

СОГЛАСОВАНО

ТО Управление Роспотребнадзора по Пензенской области  
в Сердобском, Тамалинском, Бековском, Кольшлейском,  
Маласердобинском районах



/Л.В. Тезикова/  
ФИО

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ им. А. В. Каляпина с.

Пригородное  
МОУ СОШ им. А. В. Каляпина (филиал) (ОО)



/А.В. Каляпин /  
ФИО

**Примерное 12- дневное меню  
горячего питания обучающихся  
МОУ СОШ им.А.В.Каляпина с.Пригородное**

Сердобский район

Сводная ведомость  
по пищевым и энергетическим ценностям блюд и кулинарных изделий  
для школьного питания обучающихся

| Содержание                    | Белки    |                 | Жиры     |                 | Углеводы |                 | Ккал     |                 | Витамины |        |         | Минеральные вещества |         |         |         |         |
|-------------------------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|--------|---------|----------------------|---------|---------|---------|---------|
|                               | 7-11 лет | 11 и старше лет | 7-11 лет | 11 и старше лет | 7-11 лет | 11 и старше лет | 7-11 лет | 11 и старше лет | В1       | С      | А       | Е                    | Ca      | Mg      | P       | Fe      |
| 1 день                        | 44,35    | 61              | 31,77    | 44,75           | 265,17   | 314,8           | 1350,09  | 1613,04         | 2,003    | 17,31  | 41,28   | 7,18                 | 337,55  | 313,33  | 686,45  | 33,88   |
| 2 день                        | 56,52    | 67,71           | 88,9     | 99,58           | 207,46   | 234,77          | 1708,67  | 2021,68         | 0,469    | 93,93  | 365,183 | 7,082                | 330,07  | 439,8   | 465,04  | 8,91    |
| 3 день                        | 67,97    | 79,25           | 65,04    | 77,47           | 275,488  | 326,708         | 1689,67  | 1970,57         | 0,7112   | 55,24  | 56,37   | 2,6616               | 628,68  | 480,85  | 991,46  | 18,811  |
| 4 день                        | 38,75    | 44,25           | 35,35    | 36,25           | 260,608  | 302,298         | 1408,54  | 1491,36         | 0,8942   | 72,69  | 29,61   | 4,5256               | 382,56  | 703,35  | 401,17  | 9,893   |
| 5 день                        | 65,1     | 85,12           | 46,87    | 60,51           | 248,84   | 305             | 1522,05  | 1840,23         | 2,39     | 11,84  | 37,05   | 5,47                 | 724,39  | 488,035 | 643,99  | 28,52   |
| 6 день                        | 47,13    | 58,37           | 69,45    | 83,08           | 239,768  | 271,748         | 1554,09  | 1930,41         | 0,5482   | 38,54  | 4,99    | 2,765                | 319,59  | 542,93  | 295,97  | 6,509   |
| 7 день                        | 58,58    | 76,19           | 72,67    | 87,76           | 344,54   | 426,77          | 1881,75  | 2212,34         | 1,991    | 75,17  | 0,28    | 8,052                | 321,43  | 473,65  | 647,44  | 33,25   |
| 8 день                        | 68,55    | 74,97           | 64,25    | 70,24           | 295,24   | 342,94          | 1767,4   | 1991,02         | 0,79     | 51,91  | 38,43   | 3,72                 | 788,97  | 608,96  | 826,97  | 9,118   |
| 9 день                        | 58,47    | 69,48           | 51,55    | 61,62           | 292,85   | 344,82          | 1801,53  | 2099,89         | 0,78     | 22,73  | 72,67   | 6,155                | 542,95  | 402,28  | 980,71  | 16,43   |
| 10 день                       | 77,12    | 92,54           | 75,18    | 87,03           | 269,03   | 328,6           | 1879,96  | 2243,06         | 1,111    | 82,96  | 73,9    | 1,637                | 448,98  | 670,57  | 551,38  | 10,94   |
| 11 день                       | 41,93    | 57,07           | 45       | 55,7            | 291,168  | 339,418         | 1588,92  | 1833,86         | 2,4512   | 118,55 | 131,12  | 3,68                 | 351,69  | 293,62  | 747,83  | 32,303  |
| 12 день                       | 67,93    | 74,66           | 44,94    | 49,02           | 228,3    | 247,79          | 1400,86  | 1639,03         | 0,731    | 54,76  | 102,832 | 0,8183               | 690,47  | 408,605 | 841,17  | 7,872   |
| Всего за 12 дней              | 692,4    | 840,61          | 690,97   | 813,01          | 3218,46  | 3785,66         | 19553,5  | 22886,5         | 14,8698  | 695,63 | 953,715 | 53,7465              | 5467,33 | 5825,98 | 8079,58 | 216,436 |
| Среднее потребление за 1 день | 57,7     | 70,05           | 57,58    | 67,75           | 268,2    | 315,47          | 1629,5   | 1907,2          | 1,239    | 57,97  | 79,47   | 4,48                 | 455,6   | 485,5   | 673,3   | 18,04   |



| №<br>техно-<br>логи-<br>ческо-<br>й<br>арты | Наименование, выход блюд |                       | Пищевые вещества |                       |             |                       |             |                       |             |                       | Витамины (мг) |       |       |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |  |
|---|--------------------------|-----------------------|------------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------|---------------|-------|-------|------|--------|---------------------------|--------|-------|--|
|   | 7-11<br>лет              | 11 и<br>старше<br>лет | Белки            |                       | Жиры        |                       | Углеводы    |                       | ККАЛ        |                       | B1            | C     | A     | E    | Ca     | Mg                        | P      | Fe    |  |
|   |                          |                       | 7-11<br>лет      | 11 и<br>старше<br>лет | 7-11<br>лет | 11 и<br>старше<br>лет | 7-11<br>лет | 11 и<br>старше<br>лет | 7-11<br>лет | 11 и<br>старше<br>лет |               |       |       |      |        |                           |        |       |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                              |                          |                       |                  |                       |             |                       |             |                       |             |                       |               |       |       |      |        |                           |        |       |  |
| 1051  | 30                       | 30                    | 0,93             | 0,93                  | 0,06        | 0,06                  | 2,13        | 2,13                  | 12,3        | 12,3                  | 0,033         | 3,0   | 0,02  | 0,07 | 4,8    | 15,9                      | 6,3    | 0,21  |  |
| 94  | 200                      | 250                   | 5,80             | 7,25                  | 5,48        | 6,85                  | 18,57       | 23,21                 | 146,8       | 183,5                 | 0,14          | 1,14  | 38,25 | 0,12 | 202,40 | 37,03                     | 194,73 | 0,68  |  |
|   | 30                       | 50                    | 2,43             | 4,04                  | 0,73        | 1,21                  | 14,74       | 24,57                 | 77,56       | 129,28                | 0,07          | -     | -     | 0,01 | 35     | 34,4                      | 47     | 0,8   |  |
| 943   | 200                      | 200                   | 0,20             | 0,20                  | 0,00        | 0,00                  | 14,00       | 14,00                 | 28,00       | 28,00                 | -             | -     | -     | -    | 6,00   | 0,00                      | 0,00   | 0,40  |  |
| 473   | 150                      | 150                   | 0,6              | 0,6                   | 0,45        | 0,45                  | 15,45       | 15,45                 | 70,5        | 70,5                  | 0,02          | 5,0   | 2,0   | 0,48 | 19,0   | 16,0                      | 12,0   | 2,3   |  |
| ИТОГО за завтрак                            |                          |                       | 9,96             | 13,02                 | 6,72        | 8,57                  | 64,89       | 79,36                 | 335,16      | 423,58                | 0,263         | 9,14  | 40,27 | 0,68 | 267,2  | 103,33                    | 260,03 | 4,39  |  |
| <b>ОБЕД</b>                                 |                          |                       |                  |                       |             |                       |             |                       |             |                       |               |       |       |      |        |                           |        |       |  |
| 1038  | 60                       | 100                   | 0,6              | 0,8                   | 3,6         | 4,5                   | 2,4         | 3,0                   | 44          | 55                    | 0,03          | 5,52  | -     | 0,16 | 11,43  | 23                        | 10,5   | 0,5   |  |
| 235   | 250                      | 250                   | 2,8              | 2,8                   | 2,7         | 2,7                   | 17,9        | 17,9                  | 109         | 109                   | -             | 1,48  | 0,92  | -    | 3,76   | 61,30                     | 5,72   | 0,62  |  |
| 661   | 80                       | 100                   | 12,6             | 22,65                 | 10,42       | 18,3                  | 12,62       | 17,5                  | 256         | 320                   | 1,39          | 0,09  | 0,07  | 0,42 | 20,26  | 1,3                       | 122,2  | 22,13 |  |
| 679   | 180                      | 200                   | 8,95             | 9,94                  | 6,73        | 7,48                  | 43,00       | 47,78                 | 276,53      | 307,26                | 0,24          | 0,00  | 0,02  | 4,25 | 17,30  | 90,00                     | 278,0  | 5,26  |  |
| 868   | 200                      | 200                   | 0,04             | 0,04                  | 0,00        | 0,00                  | 24,76       | 24,76                 | 94,20       | 94,20                 | 0,01          | 1,08  | -     | 1,66 | 6,40   | 0,00                      | 3,6    | 0,18  |  |
|   | 80                       | 100                   | 9,4              | 11,25                 | 1,6         | 3,2                   | 99,6        | 124,5                 | 235,2       | 304,0                 | 0,07          | -     | -     | 0,01 | 11,2   | 34,4                      | 6,4    | 0,8   |  |
|   |                          |                       | 34,39            | 47,98                 | 25,05       | 36,18                 | 200,28      | 235,44                | 1014,93     | 1189,46               | 1,74          | 8,17  | 1,01  | 6,5  | 70,35  | 210                       | 426,42 | 29,49 |  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ                               |                          |                       | 44,35            | 61                    | 31,77       | 44,75                 | 265,17      | 314,8                 | 1350,09     | 1613,04               | 2,003         | 17,31 | 41,28 | 7,18 | 337,55 | 313,33                    | 686,45 | 33,88 |  |





| №              | Наименование, выход блюд                  | Пищевые вещества |                 |                 |                 |             |                 |                |                 |                |                 | Витамины (мг) |              |              |               |               | Минеральные вещества (мг) |               |               |   |    |
|----------------|---|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|---|----|
|                |   | 7-11 лет         |                 | 11 и старше лет |                 | Белки       |                 | Жиры           |                 | Углеводы       |                 | ККАЛ          |              | B1           | C             | A             | E                         | Ca            | Mg            | P | Fe |
|                |   | 7-11 лет         | 11 и старше лет | 7-11 лет        | 11 и старше лет | 7-11 лет    | 11 и старше лет | 7-11 лет       | 11 и старше лет | 7-11 лет       | 11 и старше лет |               |              |              |               |               |                           |               |               |   |    |
| <b>ЗАВТРАК</b> |   |                  |                 |                 |                 |             |                 |                |                 |                |                 |               |              |              |               |               |                           |               |               |   |    |
| 49             | Кукуруза отварная (консервир.)            | 30               | 30              | 0,93            | 0,93            | 0,06        | 0,06            | 2,13           | 2,13            | 12,3           | 12,3            | 0,033         | 3            | -            | 0,015         | 4,8           | 15,9                      | 6,3           | 0,21          |   |    |
| 469            | Запеканка из творога со стученным молоком | 150/201          | 50/50           | 27,84           | 30,93           | 18,00       | 22,89           | 32,40          | 36,00           | 279,60         | 310,66          | 0,01          | 0,82         | 0,37         | 0,34          | 251,55        | 54,36                     | 383,23        | 0,93          |   |    |
| 009            | Чай с лимоном                             | 200              | 200             | -               | -               | -           | -               | 15,078         | 15,078          | 57,03          | 57,03           | 0,0012        | 0,2          | -            | 0,02          | 1,5           | 0,66                      | 0,36          | 0,063         |   |    |
| 498            | Хлеб пшеничный                            | 30               | 50              | 2,43            | 4,04            | 0,73        | 1,21            | 14,74          | 24,57           | 77,56          | 129,28          | 0,07          | -            | -            | 0,01          | 35            | 34,4                      | 47            | 0,8           |   |    |
|                | Яблоко                                    | 100              | 100             | 0,9             | 0,9             | 0,7         | 0,7             | 4,0            | 4,0             | 47             | 47              | 0,03          | 10           | 5            | 0,48          | 0,2           | 16                        | 11            | 9             |   |    |
|                | ИТОГО за завтрак                          |                  |                 | 32,1            | 36,8            | 19,49       | 24,86           | 68,348         | 81,778          | 473,49         | 556,27          | 0,1112        | 15,02        | 5,37         | 0,865         | 293,05        | 121,32                    | 447,89        | 11,003        |   |    |
| <b>ОБЕД</b>    |   |                  |                 |                 |                 |             |                 |                |                 |                |                 |               |              |              |               |               |                           |               |               |   |    |
| 039            | Винегрет овощной                          | 80               | 100             | 1,08            | 1,35            | 4,93        | 6,16            | 6,15           | 7,69            | 73,28          | 91,6            | 0,03          | 5,14         | -            | 0,02          | 18,59         | 45,3                      | 12,93         | 0,54          |   |    |
| 102            | Суп гороховый                             | 250              | 250             | 5,1             | 5,1             | 15,2        | 15,2            | 15,4           | 15,4            | 219            | 219             | 0,16          | 26,1         | -            | 0,116         | 37,5          | 139,73                    | 20,16         | 2,688         |   |    |
| 286            | Тефтели мясные                            | 60/60            | 80/80           | 8,87            | 11,78           | 9,83        | 12,91           | 11,71          | 14,90           | 171,0          | 223,0           | 0,07          | 1,13         | 51,0         | 0,42          | 57,80         | 28,40                     | 141,40        | 1,27          |   |    |
| 759            | Картофельное пюре                         | 150              | 200             | 3,15            | 4,2             | 8,25        | 11,0            | 24,48          | 32,64           | 177            | 236             | 0,10          | 10,46        | -            | 0,10          | 40,72         | 77                        | 30,08         | 1,10          |   |    |
|                | Хлеб ржан/пшеничный                       | 80               | 100             | 9,4             | 11,75           | 1,6         | 1,6             | 99,6           | 124,5           | 235,2          | 304             | 0,07          | -            | -            | 0,01          | 11,2          | 34,4                      | 6,4           | 0,8           |   |    |
| 948            | Кисель                                    | 200              | 200             | -               | -               | -           | -               | 42,1           | 42,1            | 163            | 163             | 0,07          | 0,29         | -            | -             | 14,62         | 4,0                       | 8,5           | 0,92          |   |    |
|                | ИТОГО за обед                             |                  |                 | 27,6            | 34,18           | 39,81       | 46,87           | 199,44         | 237,23          | 1038,48        | 1236,6          | 0,5           | 43,12        | 51           | 0,6616        | 180,43        | 328,83                    | 219,47        | 7,318         |   |    |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                      |                  |                 | <b>59,7</b>     | <b>70,98</b>    | <b>59,3</b> | <b>71,73</b>    | <b>267,788</b> | <b>319,008</b>  | <b>1511,97</b> | <b>1792,870</b> | <b>0,6112</b> | <b>58,14</b> | <b>56,37</b> | <b>1,5266</b> | <b>473,48</b> | <b>450,15</b>             | <b>667,36</b> | <b>18,321</b> |   |    |



| №              | Наименование, выход блюд          | Пищевые вещества |                 |                 |                 |              |                 |                |                 |                |                 | Витамины (мг) |              |              |               |               | Минеральные вещества (мг) |               |              |   |    |
|----------------|-----------------------------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|---|----|
|                |                                   | 7-11 лет         |                 | 11 и старше лет |                 | Белки        |                 | Жиры           |                 | Углеводы       |                 | ККАЛ          |              | B1           | C             | A             | E                         | Ca            | Mg           | P | Fe |
|                |                                   | 7-11 лет         | 11 и старше лет | 7-11 лет        | 11 и старше лет | 7-11 лет     | 11 и старше лет | 7-11 лет       | 11 и старше лет | 7-11 лет       | 11 и старше лет |               |              |              |               |               |                           |               |              |   |    |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                   |                  |                 |                 |                 |              |                 |                |                 |                |                 |               |              |              |               |               |                           |               |              |   |    |
| 131            | Икра морковная                    | 80               | 8               | 1,3             | 1,3             | 5,3          | 5,7             | 6,6            | 6,6             | 83             | 8,3             | 0,03          | 2,43         | -            | 0,04          | 18,49         | 41,89                     | 13,6          | 0,61         |   |    |
| 168            | Каша гречневая с маслом и сахаром | 160              | 210             | 4,67            | 6,21            | 4,86         | 5,28            | 25,83          | 32,79           | 166,0          | 203,0           | 0,15          | 0,00         | 20,0         | 4,25          | 12,20         | 98,10                     | 147,7         | 3,32         |   |    |
|                | Хлеб пшеничный                    | 30               | 50              | 2,43            | 4,04            | 0,78         | 1,21            | 14,74          | 24,57           | 77,56          | 129,28          | 0,07          | -            | -            | 0,01          | 35            | 34,4                      | 47            | 0,8          |   |    |
| 199            | Какао с молоком                   | 200              | 200             | 3,52            | 3,52            | 3,72         | 3,72            | 25,49          | 25,49           | 145,2          | 145,2           | 0,04          | 1,30         | 0,01         | 0,06          | 122,0         | 14,00                     | 90,00         | 0,56         |   |    |
| 465            | Апельсин                          | 100              | 100             | 0,9             | 0,9             | 0,2          | 0,2             | 8,1            | 8,1             | 43             | 43              | 0,04          | 60           | 8            | 0,48          | 34            | 23                        | 13            | 0,3          |   |    |
|                | ИТОГО за завтрак                  |                  |                 | 12,82           | 15,97           | 15,21        | 16,11           | 80,76          | 97,55           | 514,76         | 528,78          | 0,33          | 63,73        | 28,01        | 4,36          | 221,69        | 211,39                    | 311,3         | 5,59         |   |    |
| <b>ОБЕД</b>    |                                   |                  |                 |                 |                 |              |                 |                |                 |                |                 |               |              |              |               |               |                           |               |              |   |    |
| 201            | Зеленый горошек конс.             | 30               | 30              | 0,93            | 0,93            | 0,08         | 0,06            | 2,13           | 2,13            | 12,3           | 12,3            | 0,033         | 3,0          | -            | 0,015         | 4,8           | 15,9                      | 6,3           | 0,21         |   |    |
| 201            | Суп «Крестьянский»                | 250              | 250             | 1,9             | 1,9             | 4,6          | 4,6             | 9,3            | 9,3             | 208            | 208             | -             | 2,4          | -            | -             | 14,04         | 50,0                      | -             | 0,18         |   |    |
| 229            | Рыба тушеная с овощами            | 100              | 100             | 7,88            | 7,88            | 4,14         | 4,14            | 3,74           | 3,74            | 82,78          | 82,78           | 0,06          | 2,36         | 1,5          | 0,06          | 35,49         | 129,61                    | -             | 0,66         |   |    |
| 304            | Рис отварной                      | 100              | 100             | 5,82            | 5,82            | 9,74         | 9,74            | 50             | 50              | 298,47         | 298,47          | 0,4           | -            | 0,1          | 0,08          | 93,84         | 261,39                    | 76,81         | 2,39         |   |    |
|                | Хлеб ржан/пшеничный               | 80               | 100             | 9,4             | 11,75           | 1,6          | 1,6             | 99,6           | 124,5           | 235,2          | 304             | 0,07          | -            | -            | 0,01          | 11,2          | 34,4                      | 6,4           | 0,8          |   |    |
| 1009           | Чай с лимоном                     | 200              | 200             | -               | -               | 0,3          | -               | 15,078         | 15,078          | 57,03          | 57,03           | 0,0012        | 1,2          | -            | 0,0006        | 1,5           | 0,66                      | 0,36          | 0,063        |   |    |
|                | ИТОГО за обед                     |                  |                 | 25,93           | 28,28           | 20,54        | 20,14           | 179,848        | 204,748         | 893,78         | 962,58          | 0,5642        | 8,96         | 1,6          | 0,1656        | 160,87        | 491,96                    | 89,87         | 4,303        |   |    |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>              |                  |                 | <b>38,75</b>    | <b>44,25</b>    | <b>35,35</b> | <b>36,25</b>    | <b>260,608</b> | <b>302,298</b>  | <b>1408,54</b> | <b>1491,360</b> | <b>0,8942</b> | <b>72,69</b> | <b>29,61</b> | <b>4,5256</b> | <b>382,56</b> | <b>703,35</b>             | <b>401,17</b> | <b>9,893</b> |   |    |



| №              | Наименование, выход блюд      | Пищевые вещества |                 |                 |                 |              |                 |               |                 |                |                 | Витамины (мг) |              |              |             |               | Минеральные вещества (мг) |               |              |   |    |
|----------------|-------------------------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------|-----------------|---------------|-----------------|----------------|-----------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|---|----|
|                |                               | 7-11 лет         |                 | 11 и старше лет |                 | Белки        |                 | Жиры          |                 | Углеводы       |                 | ККАЛ          |              | B1           | C           | A             | E                         | Ca            | Mg           | P | Fe |
|                |                               | 7-11 лет         | 11 и старше лет | 7-11 лет        | 11 и старше лет | 7-11 лет     | 11 и старше лет | 7-11 лет      | 11 и старше лет | 7-11 лет       | 11 и старше лет |               |              |              |             |               |                           |               |              |   |    |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                               |                  |                 |                 |                 |              |                 |               |                 |                |                 |               |              |              |             |               |                           |               |              |   |    |
| 232            | Икра кабачковая               | 100              | 150             | 1,37            | 2,05            | 5,23         | 7,84            | 7,36          | 11,04           | 78,65          | 117,98          | 0,04          | 5,34         | 0,20         | 4,45        | 21,40         | 39,91                     | 18,03         | 0,75         |   |    |
| 290            | Каша манная молочная (жидкая) | 200              | 200             | 6,24            | 6,24            | 6,10         | 6,10            | 19,70         | 19,70           | 158,64         | 158,64          | 0,08          | 1,09         | 36,72        | 0,12        | 192,17        | 23,52                     | 156,0         | 0,30         |   |    |
|                | Хлеб пшеничный                | 30               | 50              | 2,43            | 4,04            | 0,73         | 1,21            | 14,74         | 24,57           | 77,56          | 129,28          | 0,07          | -            | -            | 0,01        | 35            | 34,4                      | 47            | 0,8          |   |    |
| 009            | Чай с сахаром                 | 200              | 200             | 0,26            | 0,26            | -            | -               | 15,22         | 15,22           | 59             | 59              | 0,02          | -            | -            | -           | 14,0          | 6,005                     | 5,06          | 0,6          |   |    |
|                | Йогурт молочный               | 200              | 200             | 7,0             | 7,0             | 5,0          | 5,0             | 7,0           | 7,0             | 134            | 134             | 0,08          | 1,40         | 0,04         | 0,2         | 240           | 28,0                      | 190           | 0,20         |   |    |
|                | ИТОГО за завтрак              |                  |                 | 17,3            | 19,59           | 17,06        | 20,15           | 64,02         | 77,53           | 507,85         | 598,9           | 0,29          | 7,83         | 36,96        | 4,78        | 502,57        | 131,835                   | 416,14        | 2,65         |   |    |
| <b>ОБЕД</b>    |                               |                  |                 |                 |                 |              |                 |               |                 |                |                 |               |              |              |             |               |                           |               |              |   |    |
| 044            | Нарезка из свежих огурцов     | 60               | 100             | 0,6             | 0,8             | 3,6          | 4,5             | 2,4           | 3,0             | 44             | 55              | -             | 10           | 0,1          | 0,16        | 23            | 42                        | -             | 0,42         |   |    |
| 111            | Суп вермишелевый картоф.      | 250              | 250             | 4,9             | 4,9             | 4,79         | 4,79            | 1,5           | 1,5             | 50             | 50              | 0,1           | 3,4          | -            | 0,04        | 12,5          | 66,5                      | 24,1          | 1            |   |    |
| 061            | Котлета домашняя              | 70               | 80              | 12,6            | 22,65           | 10,42        | 18,3            | 12,62         | 17,5            | 256            | 320             | 1,39          | 0,09         | 0,07         | 0,42        | 20,26         | 1,3                       | 122,17        | 22,13        |   |    |
| 0750           | Гороховое пюре                | 150              | 200             | 16,0            | 21,33           | 8,0          | 10,67           | 38,6          | 51,47           | 283            | 377,33          | 0,51          | -            | -            | 0,10        | 72            | 163                       | 63            | 1,83         |   |    |
|                | Хлеб ржан/пшеничный           | 80               | 100             | 9,4             | 11,75           | 1,6          | 1,6             | 99,6          | 124,5           | 235,2          | 304             | 0,07          | -            | -            | 0,01        | 11,2          | 34,4                      | 6,4           | 0,8          |   |    |
| 024            | Кофейный напиток              | 200              | 200             | 4,9             | 4,9             | 5,0          | 5,0             | 32,5          | 32,5            | 190            | 190             | 0,03          | 0,52         | 0,02         | 0,12        | 105,86        | 91                        | 12,18         | 0,11         |   |    |
|                | ИТОГО за обед                 |                  |                 | 47,8            | 65,53           | 29,81        | 40,36           | 184,82        | 227,47          | 1014,2         | 1241,33         | 2,1           | 4,01         | 0,09         | 0,69        | 221,82        | 356,2                     | 227,85        | 25,87        |   |    |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>          |                  |                 | <b>65,1</b>     | <b>85,12</b>    | <b>46,87</b> | <b>60,51</b>    | <b>248,84</b> | <b>305</b>      | <b>1522,05</b> | <b>1840,23</b>  | <b>2,39</b>   | <b>11,84</b> | <b>37,05</b> | <b>5,47</b> | <b>724,39</b> | <b>488,035</b>            | <b>643,99</b> | <b>28,52</b> |   |    |

| №                | Наименование, выход блюд       | Пищевые вещества |                 |                 |                 |          |                 |          |                 |          |                 | Витамины (мг) |       |      |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |   |    |
|------------------|--------------------------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|---------------|-------|------|--------|--------|---------------------------|--------|-------|---|----|
|                  |                                | 7-11 лет         |                 | 11 и старше лет |                 | Белки    |                 | Жиры     |                 | Углеводы |                 | ККАЛ          |       | B1   | C      | A      | E                         | Ca     | Mg    | P | Fe |
|                  |                                | 7-11 лет         | 11 и старше лет | 7-11 лет        | 11 и старше лет | 7-11 лет | 11 и старше лет | 7-11 лет | 11 и старше лет | 7-11 лет | 11 и старше лет |               |       |      |        |        |                           |        |       |   |    |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                                |                  |                 |                 |                 |          |                 |          |                 |          |                 |               |       |      |        |        |                           |        |       |   |    |
| 038              | Нарезка из свежих помидоров    | 60               | 100             | 0,6             | 0,8             | 3,6      | 4,5             | 2,4      | 3,0             | 44       | 55              | 0,03          | 5,52  | -    | 0,16   | 11,43  | 23                        | 10,5   | 0,5   |   |    |
| 039              | Картофельное пюре              | 150              | 200             | 3,15            | 4,2             | 8,25     | 11,0            | 24,48    | 32,64           | 177      | 236             | 0,10          | 10,46 | -    | 0,10   | 40,72  | 77                        | 30,08  | 1,10  |   |    |
| 044              | Рыба припущенная с овощами     | 80               | 100             | 6,12            | 7,65            | 0,81     | 1,01            | 2,54     | 3,18            | 42,00    | 52,5            | 0,05          | 0,96  | 3,75 | 0,28   | 12,88  | 10,00                     | 84,25  | 0,54  |   |    |
|                  | Хлеб пшеничный                 | 30               | 50              | 2,43            | 4,04            | 0,73     | 1,21            | 14,74    | 24,57           | 77,56    | 129,28          | 0,07          | -     | -    | 0,01   | 35     | 34,4                      | 47     | 0,8   |   |    |
| 051              | Кофе на молоке                 | 200              | 200             | 1,40            | 1,40            | 2,00     | 2,00            | 22,40    | 22,40           | 116,0    | 116,0           | 0,02          | -     | 0,08 | -      | 34,00  | 7,00                      | 45,00  | 0,00  |   |    |
| ИТОГО за завтрак |                                |                  |                 | 13,7            | 18,09           | 15,39    | 19,72           | 66,56    | 63,39           | 456,56   | 588,78          | 0,27          | 16,94 | 3,83 | 0,55   | 134,03 | 151,4                     | 216,83 | 2,94  |   |    |
| <b>ОБЕД</b>      |                                |                  |                 |                 |                 |          |                 |          |                 |          |                 |               |       |      |        |        |                           |        |       |   |    |
| 049              | Кукуруза отварная (консервир.) | 30               | 30              | 0,93            | 0,93            | 0,06     | 0,06            | 2,13     | 2,13            | 12,3     | 12,3            | 0,033         | 3     | -    | 0,015  | 4,8    | 15,9                      | 6,3    | 0,21  |   |    |
| 050              | Суп «Рассольник»               | 250              | 250             | 5,1             | 5,1             | 15,2     | 15,2            | 15,4     | 15,4            | 219      | 219             | 0,114         | 13,4  | 0,16 | 1,92   | 24,06  | 113,57                    | 19,08  | 1,596 |   |    |
| 065              | Плов с мясом                   | 50/150           | 50/200          | 18              | 22,5            | 37,2     | 46,5            | 41,0     | 51,25           | 574      | 749,3           | 0,06          | 4,0   | 1    | 0,25   | 144,0  | 227                       | 47,0   | 0,9   |   |    |
|                  | Хлеб ржан/пшеничный            | 80               | 100             | 9,4             | 11,75           | 1,6      | 1,6             | 99,6     | 124,5           | 235,2    | 304             | 0,07          | -     | -    | 0,01   | 11,2   | 34,4                      | 6,4    | 0,8   |   |    |
| 009              | Чай с лимоном                  | 200              | 200             | -               | -               | -        | -               | 15,078   | 15,078          | 57,03    | 57,03           | 0,0012        | 1,2   | -    | 0,0006 | 1,5    | 0,66                      | 0,36   | 0,063 |   |    |
|                  | ИТОГО за обед                  |                  |                 | 33,43           | 40,28           | 54,06    | 63,36           | 173,208  | 208,358         | 1097,53  | 1341,63         | 0,2782        | 21,6  | 1,16 | 2,215  | 185,56 | 391,53                    | 79,14  | 3,569 |   |    |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ    |                                |                  |                 | 47,13           | 58,37           | 69,45    | 83,08           | 239,768  | 271,748         | 1554,09  | 1930,410        | 0,5482        | 38,54 | 4,99 | 2,765  | 319,59 | 542,93                    | 295,97 | 6,509 |   |    |



| №              | Наименование, выход блюда    | Пищевые вещества |                 |                 |                 |              |                 |               |                 |                |                 | Витамины (мг) |              |             |              |               | Минеральные вещества (мг) |               |              |  |
|----------------|------------------------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------|-----------------|---------------|-----------------|----------------|-----------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--|
|                |                              | 7-11 лет         |                 | 11 и старше лет |                 | Жиры         |                 | Углеводы      |                 | ККАЛ           |                 | B1            | C            | A           | E            | Ca            | Mg                        | P             | Fe           |  |
|                |                              | 7-11 лет         | 11 и старше лет | 7-11 лет        | 11 и старше лет | 7-11 лет     | 11 и старше лет | 7-11 лет      | 11 и старше лет | 7-11 лет       | 11 и старше лет |               |              |             |              |               |                           |               |              |  |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                              |                  |                 |                 |                 |              |                 |               |                 |                |                 |               |              |             |              |               |                           |               |              |  |
| 039            | Винегрет овощной             | 80               | 100             | 1,08            | 1,35            | 4,93         | 6,16            | 6,15          | 7,69            | 73,28          | 91,6            | 0,03          | 5,14         | -           | 0,02         | 18,59         | 45,3                      | 12,93         | 0,54         |  |
| 079            | Каша рассыпчатая (гречневая) | 180              | 200             | 8,95            | 9,94            | 6,73         | 7,48            | 43,00         | 47,78           | 276,53         | 307,26          | 0,24          | 0,00         | 0,02        | 4,25         | 17,30         | 90,00                     | 278,0         | 5,26         |  |
| 043            | Сосиска отварная             | 80               | 80              | 12,6            | 12,6            | 33,2         | 33,2            | 2,6           | 2,6             | 359,5          | 359,5           | 0,02          | -            | -           | 0,35         | 22,97         | 150                       | 13,31         | 0,61         |  |
| 059            | Какао с молоком              | 200              | 200             | 3,52            | 3,52            | 3,72         | 3,72            | 25,49         | 25,49           | 145,2          | 145,2           | 0,04          | 1,30         | 0,01        | 0,06         | 122,0         | 14,00                     | 90,0          | 0,6          |  |
|                | Хлеб пшеничный               | 30               | 50              | 2,43            | 4,04            | 0,73         | 1,21            | 14,74         | 24,57           | 77,56          | 129,28          | 0,07          | -            | -           | 0,01         | 35            | 34,4                      | 47            | 0,8          |  |
|                | ИТОГО за завтрак             |                  |                 | 28,58           | 31,45           | 49,31        | 51,77           | 91,98         | 108,13          | 932,07         | 1032,84         | 0,4           | 6,44         | 0,03        | 4,69         | 215,86        | 333,7                     | 441,24        | 7,81         |  |
| <b>ОБЕД</b>    |                              |                  |                 |                 |                 |              |                 |               |                 |                |                 |               |              |             |              |               |                           |               |              |  |
| 038            | Нарезка из свежих помидоров  | 60               | 100             | 0,6             | 0,8             | 3,6          | 4,5             | 2,4           | 3,0             | 44,0           | 55,0            | 0,03          | 5,52         | -           | 0,16         | 11,43         | 23,0                      | 10,5          | 0,5          |  |
| 070            | Борщ с капустой и картофелем | 200/25           | 250/25          | 1,45            | 1,81            | 3,93         | 4,91            | 100,20        | 125,25          | 82,00          | 102,50          | 0,05          | 24,62        | 0,18        | 1,96         | 44,38         | 26,25                     | 53,23         | 1,19         |  |
| 061            | Котлета домашняя             | 70               | 80              | 12,6            | 22,65           | 10,42        | 18,3            | 12,62         | 17,5            | 256,0          | 320,0           | 1,39          | 0,09         | 0,07        | 0,42         | 20,26         | 1,3                       | 122,17        | 22,13        |  |
| 053            | Макароны отварные            | 150              | 200             | 5,35            | 7,13            | 3,81         | 5,08            | 31,94         | 42,59           | 196,48         | 262,0           | 0,03          | -            | -           | 0,795        | 10,3          | 48,0                      | 8,9           | 0,7          |  |
|                | Хлеб ржан/пшеничный          | 80               | 100             | 9,4             | 11,75           | 1,6          | 3,2             | 99,6          | 124,5           | 235,2          | 304,0           | 0,07          | -            | -           | 0,01         | 11,2          | 34,4                      | 6,4           | 0,8          |  |
|                | Сок                          | 200              | 200             | 0,6             | 0,6             | -            | -               | 5,8           | 5,8             | 136,0          | 136,0           | 0,021         | 38,5         | -           | 0,017        | 8,0           | 7,0                       | 5,0           | 0,12         |  |
|                | ИТОГО за обед                |                  |                 | 30              | 44,74           | 23,36        | 35,99           | 252,56        | 318,64          | 949,68         | 1179,5          | 1,591         | 68,73        | 0,25        | 3,362        | 105,57        | 139,95                    | 206,2         | 25,44        |  |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>         |                  |                 | <b>58,58</b>    | <b>76,19</b>    | <b>72,67</b> | <b>87,76</b>    | <b>344,54</b> | <b>426,77</b>   | <b>1881,75</b> | <b>2212,34</b>  | <b>1,991</b>  | <b>75,17</b> | <b>0,28</b> | <b>8,052</b> | <b>321,43</b> | <b>473,65</b>             | <b>647,44</b> | <b>33,25</b> |  |

| №              | Наименование, выход блюд    | Пищевые вещества |                 |                 |                 |          |                 |          |                 |          |                 | Витамины (мг) |                 |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |    |
|----------------|-----------------------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|---------------|-----------------|-------|------|------|---------------------------|--------|--------|------|----|
|                |                             | 7-11 лет         |                 | 11 и старше лет |                 | Белки    |                 | Жиры     |                 | Углеводы |                 | ККАЛ          |                 | B1    | C    | A    | E                         | Ca     | Mg     | P    | Fe |
|                |                             | 7-11 лет         | 11 и старше лет | 7-11 лет        | 11 и старше лет | 7-11 лет | 11 и старше лет | 7-11 лет | 11 и старше лет | 7-11 лет | 11 и старше лет | 7-11 лет      | 11 и старше лет |       |      |      |                           |        |        |      |    |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                             |                  |                 |                 |                 |          |                 |          |                 |          |                 |               |                 |       |      |      |                           |        |        |      |    |
| 24             | Яйцо вареное                | 40               | 40              | 5,10            | 5,10            | 4,60     | 4,60            | 0,30     | 0,30            | 63,0     | 63,00           | 0,03          | -               | 0,1   | 0,1  | 0,1  | 22,00                     | 4,80   | 76,8   | 1,0  |    |
| 24             | Суп молочный с крупой (рис) | 200              | 250             | 4,82            | 6,03            | 1,02     | 1,28            | 16,83    | 21,04           | 132,4    | 165,5           | 0,08          | 1,14            | 38,25 | 0,12 | 0,12 | 198,53                    | 28,83  | 171,83 | 0,31 |    |
|                | Хлеб пшеничный              | 30               | 50              | 2,43            | 4,04            | 0,73     | 1,21            | 14,74    | 24,57           | 77,56    | 129,28          | 0,07          | -               | -     | 0,01 | 0,01 | 35                        | 34,4   | 47     | 0,8  |    |
| 18             | Кисель                      | 200              | 200             | -               | -               | -        | -               | 42,1     | 42,1            | 163      | 163             | 0,07          | 0,29            | -     | 0,21 | 0,21 | 14,62                     | 4,0    | 8,5    | 0,92 |    |
|                | Йогурт молочный             | 200              | 200             | 7,0             | 7,0             | 5,0      | 5,0             | 7,0      | 7,0             | 134      | 134             | 0,08          | 1,40            | 0,04  | 0,2  | 0,2  | 240                       | 28,0   | 190    | 0,20 |    |
|                | ИТОГО за завтрак            |                  |                 | 19,35           | 22,17           | 11,35    | 12,09           | 80,97    | 95,01           | 569,96   | 654,78          | 0,3           | 2,83            | 38,39 | 0,64 | 0,64 | 510,15                    | 100,03 | 494,13 | 3,23 |    |

| <b>ОБЕД</b> |                             |     |     |              |              |              |              |               |               |               |                |             |              |              |             |             |               |               |               |              |  |
|-------------|-----------------------------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|
| 44          | Нарезка из свежих огурцов   | 60  | 100 | 0,6          | 0,8          | 3,6          | 4,5          | 2,4           | 3,0           | 44            | 55             | -           | 10           | 0,1          | 0,16        | -           | 23            | 42            | -             | 0,42         |  |
| 46          | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 250 | 19,16        | 19,16        | 15,8         | 15,8         | 52,1          | 52,1          | 261,7         | 261,7          | 0,16        | 26,1         | -            | 0,1         | 0,1         | 37,5          | 139,73        | 20,16         | 2,688        |  |
| 40          | Тушеные куры                | 100 | 100 | 12,75        | 12,75        | 22,45        | 22,45        | 1,4           | 1,4           | 258,34        | 258,34         | 0,05        | 1,34         | 0,04         | -           | -           | 22            | 174           | 19            | 1,0          |  |
| 59          | Картофельное пюре           | 150 | 200 | 3,15         | 4,2          | 8,25         | 11,0         | 24,48         | 32,64         | 177           | 236            | 0,10        | 10,46        | -            | 0,10        | 0,10        | 40,72         | 77            | 30,08         | 1,10         |  |
|             | Хлеб ржаной/пшеничн.        | 80  | 100 | 9,4          | 11,75        | 1,6          | 1,6          | 99,6          | 124,5         | 235,2         | 304            | 0,07        | -            | -            | 0,01        | 0,01        | 11,2          | 34,4          | 6,4           | 0,8          |  |
| 68          | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,04         | 0,04         | 0,00         | 0,00         | 24,76         | 24,76         | 94,20         | 94,20          | 0,01        | 1,08         | -            | 1,66        | 1,66        | 6,40          | 0,00          | 3,6           | 0,18         |  |
|             | ИТОГО за обед               |     |     | 45,1         | 48,7         | 51,7         | 55,35        | 204,74        | 238,4         | 1070,44       | 1209,24        | 0,39        | 48,98        | 0,14         | 2,03        | 2,03        | 140,82        | 467,13        | 79,24         | 6,188        |  |
|             | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>        |     |     | <b>64,45</b> | <b>70,87</b> | <b>63,05</b> | <b>67,44</b> | <b>285,71</b> | <b>333,41</b> | <b>1640,4</b> | <b>1864,02</b> | <b>0,69</b> | <b>51,81</b> | <b>38,53</b> | <b>2,67</b> | <b>2,67</b> | <b>650,97</b> | <b>567,16</b> | <b>573,37</b> | <b>9,418</b> |  |



| №                | Наименование                              | Выход блюд   |                 | Пищевые вещества |          |                 |          |                 |          |                 |         |      |       | Витамины (мг) |        |         |        |       | Минеральные вещества (мг) |                 |  |  |
|------------------|---|--------------|-----------------|------------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|---------|------|-------|---------------|--------|---------|--------|-------|---------------------------|-----------------|--|--|
|                  |   | 7-11 лет     | 11 и старше лет | Белки            | Жиры     |                 | Углеводы |                 | ККАЛ     |                 | B1      | C    | A     | E             | Ca     | Mg      | P      | Fe    |                           |                 |  |  |
|                  |   |              |                 |                  | 7-11 лет | 11 и старше лет | 7-11 лет | 11 и старше лет | 7-11 лет | 11 и старше лет |         |      |       |               |        |         |        |       | 7-11 лет                  | 11 и старше лет |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |   |              |                 |                  |          |                 |          |                 |          |                 |         |      |       |               |        |         |        |       |                           |                 |  |  |
| 24               | Яйцо вареное                              | 40           | 40              | 5,10             | 5,10     | 4,60            | 4,60     | 0,30            | 0,30     | 63,0            | 63,00   | 0,03 | 0,1   | 0,1           | 22,00  | 4,80    | 76,8   | 1,0   |                           |                 |  |  |
| 21               | Макаронные запеченные с сыром со сметаной | 180/10200/10 |                 | 9,67             | 10,70    | 10,19           | 11,27    | 41,36           | 45,96    | 281,30          | 311,88  | 0,1  | 0,25  | 4,53          | 177,25 | 20,30   | 164,55 | 1,26  |                           |                 |  |  |
| 09               | Хлеб пшеничный                            | 30           | 50              | 2,43             | 4,04     | 0,73            | 1,21     | 14,74           | 24,57    | 77,56           | 129,28  | 0,07 | -     | 0,01          | 35     | 34,4    | 47     | 0,8   |                           |                 |  |  |
| 09               | Чай с сахаром                             | 200          | 200             | 0,26             | 0,26     | -               | -        | 15,22           | 15,22    | 59              | 59      | 0,02 | -     | -             | 14,0   | 6,005   | 5,06   | 0,6   |                           |                 |  |  |
| 73               | Груша                                     | 150          | 150             | 0,6              | 0,6      | 0,45            | 0,45     | 15,45           | 15,45    | 70,5            | 70,5    | 0,02 | 5,0   | 2,0           | 19,0   | 16,0    | 12,0   | 2,3   |                           |                 |  |  |
| ИТОГО за завтрак |   |              |                 | 18,06            | 20,7     | 15,97           | 19,13    | 87,07           | 101,5    | 709,0           | 808,38  | 0,24 | 5,25  | 6,63          | 267,25 | 81,5005 | 305,41 | 5,96  |                           |                 |  |  |
| <b>ОБЕД</b>      |   |              |                 |                  |          |                 |          |                 |          |                 |         |      |       |               |        |         |        |       |                           |                 |  |  |
| 26               | Икра свекольная                           | 60           | 100             | 1,4              | 1,8      | 5,7             | 7,1      | 7,5             | 9,3      | 86              | 100     | 0,03 | 6,72  | -             | 38,24  | 29,63   | 60,79  | 1,77  |                           |                 |  |  |
| 87               | Суп с рыбными консервами                  | 200          | 250             | 6,89             | 8,61     | 6,72            | 8,40     | 11,47           | 14,34    | 133,80          | 167,25  | 0,10 | 9,11  | 15,00         | 45,30  | 47,35   | 176,53 | 1,26  |                           |                 |  |  |
| 86               | Тефтели мясные                            | 60/60        | 80/80           | 8,87             | 11,78    | 9,83            | 12,91    | 11,71           | 14,90    | 171,00          | 223,00  | 0,07 | 1,13  | 51,00         | 57,80  | 28,40   | 141,40 | 1,27  |                           |                 |  |  |
| 79               | Каша рассыпчатая (гречневая)              | 180          | 200             | 8,95             | 9,94     | 6,73            | 7,48     | 43,00           | 47,78    | 276,53          | 307,26  | 0,24 | 0,00  | 0,02          | 17,30  | 90,00   | 278,0  | 5,26  |                           |                 |  |  |
|                  | Хлеб ржаной/пшеничный                     | 80           | 100             | 9,4              | 11,75    | 1,6             | 1,6      | 99,6            | 124,5    | 235,2           | 304     | 0,07 | -     | -             | 11,2   | 34,4    | 6,4    | 0,8   |                           |                 |  |  |
| 024              | Кофейный напиток                          | 200          | 200             | 4,9              | 4,9      | 5,0             | 5,0      | 32,5            | 32,5     | 190             | 190     | 0,03 | 0,52  | 0,02          | 105,86 | 91      | 12,18  | 0,11  |                           |                 |  |  |
|                  | ИТОГО за обед                             |              |                 | 40,41            | 48,78    | 35,58           | 42,49    | 205,78          | 243,32   | 1092,53         | 1291,51 | 0,54 | 17,48 | 66,04         | 275,7  | 320,78  | 675,3  | 10,47 |                           |                 |  |  |
|                  | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                             |              |                 | 58,47            | 69,48    | 51,55           | 61,62    | 292,85          | 344,82   | 1801,53         | 2099,89 | 0,78 | 22,73 | 72,67         | 542,95 | 402,28  | 980,71 | 16,43 |                           |                 |  |  |

| № п/п | Наименование | Выход блюд |                 | Пищевые вещества |                 |          |                 |          |                 |          |                 | Витамины (мг) |   |   |   |    | Минеральные вещества (мг) |   |    |  |
|-------|--------------|------------|-----------------|------------------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|---------------|---|---|---|----|---------------------------|---|----|--|
|       |              | 7-11 лет   | 11 и старше лет | Белки            |                 | Жиры     |                 | Углеводы |                 | ККАЛ     |                 | B1            | C | A | E | Ca | Mg                        | P | Fe |  |
|       |              |            |                 | 7-11 лет         | 11 и старше лет | 7-11 лет | 11 и старше лет | 7-11 лет | 11 и старше лет | 7-11 лет | 11 и старше лет |               |   |   |   |    |                           |   |    |  |

**ЗАВТРАК**

|     |                           |       |         |       |       |       |       |       |        |        |        |      |       |       |      |        |        |        |      |
|-----|---------------------------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| 044 | Нарезка из свежих огурцов | 60    | 100     | 0,6   | 0,8   | 3,6   | 4,5   | 2,4   | 3,0    | 44     | 55     | -    | 10    | 0,1   | 0,16 | 23     | 42     | -      | 0,42 |
| 049 | Картофельное пюре         | 150   | 200     | 3,15  | 4,2   | 8,25  | 11,0  | 24,48 | 32,64  | 177    | 236    | 0,10 | 10,46 | -     | 0,10 | 40,72  | 77     | 30,08  | 1,10 |
| 051 | Птица тушеная с соусом    | 80/80 | 100/100 | 17,92 | 22,40 | 14,58 | 18,23 | 5,62  | 7,03   | 225,00 | 281,25 | 0,08 | 0,68  | 53,75 | 0,28 | 70,13  | 29,88  | 172,75 | 2,21 |
| 052 | Хлеб пшеничный            | 30    | 50      | 2,43  | 4,04  | 0,73  | 1,21  | 14,74 | 24,57  | 77,56  | 129,28 | 0,07 | -     | -     | 0,01 | 35     | 34,4   | 47     | 0,8  |
| 059 | Какао с молоком           | 200   | 200     | 3,52  | 3,52  | 3,72  | 3,72  | 25,49 | 25,49  | 145,2  | 145,2  | 0,04 | 1,30  | 0,01  | 0,06 | 122,0  | 14,00  | 90,00  | 0,56 |
| 067 | Банан                     | 100   | 100     | 1,5   | 1,5   | 0,5   | 0,5   | 8,5   | 8,5    | 96,0   | 96,0   | 0,04 | 10    | 20    | 0,48 | 8,0    | 28     | 42,0   | 0,6  |
|     | ИТОГО за завтрак          |       |         | 29,12 | 36,46 | 31,38 | 39,16 | 81,23 | 101,23 | 764,76 | 942,73 | 0,33 | 32,44 | 73,86 | 1,09 | 298,85 | 225,28 | 381,83 | 5,69 |

**ОБЕД**

|     |                          |      |      |              |              |              |              |               |              |                |                |              |              |             |              |               |               |               |              |
|-----|--------------------------|------|------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 066 | Икра морковная           | 60   | 100  | 1,4          | 1,8          | 5,7          | 7,1          | 7,5           | 9,3          | 86             | 108            | 0,03         | 2,43         | -           | 0,04         | 18,49         | 41,89         | 13,6          | 0,61         |
| 064 | Суп картофельный с рисом | 250  | 250  | 2,6          | 2,6          | 2,5          | 2,5          | 19,3          | 19,3         | 112            | 112            | 0,1          | 8,25         | -           | 0,1          | 18,44         | 25,00         | 62,55         | 0,89         |
| 067 | Котлета куриная          | 5/65 | 5/65 | 18           | 18           | 26           | 26           | 17            | 17           | 263            | 263            | 0,05         | 1,34         | 0,04        | 0,28         | 22            | 174           | 19            | 1,0          |
| 060 | Гороховое пюре           | 150  | 200  | 16,0         | 21,33        | 8,0          | 10,67        | 38,6          | 51,47        | 283            | 377,33         | 0,51         | -            | -           | 0,10         | 72            | 163           | 63            | 1,83         |
|     | Хлеб ржаной/пшеничный    | 80   | 100  | 9,4          | 11,75        | 1,6          | 1,6          | 99,6          | 124,5        | 235,2          | 304            | 0,07         | -            | -           | 0,01         | 11,2          | 34,4          | 6,4           | 0,8          |
|     | Сок                      | 200  | 200  | 0,6          | 0,6          | -            | -            | 5,8           | 5,8          | 136            | 136            | 0,021        | 38,5         | -           | 0,017        | 8             | 7             | 5             | 0,12         |
|     | ИТОГО за обед            |      |      | 48           | 56,08        | 43,8         | 47,87        | 187,8         | 227,37       | 1115,2         | 1300,33        | 0,781        | 50,52        | 0,04        | 0,547        | 150,13        | 445,29        | 169,55        | 5,25         |
|     | ИТОГО ЗА ДЕНЬ            |      |      | <b>77,12</b> | <b>92,54</b> | <b>75,18</b> | <b>87,03</b> | <b>269,03</b> | <b>328,6</b> | <b>1879,96</b> | <b>2243,06</b> | <b>1,111</b> | <b>82,96</b> | <b>73,9</b> | <b>1,637</b> | <b>448,98</b> | <b>670,57</b> | <b>551,38</b> | <b>10,94</b> |



| №    | Наименование, выход блюда                | Пищевые вещества |                 |              |                 |             |                 |                |                 |                |                 |              |               | Витамины (мг) |             |               |               |               | Минеральные вещества (мг) |  |  |
|------|--|------------------|-----------------|--------------|-----------------|-------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|--|--|
|      |  | Белки            |                 |              | Жиры            |             |                 | Углеводы       |                 |                | ККАЛ            | B1           | C             | A             | E           | Ca            | Mg            | P             | Fe                        |  |  |
|      |  | 7-11 лет         | 11 и старше лет | 7-11 лет     | 11 и старше лет | 7-11 лет    | 11 и старше лет | 7-11 лет       | 11 и старше лет |                |                 |              |               |               |             |               |               |               |                           |  |  |
|      | <b>11 ДЕНЬ</b>                           | <b>ЗАВТРАК</b>   |                 |              |                 |             |                 |                |                 |                |                 |              |               |               |             |               |               |               |                           |  |  |
| 24   | Яйцо вареное                             | 40               | 40              | 5,10         | 5,10            | 4,60        | 4,60            | 0,30           | 0,30            | 63,0           | 63,00           | 0,03         | -             | 0,1           | 0,1         | 22,00         | 4,80          | 76,8          | 1,0                       |  |  |
| 77   | Каша «Дружба» с изюмом                   | 200/5            | 200/5           | 10,44        | 10,44           | 11,11       | 11,11           | 41,30          | 41,30           | 307,00         | 307,00          | 0,26         | 1,20          | 81,00         | 0,12        | 158,6         | 86,70         | 257,3         | 2,75                      |  |  |
|      | Хлеб пшеничный                           | 30               | 50              | 2,43         | 4,04            | 0,73        | 1,21            | 14,74          | 24,57           | 77,56          | 129,28          | 0,07         | -             | 0,01          | -           | 35            | 34,4          | 47            | 0,8                       |  |  |
| 009  | Чай с лимоном                            | 200 /15          | 200 /15         | -            | -               | -           | -               | 15,078         | 15,078          | 57,03          | 57,03           | 0,0012       | 1,2           | -             | 0,02        | 1,5           | 0,66          | 0,36          | 0,063                     |  |  |
| 465  | Апельсин                                 | 100              | 100             | 0,9          | 0,9             | 0,2         | 0,2             | 8,1            | 8,1             | 43             | 43              | 0,04         | 60            | 8             | 0,48        | 34            | 23            | 13            | 0,3                       |  |  |
|      | <b>ИТОГО за завтрак</b>                  |                  |                 | 18,87        | 20,48           | 16,64       | 17,12           | 79,518         | 89,348          | 547,59         | 599,31          | 0,3712       | 62,4          | 89,1          | 0,73        | 251,1         | 149,56        | 394,46        | 4,913                     |  |  |
|      | <b>ИТОГО за завтрак</b>                  |                  |                 |              |                 |             |                 |                |                 |                |                 |              |               |               |             |               |               |               |                           |  |  |
|      |  | <b>ОБЕД</b>      |                 |              |                 |             |                 |                |                 |                |                 |              |               |               |             |               |               |               |                           |  |  |
| 1038 | Нарезка из св. помидоров                 | 60               | 100             | 0,6          | 0,8             | 3,6         | 4,5             | 2,4            | 3,0             | 44             | 55              | 0,03         | 5,52          | -             | 0,16        | 11,43         | 23            | 10,5          | 0,5                       |  |  |
| 208  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200              | 250             | 2,15         | 2,69            | 2,27        | 2,84            | 13,71          | 17,14           | 83,80          | 104,75          | 0,11         | 8,25          | 0,00          | 0,1         | 24,60         | 27,00         | 66,65         | 1,09                      |  |  |
| 661  | Котлета домашняя                         | 70               | 80              | 12,6         | 22,65           | 10,42       | 18,3            | 12,62          | 17,5            | 256            | 320             | 1,39         | 0,09          | 0,07          | 0,42        | 20,26         | 1,3           | 122,17        | 22,13                     |  |  |
| 336  | Капуста тушеная                          | 180              | 200             | 3,31         | 3,70            | 7,77        | 8,64            | 41,42          | 46,03           | 256,23         | 284,70          | 0,31         | 42,0          | 42,0          | 1,0         | 29,28         | 58,65         | 159,45        | 2,31                      |  |  |
|      | Хлеб ржаной/пшеничный                    | 80               | 100             | 9,4          | 11,75           | 1,6         | 1,6             | 99,6           | 124,5           | 235,2          | 304             | 0,07         | -             | -             | 0,01        | 11,2          | 34,4          | 6,4           | 0,8                       |  |  |
| 948  | Кисель                                   | 200              | 200             | -            | -               | -           | -               | 42,1           | 42,1            | 163            | 163             | 0,07         | 0,29          | -             | 0,21        | 14,62         | 4,0           | 8,5           | 0,92                      |  |  |
|      | <b>ИТОГО за обед</b>                     |                  |                 | 28,06        | 41,59           | 25,66       | 35,88           | 211,85         | 250,27          | 1038,23        | 1231,45         | 1,98         | 56,15         | 42,07         | 1,9         | 111,39        | 148,35        | 373,67        | 27,75                     |  |  |
|      | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                     |                  |                 | <b>46,93</b> | <b>62,07</b>    | <b>42,3</b> | <b>53</b>       | <b>291,368</b> | <b>339,618</b>  | <b>1585,82</b> | <b>1830,762</b> | <b>3,512</b> | <b>118,55</b> | <b>131,17</b> | <b>2,63</b> | <b>362,49</b> | <b>297,91</b> | <b>768,13</b> | <b>32,663</b>             |  |  |



| № п/п          | Наименование, выход блюда              | Пищевые вещества |                 |          |                 |          |                 |          |                 |          |                 | Витамины (мг) |       |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |  |
|----------------|--|------------------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|---------------|-------|--------|--------|--------|---------------------------|--------|-------|--|
|                |  | Выход блюда      |                 | Белки    |                 | Жиры     |                 | Углеводы |                 | ККАЛ     |                 | B1            | C     | A      | E      | Ca     | Mg                        | P      | Fe    |  |
|                |  | 7-11 лет         | 11 и старше лет | 7-11 лет | 11 и старше лет | 7-11 лет | 11 и старше лет | 7-11 лет | 11 и старше лет | 7-11 лет | 11 и старше лет |               |       |        |        |        |                           |        |       |  |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |                  |                 |          |                 |          |                 |          |                 |          |                 |               |       |        |        |        |                           |        |       |  |
| 49             | Кукуруза отварная (консервир.)         | 30               | 30              | 0,93     | 0,93            | 0,06     | 0,06            | 2,13     | 2,13            | 12,3     | 12,3            | 0,033         | 3     | -      | 0,015  | 4,8    | 15,9                      | 6,3    | 0,21  |  |
| 463            | Сырники из творога со стущеным молоком | 160/40           | 160/40          | 33,64    | 33,64           | 22,81    | 22,81           | 20,52    | 20,52           | 421,20   | 421,20          | 0,13          | 0,45  | 102,6  | 0,19   | 280,44 | 46,80                     | 410,58 | 1,39  |  |
|                | Хлеб пшеничный                         | 30               | 50              | 2,43     | 4,04            | 0,73     | 1,02            | 14,74    | 24,57           | 77,56    | 129,28          | 0,07          | -     | -      | 0,01   | 35     | 34,4                      | 47     | 0,8   |  |
| 951            | Кофе на молоке                         | 200              | 200             | 1,40     | 1,40            | 2,00     | 2,00            | 22,40    | 22,40           | 116,0    | 116,0           | 0,02          | -     | 0,08   | -      | 34,00  | 7,00                      | 45,00  | 0,00  |  |
|                | Йогурт молочный                        | 200              | 200             | 7,0      | 7,0             | 5,0      | 5,0             | 7,0      | 7,0             | 134      | 134             | 0,08          | 1,40  | 0,04   | 0,2    | 240    | 28,0                      | 190    | 0,20  |  |
|                | ИТОГО за завтрак                       |                  |                 | 45,4     | 47,01           | 30,6     | 31,08           | 66,79    | 54,22           | 761,06   | 812,78          | 0,333         | 4,85  | 102,72 | 0,415  | 594,24 | 132,1                     | 698,88 | 2,6   |  |
| <b>ОБЕД</b>    |  |                  |                 |          |                 |          |                 |          |                 |          |                 |               |       |        |        |        |                           |        |       |  |
| 1044           | Нарезка из свежих огурцов              | 60               | 100             | 0,6      | 0,8             | 3,6      | 4,5             | 2,4      | 3,0             | 44       | 55              | -             | 10    | 0,1    | 0,16   | 23     | 42                        | -      | 0,42  |  |
| 204            | Суп картофельный с крупой (перловой)   | 200              | 250             | 2,00     | 2,50            | 2,23     | 2,79            | 13,60    | 17,00           | 82,60    | 103,25          | 0,10          | 8,33  | 0,00   | 0,1    | 25,90  | 26,50                     | 87,35  | 1,01  |  |
| 163            | Жаркое домашнему                       | 150              | 200             | 10,27    | 12,34           | 6,91     | 9,05            | 30,69    | 33,85           | 219      | 305             | 0,208         | 31,58 | 0,012  | 0,1333 | 22,13  | 167,6                     | 43,48  | 2,442 |  |
|                | Хлеб ржаной/пшеничный                  | 80               | 100             | 9,4      | 11,75           | 1,6      | 1,6             | 99,6     | 124,5           | 235,2    | 304             | 0,07          | -     | -      | 0,01   | 11,2   | 34,4                      | 6,4    | 0,8   |  |
| 1009           | Чай с сахаром                          | 200              | 200             | 0,26     | 0,26            | -        | 0,2             | 15,22    | 15,22           | 59       | 59              | 0,02          | -     | -      | -      | 14,0   | 6,005                     | 5,06   | 0,6   |  |
|                | ИТОГО за обед                          |                  |                 | 22,53    | 27,65           | 14,34    | 17,994          | 161,51   | 193,57          | 639,8    | 826,25          | 0,398         | 49,91 | 0,112  | 0,4033 | 96,23  | 276,505                   | 142,29 | 5,272 |  |
|                | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                          |                  |                 | 67,93    | 74,66           | 44,94    | 49,302          | 228,3    | 247,79          | 1400,86  | 1639,03         | 0,731         | 54,76 | 102,83 | 0,8183 | 690,47 | 408,605                   | 841,17 | 7,872 |  |