

СОГЛАСОВАНО

« ____ » _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ №2558 от 25.07.2023 г.

для питания в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические организации общественного питания населения"

Возрастная категория детей: с 12 лет и старше

Приемы пищи: завтрак, обед.

г. Тюмень, 2023г.

Организованное меню для организации горячего питания обучающихся
МБОУ Междуреченская СОШ 1 ВАРИАНТ
День: первый
Неделя : первая
Сезон : осень-весна

| № рец | Наименование блюд | 7-11 лет | | | | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | | 11-17 лет | | | | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | |
|----------------|------------------------------------|----------|------|------|-------|------------------|------|------|------|----------|------|-----|------|---------|--------|------|-----|-----------|------|------|------|------------------|------|------|-----|----------|------|--|--|---------|--|--|--|
| | | выход | Б | Ж | У | эн/ц | С | А | В1 | В2 | Са | Fe | Mg | P | выход | Б | Ж | У | эн/ц | С | А | В1 | В2 | Са | Fe | Mg | P | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 311-2004 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" | 200 | 6,8 | 6,4 | 22,5 | 175,0 | 0,9 | 100 | 0,10 | 0,17 | 100 | 0,1 | 65,6 | 94,4 | 250 | 8,5 | 8 | 28,1 | 219 | 1,1 | 125 | 0,13 | 0,21 | 225 | 0,4 | 82 | 118 | | | | | | |
| 296 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 15,8 | 107,0 | 0,57 | 38,0 | 0,04 | 0,16 | 151 | 0 | 0 | 68,4 | 200 | 3,6 | 3,3 | 15,8 | 107 | 0,6 | 38 | 0,04 | 0,16 | 151 | 0 | 0 | 68,4 | | | | | | |
| 96-2004 | Масло сливочное | 10 | 0,20 | 7,3 | 0,1 | 66,0 | 0,0 | 40 | 0 | 0,01 | 2,4 | 0 | 0,1 | 3 | 10 | 0,2 | 7,3 | 0,1 | 67 | 0,0 | 40 | 0,00 | 0,01 | 2 | 0 | 0 | 3,0 | | | | | | |
| 97-2004 | Сыр полутвердый | 10 | 3,2 | 1,4 | 0 | 25,0 | 0,2 | 65,0 | 0,03 | 0,04 | 90 | 0,9 | 3,7 | 59 | 15 | 4,8 | 2,1 | 0,0 | 38 | 0,3 | 97,5 | 0,05 | 0,05 | 135 | 1,4 | 5,5 | 75,0 | | | | | | |
| 570-2013 | Сдоба обыкновенная | 80 | 5,7 | 2,4 | 41,3 | 210,0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 72,1 | 0,2 | 5,1 | 12 | 80 | 5,7 | 2,4 | 41,3 | 210 | 0,0 | 0 | 0,10 | 0,00 | 72 | 0 | 5 | 12,0 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0,0 | | | | | | |
| | итого за прием пищи | 500 | 19,5 | 20,8 | 79,7 | 584 | 1,7 | 243 | 0,3 | 0,4 | 496 | 1,2 | 74 | 237 | 555 | 23 | 23 | 85 | 640 | 2 | 301 | 0,3 | 0,4 | 586 | 2 | 93 | 276 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22-2013 | Салат из свежих помидоров | 80 | 0,80 | 4 | 2,8 | 50 | 14,5 | 0,0 | 0,02 | 0,02 | 21,3 | 0,3 | 12,7 | 23,3 | 100 | 1,1 | 5 | 3,5 | 63 | 18,1 | 0 | 0,03 | 0,03 | 26,6 | 0,4 | 15,8 | 29,1 | | | | | | |
| 153-2013 | Суп с рыбными консервами | 250/50 | 9,5 | 6,8 | 12,2 | 148 | 7,2 | 50,5 | 0,1 | 0,1 | 13,4 | 0,5 | 16,1 | 166 | 250/50 | 9,5 | 6,8 | 12,2 | 148 | 7,2 | 50,5 | 0,1 | 0,1 | 13,4 | 0,5 | 16,1 | 166 | | | | | | |
| 365-2013 | Мясо тушенное с капустой | 200 | 12,5 | 11,2 | 18,4 | 224 | 10,8 | 103 | 0,14 | 0,19 | 16,8 | 2,8 | 4,8 | 51,4 | 250 | 13,4 | 14 | 21,5 | 266 | 13,5 | 136 | 0,16 | 0,24 | 21 | 3,5 | 6 | 64,2 | | | | | | |
| 518-2013 | Сок фруктовый | 200 | 0,3 | 0 | 32 | 129 | 8,0 | 0,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 200 | 0,3 | 0 | 32 | 129 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,8 | 0,4 | 17,6 | 77 | 0,00 | 0 | 0,04 | 0 | 6,8 | 0,4 | 4,8 | 22,8 | 60 | 1,2 | 0,6 | 26,4 | 114 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 10,2 | 0,6 | 7,2 | 34,2 | | | | | | |
| 116 | Хлеб ржаной | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 69 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 14 | 1,1 | 7,6 | 30,8 | 60 | 1,4 | 0,8 | 22,7 | 103 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 21 | 1,7 | 11,4 | 46,2 | | | | | | |
| 118 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | итого за прием пищи | 780 | 25,5 | 23,2 | 102,5 | 720,8 | 28,5 | 172 | 0,3 | 0,3 | 172 | 5,6 | 55,9 | 315 | 1003 | 28 | 27 | 124 | 848 | 33 | 210 | 0,4 | 0,4 | 76 | 7,1 | 69 | 365 | | | | | | |
| | Итого за день | | 45 | 44 | 182 | 1305 | 30 | 415 | 0,6 | 0,7 | 555 | 6,8 | 130 | 552 | | 50 | 50 | 209 | 1488 | 35 | 510 | 0,7 | 0,8 | 662 | 9,2 | 162 | 642 | | | | | | |

День: второй
Неделя : первая
Сезон : осень-весна

| № рец | Наименование блюд | 7-11 лет | пищевые вещества | | | | | витамины | | | | мин. в. | | | | 11-17 лет | пищевые вещества | | | | | витамины | | | | мин. в. | | | |
|-----------|---|----------|------------------|------|-------|-------|------|----------|------|------|-------|---------|-------|-------|----------|-----------|------------------|------|-------|-----|-------|----------|------|------|-----|---------|------|--|--|
| | | выход | Б | Ж | У | эн/ц | С | А | В1 | В2 | Са | Fe | Mg | P | выход | Б | Ж | У | эн/ц | С | А | В1 | В2 | Са | Fe | Mg | P | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1085-2011 | Запеканка "Царская" из творога со сгущенным молоком | 180 | 10,5 | 13,2 | 31 | 285 | 0,5 | 171 | 0,1 | 0,13 | 238,5 | 0,6 | 31,2 | 139,5 | 200 | 15,5 | 16,4 | 38 | 362 | 0,6 | 212 | 0,1 | 0,15 | 244 | 0,9 | 34,7 | 141 | | |
| №3-2004 | Бутерброд с сыром | 30/15 | 6,3 | 4,1 | 14,9 | 122 | 0,3 | 97,5 | 0,11 | 0,1 | 72,5 | 2,6 | 7,6 | 125,1 | 30/20 | 7,1 | 4,7 | 14,9 | 130,0 | 0,4 | 130 | 0,13 | 0,11 | 95,7 | 3,1 | 9,7 | 132 | | |
| 685-2004 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 51 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 200 | 0,1 | 0 | 12,6 | 51 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | | |
| 458-2006 | Фрукт в ассортименте | 130 | 0,2 | 0 | 10,2 | 42 | 3,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 130 | 0,2 | 0 | 10,2 | 42 | 3,2 | 0,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| | итого за прием пищи | 555 | 17,1 | 17,3 | 68,7 | 498,9 | 4 | 269 | 0,2 | 0,2 | 311 | 3,2 | 39,1 | 265 | 580 | 23 | 21 | 76 | 584 | 4,2 | 342 | 0,2 | 0,3 | 340 | 4 | 44 | 273 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 101-2004 | Кукуруза консервированная (после термической обработки) | 80 | 0,8 | 0,1 | 7,2 | 33 | 3,2 | 4,3 | 0,02 | 0,02 | 4 | 0,5 | 10,40 | 32,8 | 100 | 1,0 | 0,2 | 8,6 | 40 | 4,2 | 5,4 | 0,03 | 0,03 | 5 | 0,6 | 13 | 41 | | |
| 124-2004 | Щи из свежей капусты с мясом со сметаной | 250/10/5 | 4,1 | 6,3 | 7,8 | 104 | 21 | 14 | 0,10 | 0,11 | 25,7 | 0,6 | 22 | 44 | 250/10/5 | 4,1 | 6,3 | 7,8 | 104 | 21 | 14 | 0,1 | 0,11 | 25,7 | 0,6 | 22,0 | 44 | | |
| 374-2004 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100/50 | 15,2 | 11,3 | 5,1 | 183 | 1,3 | 14 | 0,14 | 0,21 | 168 | 0,9 | 22 | 112 | 120/50 | 16,1 | 12,9 | 5,1 | 201 | 1,5 | 16,0 | 0,22 | 0,24 | 188 | 1,2 | 31 | 119 | | |
| 520-2004 | Пюре картофельное | 150 | 3,3 | 3,3 | 22,3 | 132 | 2,2 | 117,8 | 0,05 | 0,12 | 83,3 | 0,3 | 18,5 | 55,3 | 180 | 3,7 | 4,1 | 26,7 | 159 | 2,6 | 143,0 | 0,06 | 0,13 | 85 | 0,4 | 23,3 | 66,4 | | |
| 505-2013 | Кисель из ягод | 200 | 0,3 | 0 | 26,5 | 107 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 200 | 0,3 | 0 | 26,5 | 107 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,8 | 0,4 | 17,6 | 77 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 6,8 | 0,4 | 4,8 | 22,8 | 60 | 1,2 | 0,6 | 26,4 | 114 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 10,2 | 0,6 | 7,2 | 34,2 | | |
| 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 69 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 14 | 1,1 | 7,6 | 30,8 | 60 | 1,4 | 0,8 | 22,7 | 103 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 21 | 1,7 | 11,4 | 46,2 | | |
| | итого за прием пищи | 845 | 25,4 | 21,9 | 101,6 | 705,0 | 31,7 | 151 | 0,5 | 0,5 | 306 | 3,8 | 87 | 301 | 915 | 28 | 25 | 124 | 828 | 33 | 178 | 0,5 | 0,5 | 335 | 5 | 108 | 351 | | |
| | Итого за день | | 43 | 39 | 170 | 1204 | 36 | 420 | 0,7 | 0,7 | 618 | 7,1 | 126 | 565 | | 51 | 46 | 199 | 1412 | 38 | 520 | 0,75 | 0,8 | 675 | 9 | 152 | 624 | | |

День: третий
Неделя : первая
Сезон : осень-весна

| № рец | Наименование блюд | 7-11 лет | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | | 11-17 лет | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | | |
|----------|---|----------|------------------|------|-------|-------|----------|-------|------|------|---------|-----|------|-------|-----------|------------------|-------|------|-------|----------|------|------|------|---------|-----|------|-------|----|
| | | | выход | Б | Ж | У | эн/ц | С | А | В1 | В2 | Са | Fe | Mg | | Р | выход | Б | Ж | У | эн/ц | С | А | В1 | В2 | Са | Fe | Mg |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 101-2004 | Овощи консервированные без уксуса (огурцы) | 80 | 0,7 | 0,1 | 1,2 | 8,5 | 4 | 0 | 0,02 | 0,03 | 18,4 | 0,1 | 11,2 | 19,2 | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,6 | 10,6 | 5,0 | 0 | 0,02 | 0,03 | 23 | 0,2 | 14 | 24 | |
| 444-2004 | Плов по-узбекски | 200 | 14,2 | 13,5 | 38,2 | 331 | 4,5 | 229,8 | 0,11 | 0,27 | 124,6 | 0,5 | 7,8 | 175,5 | 250 | 14,9 | 15,8 | 44,9 | 381 | 4,7 | 242 | 0,12 | 0,33 | 131 | 0,6 | 8,2 | 177 | |
| 501-2013 | Кофейный напиток | 200 | 3,5 | 3,2 | 15,4 | 104 | 0,6 | 37 | 0,04 | 0,13 | 149 | 0 | 0 | 65 | 200 | 3,5 | 3,2 | 15,4 | 104 | 0,6 | 37 | 0,04 | 0,13 | 149 | 0 | 0 | 65 | |
| 118 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,8 | 0,4 | 17,6 | 76 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 6,8 | 0,4 | 4,8 | 22,8 | 40 | 0,8 | 0,4 | 17,6 | 76 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 6,8 | 0,4 | 4,8 | 22,8 | |
| | итого за прием пищи | 500 | 20,4 | 21,2 | 78,9 | 586,8 | 12 | 267 | 0,2 | 0,4 | 306 | 1,6 | 27,6 | 292 | 550 | 20 | 20 | 80 | 572 | 10 | 279 | 0,2 | 0,5 | 310 | 1,1 | 27 | 289 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 69-2013 | Салат овощной | 80 | 1,2 | 4 | 9,8 | 80 | 3,9 | 0 | 0,02 | 0,02 | 22,5 | 0,7 | 17,6 | 12,8 | 100 | 1,5 | 5,00 | 12,2 | 100 | 4,9 | 0 | 0,03 | 0,03 | 24,0 | 0,9 | 22 | 16 | |
| 110-2004 | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 2,9 | 5,9 | 15,5 | 127 | 10,4 | 44,0 | 0,06 | 0,05 | 63,9 | 1,1 | 24,8 | 64,3 | 250/12,5 | 2,9 | 5,9 | 15,5 | 127 | 10,4 | 44 | 0,06 | 0,05 | 63,9 | 1,1 | 24,8 | 64,3 | |
| 439-2004 | Печень, тушенная с овощами | 100 | 9,80 | 9,50 | 2,20 | 134,0 | 2,5 | 75,1 | 0,24 | 0,3 | 79,2 | 1,7 | 36,0 | 114,0 | 120,0 | 12,2 | 11,8 | 2,8 | 166,0 | 3,60 | 97,6 | 0,28 | 0,35 | 136,0 | 2,8 | 47,0 | 123,0 | |
| 516-2004 | Макаронные изделия отварные | 150 | 3,4 | 3,1 | 36,8 | 189 | 0,1 | 34,2 | 0 | 0,03 | 19,6 | 0,4 | 7,3 | 15 | 180 | 4,1 | 3,7 | 44,2 | 227 | 0,1 | 51 | 0 | 0,04 | 23,5 | 0,5 | 8,8 | 18 | |
| 585-1996 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0 | 19,4 | 78 | 5,6 | 0,3 | 0 | 0 | 11,1 | 0,2 | 3,2 | 9,1 | 200 | 0,2 | 0 | 19,4 | 78 | 5,6 | 0,3 | 0 | 0 | 11,1 | 0,2 | 3,2 | 9,1 | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,8 | 0,4 | 17,6 | 77 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 10,2 | 0,6 | 7,2 | 34,2 | 60 | 1,2 | 0,6 | 16,4 | 114 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,2 | 0,6 | 7,2 | 34,2 | |
| 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 69 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 14 | 1,1 | 7,6 | 30,8 | 60 | 1,4 | 0,8 | 22,7 | 103 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 21,0 | 1,7 | 11,4 | 46,2 | |
| | итого за прием пищи | 785 | 19,2 | 23,2 | 116,4 | 753,0 | 22,5 | 154 | 0,4 | 0,4 | 253 | 5,6 | 101 | 269 | 855 | 23 | 28 | 143 | 914 | 25 | 193 | 0,49 | 0,47 | 290 | 8 | 124 | 311 | |
| | Итого за день | | 40 | 45 | 195 | 1340 | 35 | 420 | 0,6 | 0,8 | 559 | 7,2 | 129 | 561 | | 43 | 47 | 223 | 1487 | 35 | 472 | 0,67 | 0,96 | 600 | 9 | 151 | 600 | |

День: четвертый
Неделя : первая
Сезон : осень-весна

| № рец | Наименование блюд | 7-11 лет | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | | 11-17 лет | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | | |
|----------|---|----------|------------------|------|-------|-------|----------|-------|------|------|---------|-----|------|-------|-----------|------------------|-------|------|-------|----------|-------|------|------|---------|-----|------|-------|----|
| | | | выход | Б | Ж | У | эн/ц | С | А | В1 | В2 | Ca | Fe | Mg | | P | выход | Б | Ж | У | эн/ц | С | А | В1 | В2 | Ca | Fe | Mg |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 388-2004 | Котлеты рыбные | 100 | 13,7 | 9,1 | 11,8 | 184 | 0,72 | 44 | 0,12 | 0,11 | 144,6 | 0,8 | 15,5 | 135 | 120 | 16,4 | 10,9 | 14,2 | 221 | 1,5 | 65 | 0,2 | 0,2 | 155 | 0,9 | 16,8 | 154 | |
| 520-2004 | Пюре картофельное | 150 | 3,3 | 3,3 | 22,3 | 132 | 2,2 | 117,8 | 0,05 | 0,12 | 83,3 | 0,3 | 18,5 | 55,3 | 180 | 3,7 | 4,1 | 26,7 | 159 | 2,6 | 143,0 | 0,01 | 0,13 | 85 | 0,4 | 23,3 | 66,4 | |
| 686-2004 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 13,5 | 54 | 0,8 | 0,0 | 0 | 0,01 | 2,2 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 200 | 0,1 | 0 | 13,5 | 54 | 0,8 | 0 | 0,01 | 2,2 | 0,1 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 38 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 3,4 | 0,2 | 2,4 | 11,4 | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 38 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 3,4 | 0,2 | 2,4 | 11,4 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,5 | 0,3 | 7,6 | 34 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 7 | 0,6 | 3,8 | 15,4 | 20 | 0,5 | 0,3 | 7,60 | 34 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 7,00 | 0,6 | 3,8 | 15,4 | |
| | Кондитерские изделия промышленного производства | 50 | 2,9 | 3,2 | 25 | 140 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 | 2,9 | 3,2 | 25,0 | 140 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| | итого за прием пищи | 500 | 20,9 | 16,1 | 89 | 583,1 | 4 | 162 | 0,2 | 0,2 | 240 | 1,9 | 40,7 | 217 | 600 | 24 | 19 | 96 | 646 | 5 | 208 | 0 | 3 | 253 | 2 | 47 | 247 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 101-2004 | Овощи консервированные без уксуса (огурцы) | 80 | 0,7 | 0,1 | 1,2 | 8,5 | 4 | 0 | 0,02 | 0,03 | 18,4 | 0,1 | 11,2 | 19,2 | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,6 | 10,6 | 5 | 0 | 0,02 | 0,03 | 18,4 | 0,1 | 11,2 | 19,2 | |
| 129-1996 | Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной | 250/10/5 | 5,2 | 6,3 | 14,4 | 135 | 6,4 | 47 | 0,09 | 0,12 | 41,8 | 0,7 | 23 | 47 | 250/10/5 | 5,2 | 6,3 | 14,4 | 135 | 6,4 | 47 | 0,09 | 0,12 | 41,8 | 0,7 | 23 | 47 | |
| 451-2004 | Котлеты из мяса | 90 | 10,20 | 11,1 | 11,9 | 188,0 | 0,1 | 0,0 | 0,18 | 0,17 | 124,0 | 0,7 | 21,5 | 102,0 | 100,0 | 11,9 | 12,4 | 12,7 | 210,0 | 0,1 | 44,0 | 0,20 | 0,19 | 131,0 | 1,8 | 23,9 | 130,5 | |
| 195-2013 | Рагу из овощей | 150 | 2,0 | 5,8 | 12,8 | 111 | 11,5 | 122 | 0,09 | 0,15 | 128 | 1,1 | 12,8 | 98,8 | 200 | 4,0 | 7,7 | 17 | 153 | 15,3 | 148 | 0,1 | 0,2 | 139 | 1,6 | 17 | 105 | |
| 508-2013 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 15,2 | 63 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 0,4 | 6,8 | 14,1 | 200 | 0,5 | 0 | 15,2 | 63 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 0,4 | 6,8 | 14,1 | |
| 458-2006 | Фрукт в ассортименте | 180 | 0,3 | 0 | 14,2 | 58 | 4,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 180 | 0,3 | 0,0 | 14,2 | 58 | 4,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 0,8 | 0,4 | 17,6 | 77 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 6,8 | 0,4 | 4,8 | 22,8 | 60 | 1,2 | 0,6 | 26,4 | 114 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 10,2 | 0,6 | 7,2 | 34,2 | |
| 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 69 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 14 | 1,1 | 7,6 | 30,8 | 60 | 1,4 | 0,8 | 22,7 | 103 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 21 | 1,7 | 11,4 | 30,8 | |
| | итого за прием пищи | 965 | 20,6 | 24,2 | 102,4 | 710 | 27 | 213 | 0,5 | 0,5 | 348 | 4,5 | 88 | 335 | 1045 | 25 | 28 | 124 | 847 | 32 | 253 | 0,5 | 0,5 | 381 | 7 | 103 | 401 | |
| | Итого за день | | 41 | 40 | 191 | 1293 | 31 | 375 | 0,7 | 0,7 | 588 | 6,4 | 128 | 552 | | 49 | 47 | 220 | 1493 | 37 | 461 | 0,8 | 0,9 | 633 | 9 | 150 | 648 | |

День : пятый
Неделя : первая

Сезон : осень-весна

| № рец | Наименование блюд | 7-11 лет выход | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | | 11-17 лет выход | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | |
|----------|----------------------------------|-------------------|------------------|------|-------|-------|----------|------|------|------|---------|-----|------|------|--------------------|------------------|------|------|-------|----------|-----|------|------|---------|-----|------|-------|
| | | | Б | Ж | У | эн/ц | С | А | В1 | В2 | Са | Fe | Mg | P | | Б | Ж | У | эн/ц | С | А | В1 | В2 | Са | Fe | Mg | P |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 451-2004 | Биточки из мяса | 90 | 10,2 | 11,1 | 11,9 | 188 | 0,1 | 44 | 0,18 | 0,17 | 124 | 0,7 | 21,5 | 102 | 100 | 11,9 | 12,4 | 12,7 | 210 | 0,1 | 58 | 0,2 | 0,19 | 131 | 1,8 | 23,9 | 103,5 |
| 516-2004 | Макаронные изделия отварные | 150 | 3,4 | 3,1 | 36,8 | 189 | 0,1 | 34,2 | 0 | 0,03 | 19,6 | 0,4 | 7,3 | 15 | 180 | 4,1 | 3,7 | 44,2 | 227 | 0,1 | 51 | 0 | 0,04 | 23,5 | 0,5 | 8,8 | 18 |
| 96-2004 | Масло сливочное(порциями) | 5 | 0,1 | 3,7 | 0,1 | 34 | 0 | 20 | 0 | 0,01 | 1,2 | 0 | 0,1 | 1,5 | 10 | 0,2 | 7,3 | 0,1 | 34 | 0 | 20 | 0 | 0,01 | 1,2 | 0 | 0,1 | 1,5 |
| 495-2013 | Чай с молоком | 200 | 2,5 | 2,5 | 16,2 | 97 | 0 | 29 | 0,03 | 0,12 | 116 | 0 | 0 | 52 | 200 | 2,5 | 2,5 | 16,2 | 97 | 0 | 29 | 0,03 | 0,12 | 116 | 0 | 0 | 52 |
| 458-2006 | Фрукт в ассортименте | 130 | 0,2 | 0 | 10,2 | 42 | 8,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 130 | 0,2 | 0 | 10,2 | 42 | 8,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 108 | Батон пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 38 | 0 | 0 | 0,05 | 0,01 | 6,6 | 0,2 | 2,8 | 24,4 | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 38 | 0 | 0 | 0,05 | 0,01 | 6,6 | 0,2 | 2,8 | 24,4 |
| | итого за прием пищи | 595 | 16,8 | 20,6 | 84 | 588 | 8,4 | 127 | 0,3 | 0,3 | 267 | 1,3 | 31,7 | 195 | 640 | 19 | 26 | 92 | 680 | 8 | 178 | 0 | 0 | 280 | 3 | 36 | 228 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 55-2013 | Салат из свеклы отварной с сыром | 80 | 2,2 | 6,8 | 5,6 | 92 | 2,6 | 98,2 | 0 | 0,07 | 185 | 0,3 | 16 | 89,5 | 100 | 4,5 | 9,1 | 7,1 | 128 | 3,3 | 123 | 0 | 0,08 | 212 | 0,5 | 17,5 | 94 |
| 139-2004 | Суп гороховый с мясом | 250/10 | 5,8 | 5,2 | 18,5 | 144 | 2,1 | 46 | 0,22 | 0,02 | 55,1 | 0,4 | 36,2 | 75 | 250/10 | 5,8 | 5,2 | 18,5 | 144 | 2,1 | 46 | 0,22 | 0,02 | 55,1 | 0,4 | 36,2 | 75 |
| 423-2004 | Бефстроганов из говядины | 100 | 12,9 | 9,7 | 4,6 | 157,3 | 1,3 | 87 | 0,1 | 0,1 | 83,9 | 2,5 | 21,4 | 155 | 100 | 12,9 | 9,7 | 4,6 | 157,3 | 1,3 | 87 | 0,1 | 0,1 | 83,9 | 2,5 | 21,4 | 155 |
| 512-2004 | Рис припущенный | 150 | 3,1 | 3,8 | 25,4 | 148 | 0 | 30 | 0 | 0 | 26,7 | 0,3 | 25,7 | 44,7 | 180 | 3,5 | 4,4 | 30,5 | 176 | 0 | 46 | 0 | 0 | 28,4 | 0,6 | 30,9 | 53,6 |
| 518-2013 | Сок в ассортименте | 200 | 0,4 | 0 | 19,5 | 80 | 17,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 200 | 0,4 | 0,0 | 19,5 | 80 | 17,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,8 | 0,4 | 17,6 | 77 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 6,8 | 0,4 | 4,8 | 22,8 | 60 | 1,2 | 0,6 | 26,4 | 114 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 10,2 | 0,6 | 7,2 | 34,2 |
| 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 69 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 14 | 1,1 | 7,6 | 30,8 | 60 | 1,4 | 0,8 | 22,7 | 103 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 21 | 1,7 | 11,4 | 46,2 |
| | итого за прием пищи | 800 | 25,8 | 26,4 | 106,3 | 766,2 | 26,6 | 262 | 0,4 | 0,5 | 380 | 5,9 | 117 | 408 | 840 | 29 | 30 | 129 | 901 | 27 | 303 | 0,5 | 0,5 | 419 | 7,2 | 129 | 448 |
| | Итого за день | | 43 | 47 | 190 | 1354 | 35 | 389 | 0,7 | 0,8 | 647 | 7,2 | 148 | 602 | | 49 | 56 | 221 | 1582 | 36 | 481 | 0,8 | 0,9 | 698 | 9,7 | 165 | 676 |

День: седьмой
Неделя : вторая
Сезон : осень-весна

| № рец | Наименование блюд | 7-11 лет | | | | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | | 11-17 лет | | | | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | |
|----------|---|----------|------|------|-------|------------------|------|------|------|----------|------|-----|------|---------|----------|------|------|-----------|------|------|------|------------------|------|------|-----|----------|-------|--|--|---------|--|--|--|
| | | выход | Б | Ж | У | эн/ц | С | А | В1 | В2 | Са | Fe | Mg | P | выход | Б | Ж | У | эн/ц | С | А | В1 | В2 | Са | Fe | Mg | P | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №4-2013 | Салат из капусты белокочанной с морковью | 80 | 1,3 | 4,0 | 7,8 | 72 | 16 | 9,8 | 0,02 | 0,02 | 21,6 | 0,3 | 8 | 15,2 | 100 | 1,6 | 5 | 9,7 | 90 | 18 | 12,2 | 0,02 | 0,02 | 27 | 0,4 | 10 | 19 | | | | | | |
| 390-2013 | Тефтели из говядины с рисом (ёжики),запеченные с соусом | 100/50 | 14,1 | 11,8 | 11,7 | 209 | 1,5 | 144 | 0,4 | 0,01 | 129 | 1,7 | 23,2 | 176,5 | 100/50 | 14,1 | 11,8 | 11,7 | 209 | 1,5 | 144 | 0,4 | 0,01 | 129 | 1,7 | 23,2 | 176,5 | | | | | | |
| 294-2013 | Макаронные изделия отварные с овощами | 150 | 3,5 | 3,2 | 37,3 | 192 | 2,8 | 32,8 | 0 | 0,04 | 16,5 | 0,4 | 6,3 | 13,1 | 200 | 4,4 | 3,8 | 48,1 | 244 | 3,3 | 49 | 0 | 0,05 | 22 | 0,5 | 8,4 | 17,4 | | | | | | |
| 685-2004 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 51 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 200 | 0,1 | 0 | 12,6 | 51 | 0 | 0 | 0 | 0,01 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 38 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 3,4 | 0,2 | 2,4 | 11,4 | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 38 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 3,4 | 0,2 | 2,4 | 11,4 | | | | | | |
| | итого за прием пищи | 580 | 19,4 | 19,2 | 78,2 | 563 | 20,3 | 187 | 0,4 | 0,1 | 171 | 2,6 | 39,9 | 216 | 650 | 21 | 21 | 91 | 633 | 22,8 | 205 | 0,4 | 0,1 | 182 | 2,8 | 44 | 224 | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17-2013 | Салат из свежих огурцов | 80 | 0,6 | 4,1 | 2,0 | 47 | 4,0 | 10 | 0,02 | 0,02 | 13,6 | 0,4 | 11,2 | 24 | 100 | 0,6 | 4,1 | 2 | 47 | 4 | 10 | 0,02 | 0,02 | 13,6 | 0,4 | 11,2 | 24 | | | | | | |
| 34-2004 | Свекольник с мясом со сметаной | 250/10/5 | 4,3 | 6,1 | 10,5 | 114 | 7,3 | 57,5 | 0 | 0,01 | 124 | 1,2 | 25,2 | 65,3 | 250/10/5 | 4,3 | 6,1 | 10,5 | 114 | 7,3 | 57,5 | 0 | 0,01 | 124 | 1,2 | 25,2 | 65,3 | | | | | | |
| 451-2004 | Котлеты из мяса | 90 | 10,2 | 11,1 | 11,9 | 188 | 0,1 | 44 | 0,18 | 0,17 | 124 | 0,7 | 21,5 | 102 | 100 | 11,9 | 12,4 | 12,7 | 210 | 0,1 | 58 | 0,2 | 0,19 | 131 | 1,8 | 23,9 | 130,5 | | | | | | |
| 208-2013 | Картофель толченный по-деревенски | 150 | 2,9 | 5,8 | 23,2 | 157 | 2,2 | 121 | 0,00 | 0,32 | 87 | 0,3 | 24 | 68 | 180 | 3,4 | 7,3 | 25,1 | 180 | 2,6 | 161 | 0 | 0,44 | 104 | 0,5 | 28,8 | 81,6 | | | | | | |
| 638-2004 | Компот из кураги | 200 | 0,9 | 0 | 29 | 120 | 0,3 | 0 | 0 | 0,09 | 25,7 | 0 | 0 | 21,9 | 200 | 0,9 | 0 | 29 | 120 | 0,3 | 0 | 0 | 0,09 | 25,7 | 0 | 0 | 21,9 | | | | | | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,8 | 0,4 | 17,6 | 77 | 0,0 | 0 | 0,04 | 0 | 6,8 | 0,4 | 4,8 | 22,8 | 60 | 1,2 | 0,6 | 26,4 | 114 | 0,0 | 0 | 0,06 | 0 | 10,2 | 0,6 | 7,2 | 34,2 | | | | | | |
| 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 69 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 14 | 1,1 | 7,6 | 30,8 | 60 | 1,4 | 0,8 | 22,7 | 103 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 21 | 1,7 | 11,4 | 46,2 | | | | | | |
| | итого за прием пищи | 785 | 21,2 | 28,2 | 120,6 | 821 | 12 | 233 | 0,3 | 0,6 | 401 | 4,3 | 95 | 341 | 845 | 24 | 32 | 132 | 912 | 12 | 288 | 0,3 | 0,8 | 436 | 6,2 | 108 | 403 | | | | | | |
| | Итого за день | | 41 | 47 | 199 | 1384 | 32 | 419 | 0,7 | 0,7 | 572 | 6,9 | 135 | 557 | | 45 | 53 | 223 | 1545 | 35 | 494 | 0,8 | 0,8 | 618 | 9 | 152 | 627 | | | | | | |

День: восьмой
Неделя : вторая
Сезон : осень-весна

| № рец | Наименование блюд | 7-11 лет выход | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | | 11-17 лет выход | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | |
|----------|--|-------------------|------------------|------|-------|-------|----------|-------|------|------|---------|-----|------|-------|--------------------|------------------|------|------|------|----------|-------|------|------|---------|------|------|------|
| | | | Б | Ж | У | эн/ц | С | А | В1 | В2 | Са | Fe | Mg | Р | | Б | Ж | У | эн/ц | С | А | В1 | В2 | Са | Fe | Mg | Р |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 267-2013 | Каша пшенная | 200 | 7 | 6,3 | 30,2 | 206 | 1,3 | 87,8 | 0,1 | 0,15 | 157 | 0,1 | 25,8 | 144,5 | 250 | 8,7 | 8,3 | 37,8 | 261 | 1,6 | 109,8 | 0,13 | 0,19 | 164 | 0,1 | 32,3 | 167 |
| 97-2004 | Сыр (порциями) | 10 | 3,2 | 1,4 | 0 | 25 | 0,2 | 65 | 0,03 | 0,04 | 90 | 0,9 | 3,7 | 59 | 15 | 4,8 | 2,1 | 0 | 38 | 0,3 | 97,5 | 0,05 | 0,05 | 135 | 0,9 | 5,5 | 59 |
| 96-2004 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,2 | 7,3 | 0,1 | 67 | 0 | 40 | 0 | 0,01 | 2,4 | 0 | 0,1 | 3 | 10 | 0,2 | 7,3 | 0,1 | 67 | 0 | 40 | 0 | 0,01 | 2,4 | 0 | 0,1 | 3 |
| | Батон пшеничный | 80 | 5,5 | 2,3 | 35 | 183 | 0,0 | 0 | 0,18 | 0,04 | 0,4 | 0,9 | 11,2 | 97,6 | 80 | 5,5 | 2,3 | 35 | 183 | 0 | 0 | 0,18 | 0,04 | 0,4 | 0,9 | 11,2 | 97,6 |
| 501-2013 | Кофейный напиток | 200 | 3,5 | 3,2 | 15,4 | 104 | 0,6 | 37 | 0,04 | 0,13 | 149 | 0 | 0 | 65 | 200 | 4 | 0 | 25 | 118 | 0 | 0 | 0 | 0 | 149 | 0 | 0 | 65 |
| | итого за прием пищи | 500 | 19,4 | 20,5 | 80,7 | 585,0 | 2,1 | 230 | 0,3 | 0,4 | 399 | 1,9 | 40,8 | 369 | 555 | 23 | 23 | 88 | 652 | 2 | 284 | 0 | 0 | 451 | 2 | 49 | 408 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71-2004 | Винегрет овощной | 80 | 1 | 4 | 6,7 | 67 | 6,6 | 0 | 0 | 0,02 | 1,7 | 0,7 | 19,4 | 6,5 | 100 | 1,3 | 5,0 | 8,4 | 84 | 8,4 | 0 | 0 | 0,03 | 1,9 | 1,5 | 24,2 | 7,1 |
| 144 | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом | 250/10/5 | 4,6 | 5,7 | 18,8 | 145 | 2,3 | 28 | 0,11 | 0,14 | 2 | 2,7 | 28 | 17 | 250/10/5 | 4,6 | 5,7 | 18,8 | 145 | 2,3 | 28,0 | 0,11 | 0,14 | 2 | 2,7 | 28 | 17 |
| 349 | Биточки рыбные | 100 | 13,7 | 9,1 | 11,8 | 184 | 0,72 | 44 | 0,12 | 0,11 | 144,6 | 0,8 | 15,5 | 135 | 120 | 16,4 | 10,9 | 14,2 | 221 | 1,5 | 65 | 0,2 | 0,2 | 155 | 0,90 | 16,8 | 154 |
| 429 | Картофельное пюре | 150 | 3,3 | 3,3 | 22,3 | 132 | 2,2 | 117,8 | 0,05 | 0,12 | 83,3 | 0,3 | 18,5 | 55,3 | 180 | 3,7 | 4,1 | 36,7 | 159 | 2,6 | 143 | 0,06 | 0,13 | 85 | 0,4 | 23,3 | 66,4 |
| 494 | Сок в ассортименте | 200 | 0,3 | 0,0 | 22 | 89 | 17,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 200 | 0,3 | 0 | 22 | 89 | 17,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,8 | 0,4 | 17,6 | 77 | 0 | 0,00 | 0,04 | 0 | 6,8 | 0,6 | 4,8 | 22,8 | 60 | 1,2 | 0,6 | 26,4 | 114 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 10,2 | 0,6 | 7,2 | 34,2 |
| 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 0,5 | 0,3 | 7,6 | 34 | 0,0 | 0 | 0,02 | 0 | 7 | 0,6 | 3,8 | 15,4 | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 69 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 14 | 1,1 | 3,8 | 31 |
| | итого за прием пищи | 790 | 24,2 | 22,8 | 106,8 | 728,4 | 29,4 | 190 | 0,3 | 0,4 | 245 | 5,4 | 90 | 252 | 915 | 28 | 27 | 132 | 879 | 32 | 236 | 0 | 1 | 268 | 7 | 107 | 309 |
| | Итого за день | | 44 | 43 | 188 | 1313 | 32 | 420 | 0,7 | 0,8 | 644 | 7,3 | 131 | 621 | | 51 | 50 | 220 | 1531 | 35 | 520 | 0,9 | 0,8 | 719 | 9,1 | 156 | 717 |

День: девятый
Неделя : вторая
Сезон : осень-весна

| № рец | Наименование блюд | 7-11 лет | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | | 11-17 лет | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | | |
|-------------|--|----------|------------------|------|-------|-------|----------|------|------|------|---------|-----|------|------|-----------|------------------|-------|------|------|----------|------|------|------|---------|-----|------|-------|----|
| | | | выход | Б | Ж | У | эн/ц | С | А | В1 | В2 | Са | Fe | Mg | | Р | выход | Б | Ж | У | эн/ц | С | А | В1 | В2 | Са | Fe | Mg |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 115-2013 | Икра кабачковая промышленного производства | 80 | 1,5 | 3,7 | 6,2 | 64 | 5,6 | 0 | 0,02 | 0 | 20,8 | 0,6 | 12 | 23,2 | 100 | 1,9 | 4,1 | 7,7 | 75 | 7,1 | 0 | 0,03 | 0 | 26,0 | 0,7 | 15 | 29 | |
| 55-24м-2020 | Шницель из говядины по-богатырски | 90 | 11,4 | 7,8 | 13,9 | 171 | 0 | 58 | 0,02 | 0,06 | 74,2 | 1,1 | 9,1 | 128 | 100 | 12,7 | 8,7 | 15,4 | 191 | 0 | 65 | 0,03 | 0,08 | 82,4 | 1,2 | 10,1 | 142,2 | |
| 508-2004 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5 | 4,6 | 29,5 | 179 | 0 | 65 | 0,01 | 0,06 | 15 | 0,8 | 40,3 | 74 | 180 | 7,2 | 6,1 | 38,4 | 237 | 0 | 78 | 0,02 | 0,07 | 18,2 | 1,5 | 46,5 | 83 | |
| 495-2013 | Чай с молоком | 200 | 2,5 | 2,5 | 16,2 | 97 | 0 | 29 | 0,03 | 0,12 | 116 | 0 | 0 | 52 | 200 | 2,5 | 2,5 | 16,2 | 97 | 0 | 29 | 0,03 | 0,12 | 116 | 0 | 0 | 52 | |
| 118 | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 38 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 3,4 | 0,2 | 2,4 | 11,4 | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 38 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 3,4 | 0,2 | 2,4 | 11,4 | |
| | итого за прием пищи | 520 | 20,8 | 18,8 | 74,6 | 550,2 | 5,6 | 152 | 0,1 | 0,2 | 229 | 2,7 | 63,8 | 289 | 580 | 25 | 22 | 87 | 638 | 7 | 172 | 0 | 0 | 246 | 4 | 74 | 318 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-2004 | Салат "Степной" из разных овощей | 80 | 0,5 | 4 | 6 | 62 | 2,5 | 18,8 | 0,03 | 0,01 | 29,3 | 0,4 | 0 | 0 | 100 | 0,7 | 5,0 | 7,5 | 78 | 4,3 | 23,5 | 0 | 0 | 36,7 | 0,5 | 0 | 0 | |
| 139-2004 | Суп гороховый с мясом | 250/10 | 5,8 | 5,2 | 18,5 | 144 | 2,1 | 46 | 0,22 | 0,02 | 55,1 | 0,4 | 36,2 | 75 | 250/10 | 5,8 | 5,2 | 18,5 | 144 | 2,1 | 46 | 0,22 | 0,02 | 55,1 | 0,4 | 36,2 | 75 | |
| 452-2004 | Котлета "Домашняя" | 90 | 9,5 | 9,7 | 14,5 | 183 | 0,1 | 44 | 0 | 0,09 | 124 | 0,7 | 13,7 | 85 | 100 | 10,6 | 10,8 | 16,1 | 204 | 0,1 | 58 | 0 | 0,1 | 131 | 0,8 | 15,2 | 95 | |
| 195-2013 | Рагу из овощей | 150 | 2 | 5,8 | 12,8 | 111 | 11,5 | 122 | 0,15 | 0,15 | 128 | 1,1 | 12,8 | 98,8 | 200 | 4 | 7,7 | 17 | 153 | 15,3 | 151 | 0,2 | 0,2 | 139 | 1,6 | 17 | 105 | |
| 508-2013 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 15,2 | 63 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 0,4 | 6,8 | 14,1 | 200 | 0,5 | 0 | 15,2 | 63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 0,4 | 6,8 | 14,1 | |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,8 | 0,4 | 17,6 | 77 | 0,0 | 0 | 0,04 | 0 | 6,8 | 0,4 | 4,8 | 22,8 | 60 | 1,2 | 0,6 | 26,4 | 114 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 10,2 | 0,6 | 7,2 | 34,2 | |
| 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 69 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 14 | 1,1 | 7,6 | 46,2 | 60 | 1,4 | 0,8 | 22,7 | 103 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 21 | 1,7 | 11,4 | 46,2 | |
| 458-2006 | Фрукт в ассотименте | 150 | 0,4 | 0,3 | 12,1 | 53 | 12 | 0 | 0 | 0,25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 150 | 0,4 | 0,3 | 12,1 | 53 | 12 | 0 | 0 | 0,25 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | итого за прием пищи | 930 | 20,4 | 25,6 | 111,8 | 761,9 | 28 | 231 | 0,5 | 0,3 | 372 | 4,5 | 82 | 327 | 1010 | 25 | 30 | 135 | 911 | 34 | 279 | 0,5 | 0,6 | 408 | 6 | 94 | 370 | |
| | Итого за день | | 41 | 45 | 186 | 1312 | 34 | 383 | 0,6 | 0,5 | 601 | 7,2 | 146 | 616 | | 49 | 52 | 222 | 1550 | 41 | 451 | 1 | 1 | 654 | 9,6 | 168 | 687 | |

День: десятый
Неделя : вторая
Сезон : осень-весна

| № рец | Наименование блюд | 7-11 лет выход | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | | 11-17 лет выход | пищевые вещества | | | | витамины | | | | мин. в. | | | |
|------------|---|-------------------|------------------|-------|-------|-------|----------|------|------|------|---------|-----|------|-------|--------------------|------------------|------|------|------|----------|------|------|------|---------|------|------|-------|
| | | | Б | Ж | У | эн/ц | С | А | В1 | В2 | Са | Fe | Mg | P | | Б | Ж | У | эн/ц | С | А | В1 | В2 | Са | Fe | Mg | P |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 101-2004 | Горошек консервированный (после термической обработки) | 80 | 1,9 | 0,2 | 3,9 | 25 | 3,2 | 24,0 | 0,07 | 0,03 | 14,7 | 0,5 | 14,7 | 42,7 | 100 | 2,4 | 0,2 | 4,9 | 31 | 4 | 30 | 0,08 | 0,03 | 18,3 | 0,6 | 18,3 | 53,33 |
| 09.07.2011 | Котлета рыбная "Лада" | 100 | 14,10 | 10,30 | 9,0 | 185 | 0,70 | 97,0 | 0,18 | 0,2 | 171,0 | 0,7 | 14,0 | 165,0 | 100 | 14,1 | 10,3 | 9,0 | 185 | 0,7 | 97 | 0,18 | 0,20 | 171,0 | 0,7 | 14,0 | 165 |
| 520-2004 | Пюре картофельное | 100 | 2,2 | 2,2 | 14,9 | 88 | 1,5 | 78,5 | 0,03 | 0,08 | 55,5 | 0,2 | 12,3 | 36,9 | 150 | 3,3 | 3,3 | 22,3 | 132 | 2,2 | 118 | 0,05 | 0,12 | 83,3 | 0,3 | 18,5 | 55,3 |
| 534-2004 | Капуста тушеная | 50 | 1 | 1,3 | 4,1 | 32,4 | 8,0 | 37,5 | 0,03 | 0,14 | 38,1 | 0,5 | 10,8 | 29,7 | 50 | 1 | 1,3 | 4,1 | 32,4 | 8 | 37,5 | 0,03 | 0,14 | 38,1 | 0,5 | 10,8 | 29,7 |
| 686-2004 | Кондитерское изделие промышленного производства | 20 | 1,2 | 1,3 | 10 | 57 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 1,7 | 1,9 | 15 | 54 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 686-2004 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 13,5 | 54 | 0,8 | 0 | 0 | 0,01 | 2,2 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 200 | 0,1 | 0 | 13,5 | 54 | 0,8 | 0 | 0 | 0,01 | 2,2 | 0,1 | 0,5 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 38 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 3,4 | 0,2 | 2,4 | 11,4 | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 38 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 3,4 | 0,2 | 2,4 | 11,4 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,5 | 0,3 | 7,6 | 34 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 7 | 0,6 | 3,8 | 15,4 | 20 | 0,5 | 0,3 | 7,6 | 34 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 7 | 0,6 | 3,8 | 15,4 |
| | итого за прием пищи | 550 | 21,4 | 15,7 | 71,8 | 513,4 | 14,2 | 237 | 0,3 | 0,5 | 292 | 2,7 | 58,6 | 301 | 600 | 23 | 17 | 85 | 591 | 16 | 282 | 0,3 | 0,5 | 323 | 3 | 68 | 330 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17-2013 | Салат из свежих огурцов | 80 | 0,6 | 4,1 | 2,0 | 47 | 4,0 | 10 | 0,02 | 0,02 | 13,6 | 0,4 | 11,2 | 24 | 100 | 0,8 | 5,1 | 2,5 | 59 | 5 | 12 | 0,03 | 0,03 | 17 | 0,5 | 14 | 30 |
| 130-2004 | Рассольник с мясом со сметаной | 250/10/5 | 5,1 | 6,2 | 14,1 | 133 | 6,8 | 49,5 | 0,09 | 0,03 | 93 | 0,4 | 4,2 | 69,5 | 250/10/5 | 5,1 | 6,2 | 14,1 | 133 | 6,8 | 49,5 | 0,09 | 0,03 | 93 | 0,4 | 4,2 | 69,5 |
| 401-2013 | Печень тушеная в соусе | 100 | 8,7 | 9,9 | 5 | 144 | 1,3 | 79,5 | 0,1 | 0,3 | 98,8 | 1,8 | 17,5 | 65,5 | 120 | 11,5 | 11,9 | 5,3 | 174 | 1,5 | 95,4 | 0,11 | 0,34 | 114 | 2,1 | 17,5 | 78,7 |
| 512-2004 | Рис припущенный | 150 | 3,1 | 3,8 | 25,4 | 148 | 0 | 30 | 0 | 0 | 26,7 | 0,3 | 25,7 | 44,7 | 180 | 3,5 | 4,4 | 30,5 | 176 | 0 | 46 | 0 | 0 | 28,4 | 0,6 | 30,9 | 53,6 |
| 513-2013 | Компот из ягод | 200 | 0,2 | 0 | 16,9 | 68 | 4,5 | 1 | 0 | 0 | 4,5 | 0,1 | 1,2 | 2,8 | 200 | 0,2 | 0 | 16,9 | 68 | 4,5 | 1 | 0 | 0 | 4,5 | 0,1 | 1,2 | 2,8 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 0,8 | 0,4 | 17,6 | 77 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 6,8 | 0,4 | 4,8 | 22,8 | 60 | 1,2 | 0,6 | 26,4 | 114 | 0 | 0 | 0,06 | 0 | 10,2 | 0,6 | 7,2 | 34,2 |
| 116 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 69 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 14 | 1,1 | 7,6 | 30,8 | 60 | 1,4 | 0,8 | 22,7 | 103 | 0 | 0,05 | 0 | 21 | 1,7 | 11,4 | 46,2 | |
| 458-2006 | Фрукт в ассортименте | 180 | 0,3 | 0 | 14,2 | 58 | 5,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 180 | 0,3 | 0 | 14,2 | 58 | 5,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | итого за прием пищи | 975 | 20,4 | 24,8 | 114,2 | 761,6 | 21 | 161 | 0,3 | 0,4 | 269 | 4,5 | 75,7 | 266 | 1045 | 25 | 29 | 137 | 907 | 22 | 193 | 0,3 | 0,4 | 303 | 6,0 | 91 | 322 |
| | Итого за день | | 42 | 41 | 186 | 1275 | 35 | 398 | 0,6 | 0,8 | 561 | 7,2 | 134 | 567 | | 48 | 46 | 222 | 1498 | 38 | 475 | 1 | 1 | 626 | 9 | 159 | 652 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201256

Владелец Росляков Сергей Петрович

Действителен с 15.09.2023 по 14.09.2024