | **6.78** | **12.65** | **23.63** | **241.25** | **0.08** | **0.34** | **1.4** | **40** | **240** | **180** | **0.2** |
| | **Всего за день** | | | **81.874** | **75** | **274.105** | **1823.053** | **10.61** | **59.63** | **57.08** | **763.234** | **1354.41** | **472.4** | **13.452** |

**День 3**
**Среда**
**Осенне-зимний период (12 -18 лет)**

| | Наименование блюда | 1 порция | | Пищевые вещества | | | к/кал эн. | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | брутто,г | нетто,г | Белки | Жиры | Углеводы | ценнос | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Суп молочный (гречневый)** | **200** | | **5.97** | **5.48** | **17.08** | **141.6** | **0.11** | **0.91** | **30.6** | **160.88** | **165.66** | **46.46** | **1.13** |
| | молоко | 140 | 140 | | | | | | | | | | | |
| | крупа гречневая | 16 | 16 | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 1.6 | 1.6 | | | | | | | | | | | |
| №94 СР 2005 | масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | **Бутерброд с маслом и сыром** | **50** | | **13.78** | **12.64** | **60.11** | **394.55** | **0.17** | **0** | **0.15** | **215.99** | **217** | **42.91** | **1.74** |
| | сыр | 16 | 16 | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 30 | 30 | | | | | | | | | | | |
| №3 СР 2007 | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/15** | | **0.434** | | **12.725** | **46.033** | **0.02** | **0.08** | | **3.094** | **2.795** | **0.55** | **0.002** |
| | чай листовой | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | сахарный песок | 15 | 15 | | | | | | | | | | | |
| №943 СР 2005 | лимон свеж | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| | **Салат из моркови** | **100** | | **0.962** | **4.6** | **9.992** | **82.728** | **0.048** | **1.4** | **0.056** | **56.46** | **66.55** | **24.7** | **0.386** |
| | морковь | 90 | 46 | | | | | | | | | | | |
| | масло подсолнечное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| №38 СР 2005 | сахарный песок | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| | **Всего за завтрак** | | | **24.946** | **23.17** | **124.807** | **778.131** | **0.428** | **2.39** | **30.81** | **449.444** | **493.505** | **132.15** | **4.058** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Салат из б/к капуста** | **100** | | **1.41** | **5.08** | **9.02** | **87.4** | **0.03** | **32.45** | **0** | **37.37** | **27.61** | **15.16** | **0.51** |
| | капуста | 99 | 79 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 13-13,3 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | сахарный песок | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| №42 СР 2005 | соль йодированая | 0.2 | 0.2 | | | | | | | | | | | |
| | **Суп картофельный с горохом** | **250** | | **5.49** | **5.28** | **16.33** | **134.75** | **0.23** | **5.81** | **0** | **38.08** | **87.18** | **35.3** | **2.03** |
| | картофель | 93,8-125 | 80 | | | | | | | | | | | |
| | горох | 20.3 | 20.3 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 12,5-13,3 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 12 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | соль йодированая | 0.2 | 0.2 | | | | | | | | | | | |
| №206 СР 2005 | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | **Цыплята тушенные в соусе** | **75/75** | | **15.522** | **18.56** | **4.204** | **252.82** | **0.074** | **9.64** | **0.109** | **26.095** | **13.619** | **16.646** | **1.928** |
| | цыплята (филе) | 112 | 109 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 1.5 | 1.5 | | | | | | | | | | | |
| | томатная паста | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| | мука | 3.5 | 3.5 | | | | | | | | | | | |
| | сахарный песок | 1 | 1 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | масло растительное | 1.5 | 1.5 | | | | | | | | | | | |
| №104 СР 2005 | соль йодированая | 0.2 | 0.2 | | | | | | | | | | | |
| | **Макаронные изделия отварные** | **200** | | **7.36** | **6.02** | **35.26** | **224** | **0.08** | **0** | **28** | **6.48** | **49.56** | **28.16** | **1.48** |
| | соль | 0.3 | 0.3 | | | | | | | | | | | |
| | макаронные изделия | 68 | 68 | | | | | | | | | | | |
| №688 СР 2005 | масло сливочное | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| | **Компот из сухофруктов + вит. С** | **200** | | **0.04** | **0** | **24.76** | **94.2** | **0.01** | **0.168** | **0** | **6.4** | **3.6** | **0** | **0.18** |
| | сухофрукты | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| №868 СР 2005 | сахарный песок | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2.75** | **0.5** | **17** | **85** | **0.09** | **0** | **0** | **10.5** | **87** | **28.5** | **1.8** |
| | **Всего за обед** | | | **36.372** | **35.89** | **131.474** | **991.39** | **0.594** | **48.068** | **28.11** | **137.945** | **310.069** | **141.296** | **8.728** |
| | **Всего за обед и завтрак** | | | **61.318** | **59.06** | **256.281** | **1769.521** | **1.022** | **50.458** | **58.92** | **587.389** | **803.574** | **273.446** | **12.786** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Йогурт** | **200** | | **0.8** | **0.3** | **2.86** | **18** | **0.01** | **0.03** | **0.1** | **2** | **22.4** | **17.2** | **0.02** |
| | **Печенье** | **30** | | **2.25** | **2.94** | **22.32** | **125.1** | **0.02** | **0.02** | | **3** | **8.7** | **27** | **0.63** |
| | **Всего за полдник** | | | **3.05** | **3.24** | **25.18** | **143.1** | **0.03** | **0.05** | **0.1** | **5** | **31.1** | **44.2** | **0.65** |
| | **Всего за день** | | | **64.368** | **62.3** | **281.461** | **1912.621** | **1.052** | **50.508** | **59.02** | **592.389** | **834.674** | **317.646** | **13.436** |

**День 4**
**четверг**
**Осенне-зимний период (12-18 лет)**

| | Наименование блюда | 1 порция | | Пищевые вещества | | | к/кал эн. | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | брутто,г | нетто,г | Белки | Жиры | Углеводы | ценнос | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | Завтрак | | | | | | | | |
| | **Омлет натуральный** | **200/5** | | **18.99** | **28.32** | **3.51** | **345.9** | **0.13** | **0.33** | **452.9** | **151.72** | **346.49** | **25.97** | **3.91** |
| | яйцо | 3,9шт | 156.6 | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 55 | 55 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| №438 СР 2005 | соль йодированая | 0.1 | 0.1 | | | | | | | | | | | |
| | **Сыр Голландский** | **15** | | **3.48** | **4.43** | **0** | **54.6** | **0.01** | **0.11** | **0.0048** | **132** | **75** | **5.25** | **0.15** |
| №42 СР 2005 | сыр Голландский | 15.9 | 15 | | | | | | | | | | | |
| | **Масло сливочное** | **20** | | **0** | **16.4** | **0.2** | **150** | **0** | **0** | **118** | **2** | **4** | **0** | **0** |
| №41 СР 2005 | масло сливочное | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | **Кофейный напиток** | **200** | | **1.767** | **1.363** | **23.78** | **105.26** | **0.012** | **0.142** | **0.012** | **66.897** | **55.055** | **4.55** | **0.059** |
| | кофейный напиток | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 100 | 100 | | | | | | | | | | | |
| №951 СР 2005 | сахарный песок | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| | **Помидор** | **100** | | **2.2** | **0.4** | **7.6** | **48** | **0.12** | **50** | **0** | **28** | **40** | **52** | **1** |
| | **Всего за завтрак** | | | **30.237** | **51.363** | **59.99** | **816.98** | **0.352** | **50.582** | **570.92** | **393.637** | **562.05** | **105.3** | **5.919** |
| | | | | | | Обед | | | | | | | | |
| | **Салат из моркови** | **100** | | **1.08** | **0.18** | **8.62** | **40.4** | **0.05** | **6.25** | **0** | **24.28** | **44** | **30.75** | **1.08** |
| | морковь | 93.8 | 75 | | | | | | | | | | | |
| | яблоко | 28.4 | 25 | | | | | | | | | | | |
| №38 СР 2005 | сахарный песок | 1 | 1 | | | | | | | | | | | |
| | **Борщ из свежей капусты** | **250** | | **1.81** | **4.91** | **125.25** | **102.5** | **0.05** | **10.29** | **0** | **44.38** | **53.23** | **26.25** | **1.19** |
| | свекла | 50-53,3 | 40 | | | | | | | | | | | |
| | капуста | 25 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | картофель | 25-33,3 | 21.3 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 12 | 9.6 | | | | | | | | | | | |
| | томатная паста | 7.5 | 7.5 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | сахарный песок | 2.5 | 2.5 | | | | | | | | | | | |
| | лимонная кислота | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| | соль йодированая | 0.2 | 0.2 | | | | | | | | | | | |
| | говядина | 32.4 | 32.4 | | | | | | | | | | | |
| №170 СР 2005 | морковь | 12,5-13,3 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | **Жаркое по-домашнему** | **230** | | **21.29** | **23.78** | **21.79** | **387.7** | **0.13** | **8.88** | **15** | **10.1** | **210.63** | **55.83** | **5.07** |
| | говядина | 140.6 | 103.83 | | | | | | | | | | | |
| | картофель | 174.8 | 131.4 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 15.8 | 13.14 | | | | | | | | | | | |
| | томатная паста | 7.89 | 7.89 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 7.89 | 7.89 | | | | | | | | | | | |
| №436 СР 2005 | соль йодированая | 0.2 | 0.2 | | | | | | | | | | | |
| | **Сок фруктовый + Вит. С** | **200** | | **0.74** | **0** | **21.56** | **88.48** | **0.032** | **0.12** | **0** | **8.87** | **10.89** | **23.4** | **0.216** |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | сок фруктовый | 200 | 200 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2.75** | **0.5** | **17** | **85** | **0.09** | **0** | **0** | **10.5** | **87** | **28.5** | **1.8** |
| | **Всего за обед** | | | **31.47** | **29.82** | **219.12** | **817.3** | **0.432** | **25.54** | **15** | **111.15** | **447.25** | **182.26** | **10.156** |
| | **Всего за завтрак и обед** | | | **61.707** | **81.183** | **279.11** | **1634.28** | **0.784** | **76.122** | **585.92** | **504.787** | **1009.3** | **287.56** | **16.075** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Кисель** | **200** | | **1.36** | | **29.02** | **116.19** | | | | **9.9** | **18.48** | | **0.03** |
| | кисель концетрат | 24 | 24 | | | | | | | | | | | |
| №870 СР 2005 | сахарный песок | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | **Печенье** | **30** | | **30** | **2.25** | **2.94** | **22.32** | **125.1** | **0.02** | **0.02** | | **3** | **8.7** | **0.63** |
| | **Всего за полдник** | | | **31.36** | **2.25** | **31.96** | **138.51** | **125.1** | **0.02** | **0.02** | **9.9** | **21.48** | **8.7** | **0.66** |
| | **Всего за день** | | | **93.067** | **83.433** | **311.07** | **1772.79** | **125.884** | **76.142** | **585.94** | **514.687** | **1030.8** | **296.26** | **16.735** |

**День 5**
**Пятница**
**Осенне-зимний период (12-18 лет)**

| | Наименование блюда | 1 порция | | Пищевые вещества | | | | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | брутто,г | нетто,г | Белки | Жиры | Углеводы | к/кал эн. ценнос | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Пудинг из творога (запеченн** | **200** | | **27.8** | **19.2** | **10.2** | **224** | **0.09** | **0.48** | **134.55** | **130** | **371.96** | **45.53** | **1.24** |
| | творог | 152 | 150 | | | | | | | | | | | |
| | крупа манная | 15 | 15 | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | |
| | яйца | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | сметана | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| №467 СР 2005 | сухари | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/15/7** | | **0.434** | **0** | **12.725** | **46.033** | **0.02** | **0.08** | **0** | **3.094** | **2.795** | **0.55** | **0.002** |
| | чай листовой | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | сахарный песок | 15 | 15 | | | | | | | | | | | |
| | лимон свеж | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| | **Сыр Голландский** | **15** | | **3.48** | **4.43** | **0** | **54.6** | **0.01** | **0.11** | **0.0048** | **132** | **75** | **5.25** | **0.15** |
| №42 СР 2005 | сыр Голландский | 15.9 | 15 | | | | | | | | | | | |
| | **Масло сливочное** | **20** | | **0** | **16.4** | **0.2** | **150** | **0** | **0** | **118** | **2** | **4** | **0** | **0** |
| №41 СР 2005 | масло сливочное | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| №424 СР 2005 | **Яйцо отварное** | **40** | | **6.1** | **5.52** | **0.34** | **75.36** | **0.03** | **0** | **120** | **41** | **95.16** | **6.64** | **1.32** |
| | **Яблоко** | **100** | | **0.4** | **0.4** | **9.8** | **47** | **0.03** | **10** | | **13.05** | **11** | **9** | **2.2** |
| | **Всего за завтрак** | | | **41.614** | **46** | **48.365** | **710.213** | **0.23** | **0.67** | **372.55** | **321.114** | **590.415** | **75.5** | **3.512** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Винегрет овощной** | **100** | | **0.82** | **3.71** | **5.06** | **56.88** | **0.04** | **6.15** | **0** | **13.92** | **26.98** | **12.45** | **0.51** |
| | картофель | 34-43 | 25 | | | | | | | | | | | |
| | свекла | 25,5-27,2 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 18,9-20,1 | 15 | | | | | | | | | | | |
| | огурцы соленые | 25 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 17.9 | 15 | | | | | | | | | | | |
| №45 СР 2005 | масло растительное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | |
| | **Суп из овощей** | **250** | | **2.1** | **7.48** | **11.69** | **122.96** | **0.14** | **8.5** | **0** | **32.14** | **86.84** | **53.78** | **0.09** |
| | капуста | 25 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | картофель | 62,5-83,3 | 50 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 12,5-13,3 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 12 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | зеленый горошек | 11.5 | 7.5 | | | | | | | | | | | |
| | соль йодированая | 0.2 | 0.2 | | | | | | | | | | | |
| | говядина | 32.4 | 32.4 | | | | | | | | | | | |
| №202 СР 2005 | масло растительное | 4.8 | 4.8 | | | | | | | | | | | |
| | **Котлета куриная под соусом** | **75/50** | | **13.59** | **12.999** | **10.949** | **218.087** | **0.082** | **0.646** | **0.061** | **123.257** | **263.309** | **19.75** | **0.955** |
| | куриное филе | 89.6 | 44 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | хлеб пшеничный | 11 | 11 | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 16 | 16 | | | | | | | | | | | |
| | сухари панировочные | 6 | 6 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 2+0,3 | 2+0,3 | | | | | | | | | | | |
| | мука | 0.52 | 0.52 | | | | | | | | | | | |
| | томатная паста | 0.1 | 0.1 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 0.1 | 0.1 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 0.24 | 0.24 | | | | | | | | | | | |
| | соль йодированая | 0.1 | 0.1 | | | | | | | | | | | |
| №307 СР 2005 | сахарный песок | 0.15 | 0.15 | | | | | | | | | | | |
| | **Картофельные пюре** | **200** | | **4.08** | **6.4** | **27.26** | **183** | **0.18** | **24.22** | **34** | **49.3** | **115.46** | **37** | **1.34** |
| | картофель | 213-285 | 128 | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 30 | 30 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| №694 СР 2005 | соль йодированая | 0.2 | 0.2 | | | | | | | | | | | |
| | **Компот из сухофруктов + Ви** | **200** | | **0.04** | **0** | **24.76** | **94.2** | **0.01** | **0.168** | **0** | **6.4** | **3.6** | **0** | **0.18** |
| | сухофрукты | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| №868 СР 2005 | сахарный песок | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2.75** | **0.5** | **17** | **85** | **0.09** | **0** | **0** | **10.5** | **87** | **28.5** | **1.8** |
| | **Всего за обед** | | | **27.18** | **31.539** | **121.619** | **873.347** | **0.622** | **39.684** | **34.061** | **248.537** | **624.689** | **169.01** | **5.675** |
| | **Всего за завтрак и обед** | | | **68.794** | **77.539** | **169.984** | **1583.56** | **0.852** | **40.354** | **406.62** | **569.651** | **1215.104** | **244.51** | **9.187** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Сок** | **200** | | **1** | **0.01** | **29.7** | **128** | **0.6** | **0.06** | **46** | | **23** | **23** | **0.5** |
| | **Пряник** | **25** | | **0.98** | **7.65** | **15.63** | **135.25** | | | | | | | |
| | **Всего за полдник** | | | **1.98** | **7.66** | **45.33** | **263.25** | **0.6** | **0.06** | **46** | **0** | **23** | **23** | **0.5** |
| | **Всего за день** | | | **70.774** | **85.199** | **215.314** | **1846.81** | **1.452** | **40.414** | **452.62** | **569.651** | **1238.104** | **267.51** | **9.687** |

**День 6**
**Понедельник**
**Осенне-зимний период (12-18 лет)**

| | Наименование блюда | 1 порция | | Пищевые вещества | | | к/кал эн. ценнос | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | брутто,г | нетто, г | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Каша геркулесовая молочная** | **200/5** | | **6.209** | **10.156** | **31.45** | **231.612** | **0.171** | **0.25** | **0.072** | **172.689** | **297.03** | **4.694** | **0.176** |
| | геркулес | 30.8 | 30.8 | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 176 | 176 | | | | | | | | | | | |
| | сахарный песок | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| №100 СР 2005 | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | **Масло сливочное** | **20** | | **0** | **16.4** | **0.2** | **150** | **0** | **0** | **118** | **2** | **4** | **0** | **0** |
| №41 СР 2005 | масло сливочное | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | **Яйцо отварное** | **40** | | **6.1** | **5.52** | **0.34** | **75.36** | **0.03** | **0** | **120** | **41** | **95.16** | **6.64** | **1.32** |
| №424 СР 2005 | яйцо вареное | 40 | 40 | | | | | | | | | | | |
| | **Какао на молоке** | **200** | | **3.52** | **3.72** | **25.49** | **145.2** | **0.01** | **1.3** | **0.01** | **122** | **90** | **14** | **0.56** |
| | какао | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 180 | 180 | | | | | | | | | | | |
| №959 СР 2005 | сахарный песок | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| | **Салат из моркови** | **100** | | **1.08** | **0.18** | **8.62** | **40.4** | **0.05** | **6.25** | **0** | **24.28** | **44** | **30.75** | **1.08** |
| | морковь | 93.8 | 75 | | | | | | | | | | | |
| | яблоко | 28.4 | 25 | | | | | | | | | | | |
| №38 СР 2005 | сахарный песок | 1 | 1 | | | | | | | | | | | |
| | **Всего за завтрак** | | | **20.709** | **36.426** | **91** | **755.792** | **0.341** | **7.8** | **238.082** | **374.989** | **571.69** | **73.614** | **3.936** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Икра из кабачков консервированна** | **100** | | **1.4** | **7** | **7.224** | **96.38** | **0.024** | **2** | **0** | **45.306** | **81.08** | **22.75** | **3.78** |
| | икра из кабачков консервированная | 100 | 100 | | | | | | | | | | | |
| | **Уха "Ростовская"** | **200** | | **6.6** | **2.4** | **9.9** | **67.8** | **0.1** | **6.5** | **22.5** | **35.4** | **97.1** | **24** | **0.9** |
| | рыба свежая | 32 | 31.3 | | | | | | | | | | | |
| | картофель | 59.5 | 59.5 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 7.5 | 7.5 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 2.5 | 2.5 | | | | | | | | | | | |
| | лук зеленый | 2.8 | 2.8 | | | | | | | | | | | |
| №269 СР 2005 | соль йодированая | 0.2 | 0.2 | | | | | | | | | | | |
| | **Гуляш мясной** | **80/75** | | **19.72** | **17.89** | **4.76** | **168.2** | **0.17** | **128** | **0** | **24.36** | **194.69** | **26.01** | **2.32** |
| | говядина | 139 | 102.6 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 15 | 15 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 18 | 15 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | мука | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| | соль йодированая | 0.3 | 0.3 | | | | | | | | | | | |
| №591 СР 2005 | томатная паста | 12 | 12 | | | | | | | | | | | |
| | **Каша рассыпчатая (гречка)** | **200** | | **9.94** | **7.48** | **47.78** | **307.26** | **0.24** | **0** | **0.02** | **17.3** | **278** | **90** | **5.26** |
| | крупа гречневая | 80.8 | 80.8 | | | | | | | | | | | |
| | соль йодированая | 0.3 | 0.3 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| №679 СР 2005 | масло сливочное | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| | **Сок фруктовый + Вит. С** | **200** | | **0.74** | **0** | **21.56** | **88.48** | **0.032** | **0.12** | **0** | **8.87** | **10.89** | **23.4** | **0.216** |
| | сок фруктовый | 200 | 200 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2.75** | **0.5** | **17** | **85** | **0.09** | **0** | **0** | **10.5** | **87** | **28.5** | **1.8** |
| | **Всего за обед** | | | **44.95** | **35.72** | **133.124** | **926.34** | **0.736** | **136.62** | **22.52** | **154.756** | **790.26** | **232.19** | **15.076** |
| | **Всего за завтрак и обед** | | | **65.659** | **72.146** | **224.124** | **1682.132** | **1.077** | **144.42** | **260.602** | **529.745** | **1362** | **305.804** | **19.012** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/15/7** | | **0.434** | **0** | **12.725** | **46.033** | **0.02** | **0.08** | **0** | **3.094** | **2.795** | **0.55** | **0.002** |
| | чай листовой | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | сахарный песок | 15 | 15 | | | | | | | | | | | |
| №943 СР 2005 | лимон свеж | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| | **Пряник** | **25** | | **0.98** | **7.65** | **15.63** | **135.25** | | | | | | | |
| | **Всего за полдник** | | | **1.414** | **7.65** | **28.355** | **181.283** | **0.02** | **0.08** | **0** | **3.094** | **2.795** | **0.55** | **0.002** |
| | **Всего за день** | | | **67.073** | **79.796** | **252.479** | **1863.415** | **1.097** | **144.5** | **260.602** | **532.839** | **1364.7** | **306.354** | **19.014** |

**День 7**
**Вторник**
**Осенне-зимний период (12-18 лет)**

| | Наименование блюда | 1 порция | | Пищевые вещества | | | к/кал эн. | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | брутто,г | нетто,г | Белки | Жиры | Углеводы | ценнос | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Пудинг из творога (запеченный)** | **200** | | **27.8** | **19.2** | **10.2** | **224** | **0.09** | **0.48** | **134.6** | **130** | **371.96** | **45.53** | **1.24** |
| | творог | 152 | 150 | | | | | | | | | | | |
| | крупа манная | 15 | 15 | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 15 | 15 | | | | | | | | | | | |
| | яйца | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | сметана | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| №467 СР 2005 | сухари | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | **Сыр Голландский** | **15** | | **3.48** | **4.43** | **0** | **54.6** | **0.01** | **0.11** | **0.005** | **132** | **75** | **5.25** | **0.15** |
| №42 СР 2005 | сыр Голландский | 15.9 | 15 | | | | | | | | | | | |
| | **Масло сливочное** | **20** | | **0** | **16.4** | **0.2** | **150** | **0** | **0** | **118** | **2** | **4** | **0** | **0** |
| №41 СР 2005 | масло сливочное | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/15/17** | | **0.434** | **0** | **12.725** | **46.033** | **0.02** | **0.08** | **0** | **3.094** | **2.795** | **0.55** | **0.002** |
| | чай листовой | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | сахарный песок | 15 | 15 | | | | | | | | | | | |
| №943 СР 2005 | лимон свеж | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| | **Яблоко** | **100** | | **0.4** | **0.4** | **9.8** | **47** | **0.03** | **10** | | **13.05** | **11** | **9** | **2.2** |
| | **Всего за завтрак** | | | **35.914** | **40.88** | **57.825** | **634.853** | **0.23** | **10.67** | **252.6** | **293.16** | **506.26** | **77.86** | **4.392** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Салат из свежих помидоров с луком** | **100** | | **1.13** | **6.19** | **4.72** | **79.1** | **0.06** | **20.42** | **0** | **17.58** | **32.88** | **17.79** | **0.84** |
| | помидоры | 84.7 | 72 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 28.8 | 24.2 | | | | | | | | | | | |
| №15 СР 2005 | масло растительное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | |
| | **Рассольник петербургский** | **250** | | **2** | **5.11** | **16.93** | **121.75** | **0.1** | **7.54** | **0** | **24.95** | **63.3** | **26.4** | **0.94** |
| | картофель | 100-125 | 80 | | | | | | | | | | | |
| | рис | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 6 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 12,5-13,3 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | огурцы соленые | 13.4 | 13.4 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | сметана | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| | говядина | 32.4 | 32.4 | | | | | | | | | | | |
| №197 СР 2005 | соль йодированая | 0.2 | 0.2 | | | | | | | | | | | |
| | **Плов из птицы** | **260** | | **25.38** | **21.25** | **44.61** | **471.25** | **0.08** | **1.26** | **60** | **56.38** | **249.13** | **59.37** | **2.74** |
| | цыпленок бройлер | 174.7 | 125.3 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 20-21,6 | 16.3 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 13.8 | 11.3 | | | | | | | | | | | |
| | томатная паста | 8.8 | 8.8 | | | | | | | | | | | |
| | рис | 57.5 | 57.5 | | | | | | | | | | | |
| №304 СР 2005 | соль йодированая | 0.2 | 0.2 | | | | | | | | | | | |
| | **Кисель п\ягодный+ Вит. С** | **200** | | **0** | **0** | **26.06** | **95.96** | **0** | **0.153** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| | кисель концетрат | 24 | 24 | | | | | | | | | | | |
| №870 СР 2005 | сахарный песок | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2.75** | **0.5** | **17** | **85** | **0.09** | **0** | **0** | **10.5** | **87** | **28.5** | **1.8** |
| | **Всего за обед** | | | **35.06** | **33.5** | **134.22** | **966.28** | **0.41** | **29.373** | **60** | **122.43** | **473.81** | **149.59** | **7.12** |
| | **Всего за завтрак и обед** | | | **70.974** | **74.38** | **192.045** | **1601.133** | **0.64** | **40.043** | **312.6** | **415.59** | **980.07** | **227.45** | **11.512** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Снежок** | **200** | | **5.8** | **5** | **8** | **106** | **0.08** | **0.34** | **1.4** | **40** | **240** | **180** | **0.2** |
| | **Печенье** | **30** | | **2.25** | **2.94** | **22.32** | **125.1** | **0.02** | **0.02** | | **3** | **8.7** | **27** | **0.63** |
| | **Всего за подник** | | | **8.05** | **7.94** | **30.32** | **231.1** | **0.1** | **0.36** | **1.4** | **43** | **248.7** | **207** | **0.83** |
| | **Всего за день** | | | **79.024** | **82.32** | **222.365** | **1832.233** | **0.74** | **40.403** | **314** | **458.59** | **1228.8** | **434.45** | **12.342** |

**День 8**
**Среда**
**Осенне-зимний период (12-18 лет)**

| | Наименование блюда | 1 порция | | Пищевые вещества | | | к/кал эн. | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | брутто, г | нетто,г | Белки | Жиры | Углеводы | ценнос | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Каша манная (молочная)** | **200** | | **4.29** | **3.87** | **33.69** | **187.15** | **0.04** | **0** | **0.04** | **10.16** | **36.67** | **7.5** | **0.45** |
| | крупа манная | 30.8 | 30.8 | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 100 | 100 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| №390 СР 2005 | сахар | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/15** | | **0.434** | **0** | **12.725** | **46.033** | **0.02** | **0.08** | **0** | **3.094** | **2.795** | **0.55** | **0.002** |
| | чай листовой | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | сахарный песок | 15 | 15 | | | | | | | | | | | |
| №943 СР 2005 | лимон свеж | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| | **Бутерброд с маслом и сыром** | **50** | | **13.78** | **12.64** | **60.11** | **394.55** | **0.17** | **0** | **0.15** | **215.99** | **217** | **42.91** | **1.74** |
| | сыр | 16 | 16 | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 30 | 30 | | | | | | | | | | | |
| №3 СР 2007 | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| | **Салат из моркови** | **100** | | **0.962** | **4.6** | **9.992** | **82.728** | **0.048** | **1.4** | **0.056** | **56.46** | **66.55** | **24.7** | **0.386** |
| | морковь | 90 | 46 | | | | | | | | | | | |
| | масло подсолнечное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| №38 СР 2005 | сахарный песок | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| | **Всего за завтрак** | | | **23.266** | **21.56** | **141.417** | **823.681** | **0.358** | **1.48** | **0.246** | **298.72** | **364.515** | **93.19** | **3.378** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Салат из свежих помидоров и огурцов** | **100** | | **0.98** | **6.15** | **3.73** | **74.2** | **0.05** | **16.76** | **0** | **18.68** | **34.61** | **16.26** | **0.74** |
| | помидоры | 56.5 | 48 | | | | | | | | | | | |
| | огурцы | 43.8 | 35 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 15 | 12.6 | | | | | | | | | | | |
| №15 СР 2005 | масло растительное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | |
| | **Суп с консервиров. бобовыми(фасолью)** | **250** | | **4.39** | **4.22** | **13.06** | **107.8** | **0.18** | **4.65** | **0** | **30.46** | **69.74** | **28.24** | **1.62** |
| | картофель | 80 | 80 | | | | | | | | | | | |
| | фасоль | 16.2 | 16.2 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 9.6 | 9.6 | | | | | | | | | | | |
| | соль йодированая | 0.2 | 0.2 | | | | | | | | | | | |
| | говядина | 32.4 | 32.4 | | | | | | | | | | | |
| №210 СР 2005 | масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| | **Рыба припущенная с овощами** | **100** | | **7.65** | **1.01** | **3.18** | **52.5** | **0.05** | **0.96** | **3.75** | **12.88** | **84.25** | **10** | **0.54** |
| | минтай | 67.6 | 50 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 50-53,4 | 40 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | лук | 6.3 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| №244 СР 2005 | соль йодированая | 0.1 | 0.1 | | | | | | | | | | | |
| | **Картофельные пюре** | **200** | | **4.08** | **6.4** | **27.26** | **183** | **0.18** | **24.22** | **34** | **49.3** | **115.46** | **37** | **1.34** |
| | картофель | 213-285 | 128 | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 30 | 30 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| №694 СР 2005 | соль йодированая | 0.2 | 0.2 | | | | | | | | | | | |
| | **Сок фруктовый+ Вит. С** | **200** | | **0.74** | **0** | **21.56** | **88.48** | **0.032** | **0.12** | **0** | **8.87** | **10.89** | **23.4** | **0.216** |
| | сок фруктовый | 200 | 200 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2.75** | **0.5** | **17** | **85** | **0.09** | **0** | **0** | **10.5** | **87** | **28.5** | **1.8** |
| | **Всего за обед** | | | **24.39** | **18.73** | **110.69** | **704.2** | **0.662** | **46.71** | **37.75** | **143.71** | **443.45** | **160.93** | **7.056** |
| | **Всего за завтрак и обед** | | | **47.656** | **40.29** | **252.107** | **1527.881** | **1.02** | **48.19** | **37.996** | **442.43** | **807.965** | **254.12** | **10.434** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Йогурт** | **200** | | **0.8** | **0.3** | **2.86** | **18** | **0.01** | **0.03** | **0.1** | **2** | **22.4** | **17.2** | **0.02** |
| | **Пряник** | **25** | | **0.98** | **7.65** | **15.63** | **135.25** | | | | | | | |
| | **Всего за подник** | | | **1.78** | **7.95** | **18.49** | **153.25** | **0.01** | **0.03** | **0.1** | **2** | **22.4** | **17.2** | **0.02** |
| | **Всего за день** | | | **49.436** | **48.24** | **270.597** | **1681.131** | **1.03** | **48.22** | **38.096** | **444.43** | **830.365** | **271.32** | **10.454** |

**День 9**
**четверг**
**Осенне-зимний период (12-18 лет)**

| | Наименование блюда | 1 порция | | Пищевые вещества | | | к/кал эн. ценнос | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | брутто, г | нетто,г | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Омлет натуральный** | **200/5** | | **18.99** | **28.32** | **3.51** | **345.9** | **0.13** | **0.33** | **452.9** | **151.72** | **346.49** | **25.97** | **3.91** |
| | яйцо | 3,9шт | 156.6 | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 55 | 55 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| №438 СР 2005 | соль йодированая | 0.1 | 0.1 | | | | | | | | | | | |
| | **Сыр** | **15** | | **3.48** | **4.43** | **0** | **54.6** | **0.01** | **0.11** | **39** | **132** | **75** | **5.25** | **0.15** |
| №42 СР 2005 | сыр "голандский" | 15 | 15 | | | | | | | | | | | |
| | **Кофейный напиток** | **200** | | **1.767** | **1.363** | **23.78** | **105.26** | **0.012** | **0.142** | **0.012** | **66.897** | **55.055** | **4.55** | **0.059** |
| | кофейный напиток | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 100 | 100 | | | | | | | | | | | |
| №951 СР 2005 | сахарный песок | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| | **Помидор** | **100** | | **2.2** | **0.4** | **7.6** | **48** | **0.12** | **50** | **0** | **28** | **40** | **52** | **1** |
| | **Всего за завтрак** | | | **30.237** | **34.963** | **59.79** | **666.98** | **0.352** | **50.582** | **491.912** | **391.637** | **558.045** | **105.3** | **5.919** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Салат из свеклы** | **100** | | **1.43** | **6.09** | **8.36** | **93.9** | **0.02** | **9.5** | **0** | **35.15** | **40.97** | **20.9** | **1.33** |
| | свекла столовая | 121,6-130,1 | 95 | | | | | | | | | | | |
| № 33 СР 2005 | масло подсолнечное | 6 | 6 | | | | | | | | | | | |
| | **Суп картофельный с макаронными изделиями** | **250** | | **2.69** | **2.84** | **17.14** | **104.75** | **0.11** | **8.25** | **0** | **24.6** | **66.65** | **27** | **1.09** |
| | картофель | 93,8-125 | 75 | | | | | | | | | | | |
| | макаронные изделия | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 12,5-13,3 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 12 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 2.5 | 2.5 | | | | | | | | | | | |
| №208 СР 2005 | соль йодированая | 0.2 | 0.2 | | | | | | | | | | | |
| | **Шницель говяжий** | **80** | | **12.44** | **9.24** | **12.56** | **183** | **0.08** | **0.12** | **23** | **35** | **133.1** | **25.7** | **1.2** |
| | говядина | 65 | 59 | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 19 | 19 | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 14 | 14 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| | сухари панировочные | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| | соль йодированая | 0.5 | 0.5 | | | | | | | | | | | |
| №608 СР 2005 | масло подсолнечное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | **Капуста тушенная** | **200** | | **3.7** | **8.34** | **46.03** | **284.7** | **0.31** | **42** | **42** | **29.28** | **159.45** | **58.65** | **2.31** |
| | капуста | 286 | 229.3 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 5-5,2 | 4 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 9.6 | 8 | | | | | | | | | | | |
| | томатная паста | 12 | 12 | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | мука | 2.4 | 2.4 | | | | | | | | | | | |
| | сахарный песок | 6 | 6 | | | | | | | | | | | |
| №336 СР 2005 | соль йодированая | 0.2 | 0.2 | | | | | | | | | | | |
| | **Компот из сухофруктов + Вит. С** | **200** | | **0.04** | **0** | **24.76** | **94.2** | **0.01** | **0.168** | **0** | **6.4** | **3.6** | **0** | **0.18** |
| | сухофрукты | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| №868 СР 2005 | сахарный песок | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2.75** | **0.5** | **17** | **85** | **0.09** | **0** | **0** | **10.5** | **87** | **28.5** | **1.8** |
| | **Всего за обед** | | | **26.85** | **27.46** | **150.75** | **958.77** | **0.7** | **60.038** | **65** | **153.95** | **532.27** | **178.28** | **8.71** |
| | **Всего за завтрак и обед** | | | **57.087** | **62.423** | **210.54** | **1625.75** | **1.052** | **110.62** | **556.912** | **545.587** | **1090.315** | **283.58** | **14.629** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Сок** | **200** | | **1** | **0.01** | **29.7** | **128** | **0.6** | **0.06** | **46** | | **23** | **23** | **0.5** |
| | **Печенье** | **30** | | **2.25** | **2.94** | **22.32** | **125.1** | **0.02** | **0.02** | | **3** | **8.7** | **27** | **0.63** |
| | **Всего за полдник** | | | **3.25** | **2.95** | **52.02** | **253.1** | **0.62** | **0.08** | **46** | **3** | **31.7** | **50** | **1.13** |
| | **Всего за день** | | | **60.337** | **65.373** | **262.56** | **1878.85** | **1.672** | **110.7** | **602.912** | **548.587** | **1122.015** | **333.58** | **15.759** |

**День 10**
**Пятница**
**Осенне-зимний период (12-18 лет)**

| | Наименование блюда | 1 порция | | Пищевые вещества | | | к/кал эн. | Витамины | | | Минеральные вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | брутто,г | нетто,г | Белки | Жиры | Углеводы | ценнос | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Запеканка из творога с молоком сгущенным** | **150/50** | | **30.93** | **22.89** | **36** | **310.66** | **0.1** | **0.82** | **0.37** | **251.55** | **383.23** | **54.36** | **0.93** |
| | творог | 141 | 140 | | | | | | | | | | | |
| | кр. манная | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | сахарный песок | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | яйцо столовое | 4 | 4 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | сметана | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | сухари панировочные | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| №469 СР 2005 | молоко сгущеное | 50 | 50 | | | | | | | | | | | |
| | **Масло сливочное** | **20** | | **0** | **16.4** | **0.2** | **150** | **0** | **0** | **118** | **2** | **4** | **0** | **0** |
| №41 СР 2005 | масло сливочное | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | **Чай с сахаром и лимоном** | **200/15/7** | | **0.434** | **0** | **12.725** | **46.033** | **0.02** | **0.08** | **0** | **3.094** | **2.795** | **0.55** | **0.002** |
| | чай листовой | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | сахарный песок | 15 | 15 | | | | | | | | | | | |
| №943 СР 2005 | лимон свеж | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |
| | **Салат из свежих огурцов** | **100** | | **0.76** | **6.09** | **2.38** | **67.3** | **0.03** | **9.5** | **0** | **21.85** | **40.02** | **13.3** | **0.57** |
| | огурец | 118.8 | 95 | | | | | | | | | | | |
| №13 СР 2005 | растительное масло | 6 | 6 | | | | | | | | | | | |
| | **Всего за завтрак** | | | **35.164** | **45.83** | **76.205** | **687.213** | **0.23** | **10.4** | **118.37** | **291.514** | **471.545** | **85.74** | **2.302** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Салат из моркови** | **100** | | **1.18** | **7.08** | **9.27** | **106.75** | **0.05** | **3.18** | **0** | **24.66** | **50.19** | **34.58** | **0.65** |
| | морковь | 113.8 | 91 | | | | | | | | | | | |
| | масло подсолнечное | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| №38 СР 2005 | сахарный песок | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| | **Суп Крестьянский** | **250** | | **5.99** | **7.54** | **15.53** | **148.28** | **0.08** | **0.04** | **1.28** | **40.09** | **43.73** | **6.78** | **0.38** |
| | цыпленок бройлер | 64 | 55.8 | | | | | | | | | | | |
| | капуста свежая | 37.5 | 30 | | | | | | | | | | | |
| | картофель | 33.3 | 25 | | | | | | | | | | | |
| | крупа ячневая | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 12.5 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 12 | 10 | | | | | | | | | | | |
| №201 СР 2005 | масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | **Сосиска молочная отварная** | **100** | | **10.4** | **20** | **21.2** | **224** | **0.04** | **0** | **0** | **24** | **159** | **20** | **1.8** |
| №536 СР 2005 | сосиска молочная | 102 | 100 | | | | | | | | | | | |
| | **Макаронные изделия отварные** | **200** | | **7.36** | **6.02** | **35.26** | **224** | **0.08** | **0** | **28** | **6.48** | **49.56** | **28.16** | **1.48** |
| | соль | 0.3 | 0.3 | | | | | | | | | | | |
| | макаронные изделия | 68 | 68 | | | | | | | | | | | |
| №688 СР 2005 | масло сливочное | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| | **Компот из сухофруктов + Вит. С** | **200** | | **0.04** | **0** | **24.76** | **94.2** | **0.01** | **0.168** | **0** | **6.4** | **3.6** | **0** | **0.18** |
| | сухофрукты | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| №868 СР 2005 | сахарный песок | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **50** | | **3.8** | **0.45** | **24.9** | **113.22** | **0.08** | **0** | **0** | **13.02** | **41.5** | **17.53** | **0.8** |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Хлеб ржаной** | **50** | | **2.75** | **0.5** | **17** | **85** | **0.09** | **0** | **0** | **10.5** | **87** | **28.5** | **1.8** |
| | **Всего за обед** | | | **31.52** | **41.59** | **147.92** | **995.45** | **0.43** | **3.388** | **29.28** | **125.15** | **434.58** | **135.55** | **7.09** |
| | **Всего за завтрак и обед** | | | **66.684** | **87.42** | **224.125** | **1682.663** | **0.66** | **13.788** | **147.65** | **416.664** | **906.125** | **221.29** | **9.392** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Кисель** | **200** | | **1.36** | | **29.02** | **116.19** | | | | **9.9** | **18.48** | | **0.03** |
| | кисель концетрат | 24 | 24 | | | | | | | | | | | |
| №870 СР 2005 | сахарный песок | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | **Пряник** | **25** | | **0.98** | **7.65** | **15.63** | **135.25** | | | | | | | |
| | **Всего за полдник** | | | **2.34** | **7.65** | **44.65** | **251.44** | | | | **9.9** | **18.48** | | **0.03** |
| | **Всего за день** | | | **69.024** | **95.07** | **268.775** | **1934.103** | **0.66** | **13.788** | **147.65** | **426.564** | **924.605** | **221.29** | **9.422** |

| наименование продуктов | норма за 1 день | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день | сумма за 10 дней | средняя за 10 дней |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Хлеб пшеничный | 150 | 114 | 140 | 100 | 100 | 111 | 100 | 100 | 100 | 114 | 100 | 1079 | 107.9 |
| Хлеб ржаной | 80 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 500 | 50 |
| Масло сливочное | 30 | 10.3 | 25 | 10 | 24.3 | 11.6 | 22.8 | 22 | 14.05 | 6 | 10.3 | 156.35 | 15.6 |
| Масло растительное | 15 | 13 | 18.2 | 7.89 | 9 | 7.6 | 5 | 7.6 | 12.6 | 18.3 | 12.6 | 111.79 | 11.1 |
| Сахар | 40 | 44 | 28 | 32.6 | 43.1 | 47.15 | 39.6 | 35 | 22.75 | 45.4 | 58 | 395.6 | 39.5 |
| Соль йодированая | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 3 |
| Молоко и кисломолочные продукты | 300 | 366 | 222 | 122 | 340 | 39.7 | 356 | 200 | 379.5 | 132 | | 2157.2 | 215.7 |
| Макаронные изделия | 15 | 51 | | | 51 | | | 32.4 | | 8 | 51 | 193.4 | 19.3 |
| Сухофрукты | 20 | 20 | | | 20 | 20 | | | | 20 | 20 | 100 | 10 |
| Говядина | 95 | 51 | 32.4 | 173 | | 32.4 | 110 | | 32.4 | 51 | | 482.2 | 48.2 |
| Колбасные изделия | 15 | | | | | | | | | | 81.6 | 81.6 | 8.6 |
| Рыба филе и консерва | 60 | 32 | 74 | | | | 31.3 | | 42.1 | | | 179.4 | 17.9 |
| Курица | 51 | | | | 109 | 89.6 | | 139.7 | | | 36.7 | 375 | 37.5 |
| Крупы,бобовые | 45 | 34.8 | 10 | | 32.2 | 12 | 91.4 | 56.6 | 42.2 | | | 279.2 | 27.9 |
| Картофель | 250 | 74.7 | 160 | 196.1 | 80 | 244.9 | 59.5 | 80 | 251 | 80 | 18 | 1244.2 | 124.4 |
| Овощи свежие | 350 | 217 | 193.5 | 202.03 | 108.6 | 101.4 | 96.93 | 123.3 | 176.8 | 402.9 | 26.6 | 1649.1 | 164.9 |
| Яйцо | 40 | | 24 | 60 | | 41.5 | 40 | 8 | | 60 | 163.9 | 397.4 | 39.7 |
| Чай | 0.4 | | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 14 | 1.4 |
| Какао и кофейный напиток | 1.2 | 4 | | 8 | | | 4 | | | 8 | | 24 | 2.4 |
| Сыр | 10 | 15 | 16 | 15 | | | | | | 15 | | 61 | 6.1 |
| Фрукты свежие | 200 | 100 | 25.5 | 17 | 7 | 107 | 24 | 107 | 7 | | 7 | 401.5 | 40.1 |
| Сок | 200 | 200 | 200 | 200 | | 200 | 200 | | 200 | 200 | | 1400 | 140 |
| Творог | 60 | | 141 | | | 125.7 | | 125.7 | | | 141 | 533.4 | 53.3 |
| Сметана | 10 | | 5 | | | 4 | | 8 | | | 5 | 22 | 2.2 |
| Аскорбиновая кислота | 0.05 | 0.05 | 0.05 | 0.05 | 0.05 | 0.05 | 0.05 | 0.05 | 0.05 | 0.05 | 0.05 | 0.5 | 0.05 |
| Кондитерские изделия | 30 | 38 | 37 | 30 | 30 | 35 | 25 | 34 | 25 | 38 | 30 | 322 | 32.2 |

| % |
|---|
| 71.9 |
| 62.5 |
| 52 |
| 74 |
| 98.75 |
| 60 |
| 71.9 |
| 128.6 |
| 50 |
| 50.7 |
| 57.3 |
| 29.8 |
| 73.5 |
| 62 |
| 49.8 |
| 47.1 |
| 99.25 |
| 350 |
| 200 |
| 61 |
| 20.05 |
| 70 |
| 88.8 |
| 22 |
| 100 |
| 107.3 |

| наименование продуктов | норма за 1 день | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день | сумма за 10 дней | средняя за 10 дней | % |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Хлеб пшеничный | 200 | 114 | 140 | 130 | 130 | 141 | 100 | 130 | 130 | 114 | 100 | 1229 | 122.9 | 61.45 |
| Хлеб ржаной | 120 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 500 | 50 | 41.6 |
| Масло сливочное | 35 | 17.3 | 27 | 25.3 | 30 | 20 | 44.8 | 30 | 21 | 6 | 30.3 | 251.7 | 25.1 | 71.71 |
| Масло растительное | 18 | 14.8 | 21 | 11.5 | 7.89 | 10.8 | 5 | 11 | 15 | 19.8 | 15.6 | 132.39 | 13.2 | 73.3 |
| Сахар | 45 | 46 | 28 | 30.6 | 33.5 | 47.15 | 40 | 37 | 25 | 45.4 | 58 | 390.65 | 39 | 86.6 |
| Соль йодированая | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 50 | 5 | 75 |
| Молоко | 300 | 358 | 272 | 340 | 150 | 46 | 356 | 200 | 323.7 | 155 | 50 | 2250.7 | 225 | 75 |
| Макаронные изделия | 20 | 68 |  | 68 |  |  |  |  |  | 13.3 | 68 | 217.3 | 21.7 | 108.5 |
| Сухофрукты | 20 | 20 |  | 20 |  | 20 |  |  |  | 20 | 20 | 100 | 10 | 50 |
| Говядина | 105 | 65 | 32.4 |  | 173 | 32.4 | 139 | 32.4 | 32.4 | 65 |  | 571.6 | 57.1 | 54.4 |
| Колбасные изделия | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 102 | 102 | 10.2 | 60 |
| Рыба филе | 80 | 40 | 80 |  |  |  | 32 |  | 42.1 |  |  | 194.1 | 19.4 | 24.25 |
| Курица | 76 |  |  | 112 |  | 89.6 |  | 174.7 |  |  | 64 | 440.3 | 44 | 57.8 |
| Крупы,бобовые | 50 | 49.4 | 10 | 36.3 |  | 15 | 111.6 | 77.5 | 30.8 |  | 20 | 350.6 | 35 | 70 |
| Картофель | 250 | 116.7 | 335 | 125 | 208.1 | 411.3 | 59.5 | 125 | 365 | 125 | 33.3 | 1903.9 | 190.3 | 76.2 |
| Овощи свежие | 400 | 168.3 | 277.1 | 228 | 313.2 | 152.34 | 137.1 | 181.6 | 227.6 | 556.2 | 314.6 | 2556.04 | 255.6 | 63.9 |
| Яйцо | 40 | 40 | 24 |  | 156.6 | 50 | 40 | 10 |  | 60 | 4 | 344.6 | 34.4 | 86 |
| Чай | 4.4 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 14 | 1,4 | 39 |
| Какао и кофейный напи | 1.2 | 4 |  |  | 8 |  | 4 |  |  | 8 |  | 24 | 2.4 | 200 |
| Сыр | 12 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |  | 16 | 16 | 15.9 |  | 127.9 | 12.7 | 105.8 |
| Фрукты свежие | 200 | 100 | 27 | 7 | 28.4 | 107 | 35.4 | 107 | 7 |  | 7 | 425.8 | 42.5 | 21,4 |
| Сок | 200 | 200 | 200 |  | 200 |  | 200 |  | 200 | 200 |  | 1200 | 120 | 60 |
| Творог | 60 |  | 141 |  |  | 152 |  | 152 |  |  | 141 | 586 | 58.6 | 97.6 |
| Сметана | 10 |  | 5 |  |  | 5 |  | 9 |  |  | 5 | 24 | 2.4 | 24 |
| Аскорбиновая кислота | 0.07 | 0.07 | 0.07 | 0.07 | 0.07 | 0.07 | 0.07 | 0.07 | 0.07 | 0.07 | 0.07 | 0.7 | 0.07 | 100 |
| Кондитерские изделия | 30 | 30 | 37 | 30 | 30 | 35 | 25 | 34 | 25 | 38 | 30 | 314 | 31.4 | 104.6 |

| Наименование продуктов | Кол-во |
|---|---|
| **Хлеб пшеничный** | 114 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 10.3 |
| **Масло ратительное** | 13 |
| **Сахар** | 44 |
| **Соль йодированая** | |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 366 |
| **Макаронные изделия** | 51 |
| **Сухофрукты** | 20 |
| **Говядина** | 51 |
| **Колбасные изделия** | |
| **Рыба филе и консерва** | 32 |
| **Курица** | |
| **Крупы** | |
| рис | 34.8 |
| гречневая | |
| манная | |
| пшено | |
| ячневая | |
| горох | |
| **Картофель** | 74.7 |
| **Овощи свежие** | |
| свекла | 55 |
| морковь | 16 |
| лук | 14.6 |
| огурцы сол и свежие | |
| помидоры | |
| капуста | |
| перец сладкий | |
| **Яйцо** | |
| **Чай** | |
| **Какао и кофейный напиток** | 4 |
| **Сыр** | 15 |
| **Фрукты свежие** | |
| яблоко | 100 |
| лимон | |
| **Сок** | 200 |
| **Творог** | |
| **Сметана** | |
| **Аскорбиновая кислота** | 50мг |
| **Кондитерские изделия** | |
| печенье | 30 |
| пряник | |
| сухари | 8 |
| **Молоко сгущеное** | |
| **Томатная паста** | |
| **Мука** | |
| **Кисель** | |

| Наименование продуктов | Кол-во |
|---|---|
| **Хлеб пшеничный** | 140 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 25 |
| **Масло ратительное** | 18.2 |
| **Сахар** | 28 |
| **Соль йодированая** | |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 222 |
| **Макаронные изделия** | |
| **Сухофрукты** | |
| **Говядина** | 32.4 |
| **Колбасные изделия** | |
| **Рыба филе и консерва** | 74 |
| **Курица** | |
| **Крупы** | |
| рис | |
| гречневая | |
| манная | 10 |
| пшено | |
| ячневая | |
| горох | |
| **Картофель** | 160 |
| **Овощи свежие** | |
| свекла | |
| морковь | 21.3 |
| лук | 17.1 |
| огурцы сол и свежие | 71.3 |
| помидоры | |
| капуста | 68.8 |
| перец сладкий | 15 |
| **Яйцо** | 24г |
| **Чай** | 2 |
| **Какао и кофейный напиток** | |
| **Сыр** | 16 |
| **Фрукты свежие** | |
| яблоко | 18.5 |
| лимон | 7 |
| **Сок** | 200 |
| **Творог** | 141 |
| **Сметана** | 5 |
| **Аскорбиновая кислота** | 50мг |
| **Кондитерские изделия** | |
| печенье | |
| пряник | 25 |
| сухари | 12 |
| **Молоко сгущеное** | 20 |
| **Томатная паста** | |
| **Мука** | |
| **Кисель** | |

| Наименование продуктов | Кол-во |
|---|---|
| **Хлеб пшеничный** | 100 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 24.3 |
| **Масло ратительное** | 9 |
| **Сахар** | 43.1 |
| **Соль йодированая** | |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 340 |
| **Макаронные изделия** | 51 |
| **Сухофрукты** | 20 |
| **Говядина** | |
| **Колбасные изделия** | |
| **Рыба филе и консерва** | |
| **Курица** | 109 |
| **Крупы** | |
| рис | |
| гречневая | 16 |
| манная | |
| пшено | |
| ячневая | |
| горох | 16.2 |
| **Картофель** | 80 |
| **Овощи свежие** | |
| свекла | |
| морковь | 58 |
| лук | 11.1 |
| огурцы сол и свежие | |
| помидоры | |
| капуста | 39.5 |
| перец сладкий | |
| **Яйцо** | |
| **Чай** | 2 |
| **Какао и кофейный напиток** | |
| **Сыр** | |
| **Фрукты свежие** | |
| яблоко | |
| лимон | 7 |
| **Сок** | |
| **Творог** | |
| **Сметана** | |
| **Аскорбиновая кислота** | 50мг |
| **Кондитерские изделия** | |
| печенье | 30 |
| пряник | |
| сухари | |
| **Молоко сгущеное** | |
| **Томатная паста** | 3 |
| **Мука** | 3.5 |
| **Кисель** | |

| Наименование продуктов | Кол-во |
|---|---|
| **Хлеб пшеничный** | 100 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 10 |
| **Масло растительное** | 7.89 |
| **Сахар** | 32.6 |
| **Соль йодированая** | |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 122 |
| **Макаронные изделия** | |
| **Сухофрукты** | |
| **Говядина** | 173 |
| **Колбасные изделия** | |
| **Рыба филе и консерва** | |
| **Курица** | |
| **Крупы** | |
| рис | |
| гречневая | |
| манная | |
| пшено | |
| ячневая | |
| горох | |
| **Картофель** | 196.1 |
| **Овощи свежие** | |
| свекла | 40 |
| морковь | 66.63 |
| лук | 25.4 |
| огурцы сол и свежие | |
| помидоры | 50 |
| капуста | 20 |
| перец сладкий | |
| **Яйцо** | 60г |
| **Чай** | |
| **Какао и кофейный напиток** | 8 |
| **Сыр** | 15 |
| **Фрукты свежие** | |
| яблоко | 17 |
| лимон | |
| **Сок** | 200 |
| **Творог** | |
| **Сметана** | |
| **Аскорбиновая кислота** | 50мг |
| **Кондитерские изделия** | |
| печенье | 30 |
| пряник | |
| сухари | |
| **Молоко сгущеное** | |
| **Томатная паста** | 13.89 |
| **Мука** | |
| **Кисель** | 24 |

| Наименование продуктов | Кол-во |
|---|---|
| **Хлеб пшеничный** | 111 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 11.6 |
| **Масло растительное** | 7.6 |
| **Сахар** | 47.15 |
| **Соль йодированая** | |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 39.7 |
| **Макаронные изделия** | |
| **Сухофрукты** | 20 |
| **Говядина** | 32.4 |
| **Колбасные изделия** | |
| **Рыба филе и консерва** | |
| **Курица** | 89.6 |
| **Крупы** | |
| рис | |
| гречневая | |
| манная | 12 |
| пшено | |
| ячневая | |
| горох | |
| **Картофель** | 244.9 |
| **Овощи свежие** | |
| свекла | 15.3 |
| морковь | 21.4 |
| лук | 20.54 |
| огурцы сол и свежие | 15 |
| помидоры | |
| капуста | 20 |
| перец сладкий | |
| зеленый горошек | 9.2 |
| **Яйцо** | 41,5г |
| **Чай** | 2 |
| **Какао и кофейный напиток** | |
| **Сыр** | |
| **Фрукты свежие** | |
| яблоко | 100 |
| лимон | 7 |
| **Сок** | 200 |
| **Творог** | 125.7 |
| **Сметана** | 4 |
| **Аскорбиновая кислота** | 50мг |
| **Кондитерские изделия** | |
| печенье | |
| пряник | 25 |
| сухари | 10 |
| **Молоко сгущеное** | |
| **Томатная паста** | 0.1 |
| **Мука** | 0.52 |
| **Кисель** | |

| Наименование продуктов | Кол-во |
|---|---|
| **Хлеб пшеничный** | 100 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 22.8 |
| **Масло растительное** | 5 |
| **Сахар** | 39.6 |
| **Соль йодированая** | |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 356 |
| **Макаронные изделия** | |
| **Сухофрукты** | |
| **Говядина** | 110 |
| **Колбасные изделия** | |
| **Рыба филе и консерва** | 31.3 |
| **Курица** | |
| **Крупы** | |
| рис | |
| гречневая | 60.6 |
| манная | |
| пшено | |
| ячневая | |
| горох | |
| овсяные хлопья (геркулес) | 30.8 |
| **Картофель** | 59.5 |
| **Овощи свежие** | |
| свекла | |
| морковь | 71.63 |
| лук | 25.3 |
| огурцы сол и свежие | |
| помидоры | |
| капуста | |
| перец сладкий | |
| зеленый горошек | |
| **Яйцо** | 40 |
| **Чай** | 2 |
| **Какао и кофейный напиток** | 4 |
| **Сыр** | |
| **Фрукты свежие** | |
| яблоко | 17 |
| лимон | 7 |
| **Сок** | 200 |
| **Творог** | |
| **Сметана** | |
| **Аскорбиновая кислота** | 50мг |
| **Кондитерские изделия** | |
| печенье | |
| пряник | 25 |
| сухари | |
| **Молоко сгущеное** | |
| **Томатная паста** | 12 |
| **Мука** | 4 |
| **Кисель** | |
| **Икра кабачковая** | 50 |

| Наименование продуктов | Кол-во |
|---|---|
| **Хлеб пшеничный** | 100 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 22 |
| **Масло растительное** | 7.6 |
| **Сахар** | 35 |
| **Соль йодированая** | |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 200 |
| **Макаронные изделия** | |
| **Сухофрукты** | |
| **Говядина** | 32.4 |
| **Колбасные изделия** | |
| **Рыба филе и консерва** | |
| **Курица** | 139.7 |
| **Крупы** | |
| рис | 44.6 |
| гречневая | |
| манная | 12 |
| пшено | |
| ячневая | |
| горох | |
| овсяные хлопья (геркулес) | |
| **Картофель** | 80 |
| **Овощи свежие** | |
| свекла | |
| морковь | 26 |
| лук | 33.1 |
| огурцы сол и свежие | 13.4 |
| помидоры | 50.8 |
| капуста | |
| перец сладкий | |
| зеленый горошек | |
| **Яйцо** | 8г |
| **Чай** | 2 |
| **Какао и кофейный напиток** | |
| **Сыр** | |
| **Фрукты свежие** | |
| яблоко | 100 |
| лимон | 7 |
| **Сок** | |
| **Творог** | 125.7 |
| **Сметана** | 8 |
| **Аскорбиновая кислота** | 50мг |
| **Кондитерские изделия** | |
| печенье | 30 |
| пряник | |
| сухари | 4 |
| **Молоко сгущеное** | |
| **Томатная паста** | 7 |
| **Мука** | |
| **Кисель** | 24 |
| **Икра кабачковая** | |

| Наименование продуктов | Кол-во |
|---|---|
| **Хлеб пшеничный** | 100 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 14.05 |
| **Масло растительное** | 12.6 |
| **Сахар** | 22.75 |
| **Соль йодированая** | |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 379.5 |
| **Макаронные изделия** | |
| **Сухофрукты** | |
| **Говядина** | 32.4 |
| **Колбасные изделия** | |
| **Рыба филе и консерва** | 42.1 |
| **Курица** | |
| **Крупы** | |
| рис | |
| гречневая | |
| манная | 42.2 |
| пшено | |
| ячневая | |
| горох | |
| овсяные хлопья (геркулес) | |
| **Картофель** | 251 |
| **Овощи свежие** | |
| свекла | |
| морковь | 93 |
| лук | 23.6 |
| огурцы сол и свежие | 26.3 |
| помидоры | 33.9 |
| капуста | |
| перец сладкий | |
| зеленый горошек | |
| **Яйцо** | |
| **Чай** | 2 |
| **Какао и кофейный напиток** | |
| **Сыр** | |
| **Фрукты свежие** | |
| яблоко | |
| лимон | 7 |
| **Сок** | 200 |
| **Творог** | |
| **Сметана** | |
| **Аскорбиновая кислота** | 50мг |
| **Кондитерские изделия** | |
| печенье | |
| пряник | 25 |
| сухари | |
| **Молоко сгущеное** | |
| **Томатная паста** | |
| **Мука** | |
| **Кисель** | |
| **Икра кабачковая** | |
| **Фасоль консервированная** | 16.2 |

| Наименование продуктов | Кол-во |
|---|---|
| **Хлеб пшеничный** | 114 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 6 |
| **Масло растительное** | 18.3 |
| **Сахар** | 45.4 |
| **Соль йодированая** | |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 132 |
| **Макаронные изделия** | 8 |
| **Сухофрукты** | 20 |
| **Говядина** | 51 |
| **Колбасные изделия** | |
| **Рыба филе и консерва** | |
| **Курица** | |
| **Крупы** | |
| рис | |
| гречневая | |
| манная | |
| пшено | |
| ячневая | |
| горох | |
| овсяные хлопья (геркулес) | |
| **Картофель** | 80 |
| **Овощи свежие** | |
| свекла | 55 |
| морковь | 14.7 |
| лук | 25.2 |
| огурцы сол и свежие | |
| помидоры | 50 |
| капуста | 258 |
| перец сладкий | |
| зеленый горошек | |
| **Яйцо** | 60 |
| **Чай** | |
| **Какао и кофейный напиток** | 8 |
| **Сыр** | 15 |
| **Фрукты свежие** | |
| яблоко | |
| лимон | |
| **Сок** | 200 |
| **Творог** | |
| **Сметана** | |
| **Аскорбиновая кислота** | |
| **Кондитерские изделия** | |
| печенье | 30 |
| пряник | |
| сухари | 8 |
| **Молоко сгущеное** | |
| **Томатная паста** | 10.8 |
| **Мука** | 2.2 |
| **Кисель** | |
| **Икра кабачковая** | |
| **Фасоль консервированная** | |

| Наименование продуктов | Кол-во |
|---|---|
| **Хлеб пшеничный** | 100 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 10.3 |
| **Масло растительное** | 12.6 |
| **Сахар** | 58 |
| **Соль йодированая** | |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | |
| **Макаронные изделия** | 51 |
| **Сухофрукты** | 20 |
| **Говядина** | |
| **Колбасные изделия** | 81.6 |
| **Рыба филе и консерва** | |
| **Курица** | 36.7 |
| **Крупы** | |
| рис | |
| гречневая | |
| манная | 10 |
| пшено | |
| ячневая | 8 |
| горох | |
| овсяные хлопья (геркулес) | |
| **Картофель** | 26.6 |
| **Овощи свежие** | |
| свекла | |
| морковь | 53 |
| лук | 9.6 |
| огурцы сол и свежие | 71.3 |
| помидоры | |
| капуста | 30 |
| перец сладкий | |
| зеленый горошек | |
| **Яйцо** | 4г |
| **Чай** | 2 |
| **Какао и кофейный напиток** | |
| **Сыр** | |
| **Фрукты свежие** | |
| яблоко | |
| лимон | 7 |
| **Сок** | |
| **Творог** | 141 |
| **Сметана** | 5 |
| **Аскорбиновая кислота** | 50 мг |
| **Кондитерские изделия** | |
| печенье | |
| пряник | 25 |
| сухари | 5 |
| **Молоко сгущеное** | 20 |
| **Томатная паста** | |
| **Мука** | |
| **Кисель** | 24 |
| **Икра кабачковая** | |
| **Фасоль консервированная** | |

| Наименование продуктов | Кол-во |
|---|---|
| **Хлеб пшеничный** | 114 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 17.3 |
| **Масло ратительное** | 14.8 |
| **Сахар** | 46 |
| **Соль йодированая** | |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 358 |
| **Макаронные изделия** | 68 |
| **Сухофрукты** | 20 |
| **Говядина** | 65 |
| **Колбасные изделия** | |
| **Рыба филе и консерва** | 40 |
| **Курица** | |
| **Крупы** | |
| рис | 49.4 |
| гречневая | |
| манная | |
| пшено | |
| ячневая | |
| горох | |
| **Картофель** | 116.7 |
| **Овощи свежие** | |
| свекла | 130.1 |
| морковь | 21.7 |
| лук | 16.5 |
| огурцы сол и свежие | |
| помидоры | |
| капуста | |
| перец сладкий | |
| **Яйцо** | 40 |
| **Чай** | |
| **Какао и кофейный напиток** | 4 |
| **Сыр** | 16 |
| **Фрукты свежие** | |
| яблоко | 100 |
| лимон | |
| **Сок** | 200 |
| **Творог** | |
| **Сметана** | |
| **Аскорбиновая кислота** | 70мг |
| **Кондитерские изделия** | |
| печенье | 30 |
| пряник | |
| сухари | 8 |
| **Молоко сгущеное** | |
| **Томатная паста** | |
| **Мука** | |
| **Кисель** | |

| Наименование продуктов | Кол-во |
|---|---|
| **Хлеб пшеничный** | 140 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 27 |
| **Масло ратительное** | 21 |
| **Сахар** | 28 |
| **Соль йодированая** | |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 222 |
| **Макаронные изделия** | |
| **Сухофрукты** | |
| **Говядина** | 32.4 |
| **Колбасные изделия** | |
| **Рыба филе и консерва** | 80 |
| **Курица** | |
| **Крупы** | |
| рис | |
| гречневая | |
| манная | 10 |
| пшено | |
| ячневая | |
| горох | |
| **Картофель** | 335 |
| **Овощи свежие** | |
| свекла | |
| морковь | 32.5 |
| лук | 18.3 |
| огурцы сол и свежие | 118.8 |
| помидоры | |
| капуста | 87.5 |
| перец сладкий | 20 |
| **Яйцо** | 24г |
| **Чай** | 2 |
| **Какао и кофейный напиток** | |
| **Сыр** | 16 |
| **Фрукты свежие** | |
| яблоко | 20 |
| лимон | 7 |
| **Сок** | 200 |
| **Творог** | 141 |
| **Сметана** | 5 |
| **Аскорбиновая кислота** | 70мг |
| **Кондитерские изделия** | |
| печенье | |
| пряник | 25 |
| сухари | 12 |
| **Молоко сгущеное** | 50 |
| **Томатная паста** | |
| **Мука** | |
| **Кисель** | |

| Наименование продуктов | Кол-во |
|---|---|
| **Хлеб пшеничный** | 130 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 25.3 |
| **Масло ратительное** | 11.5 |
| **Сахар** | 30.6 |
| **Соль йодированая** | |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 340 |
| **Макаронные изделия** | 68 |
| **Сухофрукты** | 20 |
| **Говядина** | |
| **Колбасные изделия** | |
| **Рыба филе и консерва** | |
| **Курица** | 112 |
| **Крупы** | |
| рис | |
| гречневая | 16 |
| манная | |
| пшено | |
| ячневая | |
| горох | 20.3 |
| **Картофель** | 125 |
| **Овощи свежие** | |
| свекла | |
| морковь | 116.3 |
| лук | 13.5 |
| огурцы сол и свежие | |
| помидоры | |
| капуста | 99 |
| перец сладкий | |
| **Яйцо** | |
| **Чай** | 2 |
| **Какао и кофейный напиток** | |
| **Сыр** | 16 |
| **Фрукты свежие** | |
| яблоко | |
| лимон | 7 |
| **Сок** | |
| **Творог** | |
| **Сметана** | |
| **Аскорбиновая кислота** | 70мг |
| **Кондитерские изделия** | |
| печенье | 30 |
| пряник | |
| сухари | |
| **Молоко сгущеное** | |
| **Томатная паста** | 3 |
| **Мука** | 3.5 |
| **Кисель** | |

| Наименование продуктов | Кол-во |
|---|---|
| **Хлеб пшеничный** | 130 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 30 |
| **Масло растительное** | 7.89 |
| **Сахар** | 33.5 |
| **Соль йодированая** | |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 150 |
| **Макаронные изделия** | |
| **Сухофрукты** | |
| **Говядина** | 173 |
| **Колбасные изделия** | |
| **Рыба филе и консерва** | |
| **Курица** | |
| **Крупы** | |
| рис | |
| гречневая | |
| манная | |
| пшено | |
| ячневая | |
| горох | |
| **Картофель** | 208.1 |
| **Овощи свежие** | |
| свекла | 53.3 |
| морковь | 107.1 |
| лук | 27.8 |
| огурцы сол и свежие | |
| помидоры | 100 |
| капуста | 25 |
| перец сладкий | |
| **Яйцо** | 156.6 |
| **Чай** | |
| **Какао и кофейный напиток** | 8 |
| **Сыр** | 16 |
| **Фрукты свежие** | |
| яблоко | 28.4 |
| лимон | |
| **Сок** | 200 |
| **Творог** | |
| **Сметана** | |
| **Аскорбиновая кислота** | 70мг |
| **Кондитерские изделия** | |
| печенье | 30 |
| пряник | |
| сухари | |
| **Молоко сгущеное** | |
| **Томатная паста** | 15.39 |
| **Мука** | |
| **Кисель** | 24 |

| Наименование продуктов | Кол-во |
|---|---|
| **Хлеб пшеничный** | 141 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 20 |
| **Масло растительное** | 10.8 |
| **Сахар** | 47.15 |
| **Соль йодированая** | |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 46 |
| **Макаронные изделия** | |
| **Сухофрукты** | 20 |
| **Говядина** | 32.4 |
| **Колбасные изделия** | |
| **Рыба филе и консерва** | |
| **Курица** | 89.6 |
| **Крупы** | |
| рис | |
| гречневая | |
| манная | 15 |
| пшено | |
| ячневая | |
| горох | |
| **Картофель** | 411.3 |
| **Овощи свежие** | |
| свекла | 27.2 |
| морковь | 33.5 |
| лук | 30.14 |
| огурцы сол и свежие | 25 |
| помидоры | |
| капуста | 25 |
| перец сладкий | |
| зеленый горошек | 11.5 |
| **Яйцо** | 50 |
| **Чай** | 2 |
| **Какао и кофейный напиток** | |
| **Сыр** | 16 |
| **Фрукты свежие** | |
| яблоко | 100 |
| лимон | 7 |
| **Сок** | 200 |
| **Творог** | 152 |
| **Сметана** | 5 |
| **Аскорбиновая кислота** | 70мг |
| **Кондитерские изделия** | |
| печенье | |
| пряник | 25 |
| сухари | 10 |
| **Молоко сгущеное** | |
| **Томатная паста** | 0.1 |
| **Мука** | 0.52 |
| **Кисель** | |

| Наименование продуктов | Кол-во |
|---|---|
| **Хлеб пшеничный** | 100 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 44.8 |
| **Масло растительное** | 5 |
| **Сахар** | 40 |
| **Соль йодированая** | |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 356 |
| **Макаронные изделия** | |
| **Сухофрукты** | |
| **Говядина** | 139 |
| **Колбасные изделия** | |
| **Рыба филе и консерва** | 32 |
| **Курица** | |
| **Крупы** | |
| рис | |
| гречневая | 80.8 |
| манная | |
| пшено | |
| ячневая | |
| горох | |
| овсяные хлопья (геркулес) | 30.8 |
| **Картофель** | 59.5 |
| **Овощи свежие** | |
| свекла | |
| морковь | 108.8 |
| лук | 28.3 |
| огурцы сол и свежие | |
| помидоры | |
| капуста | |
| перец сладкий | |
| зеленый горошек | |
| **Яйцо** | 40 |
| **Чай** | 2 |
| **Какао и кофейный напиток** | 4 |
| **Сыр** | |
| **Фрукты свежие** | |
| яблоко | 28.4 |
| лимон | 7 |
| **Сок** | 200 |
| **Творог** | |
| **Сметана** | |
| **Аскорбиновая кислота** | |
| **Кондитерские изделия** | |
| печенье | |
| пряник | 25 |
| сухари | |
| **Молоко сгущеное** | |
| **Томатная паста** | 12 |
| **Мука** | 4 |
| **Кисель** | |
| **Икра кабачковая** | 100 |

| Наименование продуктов | Кол-во |
|---|---|
| **Хлеб пшеничный** | 130 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 30 |
| **Масло растительное** | 11 |
| **Сахар** | 37 |
| **Соль йодированая** | |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 200 |
| **Макаронные изделия** | |
| **Сухофрукты** | |
| **Говядина** | 32.4 |
| **Колбасные изделия** | |
| **Рыба филе и консерва** | |
| **Курица** | 174.7 |
| **Крупы** | |
| рис | 62.5 |
| гречневая | |
| манная | 12 |
| пшено | |
| ячневая | |
| горох | |
| овсяные хлопья (геркулес) | |
| **Картофель** | 125 |
| **Овощи свежие** | |
| свекла | |
| морковь | 34.9 |
| лук | 48.6 |
| огурцы сол и свежие | 13.4 |
| помидоры | 84.7 |
| капуста | |
| перец сладкий | |
| зеленый горошек | |
| **Яйцо** | 10 |
| **Чай** | 2 |
| **Какао и кофейный напиток** | |
| **Сыр** | 16 |
| **Фрукты свежие** | |
| яблоко | 100 |
| лимон | 7 |
| **Сок** | |
| **Творог** | 152 |
| **Сметана** | 9 |
| **Аскорбиновая кислота** | 70мг |
| **Кондитерские изделия** | |
| печенье | 30 |
| пряник | |
| сухари | 4 |
| **Молоко сгущеное** | |
| **Томатная паста** | 8.8 |
| **Мука** | |
| **Кисель** | 24 |
| **Икра кабачковая** | |

| Наименование продуктов | Кол-во |
|---|---|
| **Хлеб пшеничный** | 130 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 14.3 |
| **Масло растительное** | 15 |
| **Сахар** | 25 |
| **Соль йодированая** | |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 323.7 |
| **Макаронные изделия** | |
| **Сухофрукты** | |
| **Говядина** | 32.4 |
| **Колбасные изделия** | |
| **Рыба филе и консерва** | 42.1 |
| **Курица** | |
| **Крупы** | |
| рис | |
| гречневая | |
| манная | 30.8 |
| пшено | |
| ячневая | |
| горох | |
| овсяные хлопья (геркулес) | |
| **Картофель** | 365 |
| **Овощи свежие** | |
| свекла | |
| морковь | 97.7 |
| лук | 29.6 |
| огурцы сол и свежие | 43.8 |
| помидоры | 56.5 |
| капуста | |
| перец сладкий | |
| зеленый горошек | |
| **Яйцо** | |
| **Чай** | 2 |
| **Какао и кофейный напиток** | |
| **Сыр** | 16 |
| **Фрукты свежие** | |
| яблоко | |
| лимон | 7 |
| **Сок** | 200 |
| **Творог** | |
| **Сметана** | |
| **Аскорбиновая кислота** | 70мг |
| **Кондитерские изделия** | |
| печенье | |
| пряник | 25 |
| сухари | |
| **Молоко сгущеное** | |
| **Томатная паста** | |
| **Мука** | |
| **Кисель** | |
| **Икра кабачковая** | |
| **Фасоль консервированная** | 16.2 |

| Наименование продуктов | Кол-во |
|---|---|
| **Хлеб пшеничный** | 114 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 6 |
| **Масло растительное** | 19.8 |
| **Сахар** | 45.4 |
| **Соль йодированая** | |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | 155 |
| **Макаронные изделия** | 13.3 |
| **Сухофрукты** | 20 |
| **Говядина** | 65 |
| **Колбасные изделия** | |
| **Рыба филе и консерва** | |
| **Курица** | |
| **Крупы** | |
| рис | |
| гречневая | |
| манная | |
| пшено | |
| ячневая | |
| горох | |
| овсяные хлопья (геркулес) | |
| **Картофель** | 125 |
| **Овощи свежие** | |
| свекла | 130.1 |
| морковь | 18.5 |
| лук | 27.6 |
| огурцы сол и свежие | |
| помидоры | 100 |
| капуста | 286 |
| перец сладкий | |
| зеленый горошек | |
| **Яйцо** | 156.6 |
| **Чай** | |
| **Какао и кофейный напиток** | 8 |
| **Сыр** | 15.9 |
| **Фрукты свежие** | |
| яблоко | |
| лимон | |
| **Сок** | 200 |
| **Творог** | |
| **Сметана** | |
| **Аскорбиновая кислота** | 70 мг |
| **Кондитерские изделия** | |
| печенье | 30 |
| пряник | |
| сухари | 8 |
| **Молоко сгущеное** | |
| **Томатная паста** | 12 |
| **Мука** | 2.4 |
| **Кисель** | |
| **Икра кабачковая** | |
| **Фасоль консервированная** | |

| Наименование продуктов | Кол-во |
|---|---|
| **Хлеб пшеничный** | 100 |
| **Хлеб ржаной** | 50 |
| **Масло сливочное** | 30.3 |
| **Масло растительное** | 15.6 |
| **Сахар** | 58 |
| **Соль йодированая** | |
| **Молоко и кисломолочные продукты** | |
| **Макаронные изделия** | 68 |
| **Сухофрукты** | 20 |
| **Говядина** | |
| **Колбасные изделия** | 102 |
| **Рыба филе и консерва** | |
| **Курица** | 64 |
| **Крупы** | |
| рис | |
| гречневая | |
| манная | 10 |
| пшено | |
| ячневая | 10 |
| горох | |
| овсяные хлопья (геркулес) | |
| **Картофель** | 33.3 |
| **Овощи свежие** | |
| свекла | |
| морковь | 146.3 |
| лук | 12 |
| огурцы сол и свежие | 118.8 |
| помидоры | |
| капуста | 37.5 |
| перец сладкий | |
| зеленый горошек | |
| **Яйцо** | 4 |
| **Чай** | 2 |
| **Какао и кофейный напиток** | |
| **Сыр** | |
| **Фрукты свежие** | |
| яблоко | |
| лимон | 7 |
| **Сок** | |
| **Творог** | 141 |
| **Сметана** | 5 |
| **Аскорбиновая кислота** | |
| **Кондитерские изделия** | |
| печенье | |
| пряник | 25 |
| сухари | 5 |
| **Молоко сгущеное** | 50 |
| **Томатная паста** | |
| **Мука** | |
| **Кисель** | 24 |
| **Икра кабачковая** | |
| **Фасоль консервированная** | |