

1 ДЕНЬ для возрастной категории от 7 до 11 лет

| №реци | Наименование блюд | выход порции | химический состав | | | Эн.цен. калл. | витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|---------------------------|--|---------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 265, 108, 115, 275 | Каша молочная манная/пшеничная/ ячневая/ дружба с маслом | 200/10 | 7.44 | 8.07 | 35.28 | 243.92 | 0.06 | 0.00 | 20.00 | 0.00 | 44.00 | 36.00 | 48.00 | 3.40 |
| 628 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0.05 | 13.60 | 56.00 | 0.00 | 3.20 | 0.00 | 0.00 | 7.35 | 4.00 | 5.00 | 0.80 |
| ГП | Булка домашняя | 100 | 7.20 | 15.77 | 63.35 | 407.53 | 0.12 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13.60 | 0.00 | 0.00 | 0.92 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30 | 3.20 | 1.40 | 13.10 | 82.20 | 0.12 | 0.06 | 0.00 | 0.06 | 37.50 | 38.70 | 12.30 | 1.08 |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1.90 | 0.40 | 9.40 | 50.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.58 | 8.25 | 48.50 | 14.25 | 1.13 |
| ГП, 386 | Напиток кисломолочный | 200 | 5.60 | 6.38 | 8.18 | 112.24 | 0.08 | 1.40 | 40.00 | 0.00 | 240.00 | 180.00 | 28.00 | 0.20 |
| | Итого за завтрак: | 570 | 25.34 | 32.02 | 129.31 | 896.09 | 0.43 | 1.46 | 60.00 | 0.63 | 343.35 | 303.20 | 102.55 | 6.73 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май) | 60 | 0.70 | 0.10 | 3.10 | 14.40 | 0.04 | 15.00 | 25.20 | 0.28 | 6.00 | 14.40 | 6.60 | 0.54 |
| 70 | Помидор соленый (ноябрь-апрель) | 60 | 0.70 | 0.10 | 3.10 | 14.40 | 0.04 | 15.00 | 25.20 | 0.28 | 6.00 | 14.40 | 6.60 | 0.54 |
| 142 | Борщ со свежей капустой, картофелем и говядиной | 200 | 5.70 | 16.44 | 35.97 | 324.80 | 0.14 | 42.80 | 0.00 | 0.00 | 95.00 | 0.00 | 0.00 | 3.23 |
| 465 | Рис отварной | 150 | 5.93 | 0.60 | 31.20 | 153.10 | 0.00 | 0.00 | 16.67 | 0.00 | 10.39 | 46.17 | 9.36 | 0.93 |
| 413 | Суфле из печени со сметанным соусом | 100 | 2.49 | 9.62 | 4.23 | 106.00 | 0.00 | 2.92 | 0.00 | 0.00 | 16.65 | 0.00 | 4.45 | 0.92 |
| 591 | Кисель из концентрата | 200 | 0.00 | 0.00 | 33.93 | 129.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.68 | 0.00 | 0.00 | 0.10 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 45 | 4.80 | 2.00 | 19.60 | 123.30 | 0.19 | 0.09 | 0.00 | 0.09 | 56.25 | 58.10 | 18.45 | 1.62 |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.52 | 0.32 | 7.52 | 40.16 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.46 | 6.60 | 38.80 | 11.40 | 0.90 |
| ГП | Апельсин | 200 | 1.80 | 0.40 | 16.20 | 86.00 | 0.08 | 120.00 | 16.00 | 0.40 | 68.00 | 46.00 | 26.00 | 0.60 |
| | Итого за обед: | 975 | 22.94 | 29.48 | 151.75 | 976.76 | 0.49 | 180.81 | 57.87 | 1.23 | 259.57 | 203.47 | 76.26 | 8.84 |
| | Итого за день: | 1545 | 48.28 | 61.50 | 281.06 | 1872.85 | 0.92 | 182.27 | 117.87 | 1.86 | 602.92 | 506.67 | 178.81 | 15.57 |

2 ДЕНЬ для возрастной категории от 7 до 11 лет

| №реп | Наименование блюд | выход порции | химический состав | | | Эн.цен. калл. | витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|------------------------------|--|---------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 173, 280, 54-20к-2020 | Каша молочная рисова/кукурузная/гречневая с маслом | 200/10 | 8.02 | 15.00 | 44.01 | 312.00 | 0.00 | 2.60 | 0.00 | 0.00 | 241.76 | 0.00 | 45.08 | 0.51 |
| 642 | Какао с молоком | 200 | 4.50 | 6.70 | 16.30 | 142.50 | 0.02 | 1.50 | 0.03 | 0.30 | 185.50 | 125.64 | 24.30 | 0.51 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30 | 3.20 | 1.40 | 13.10 | 82.20 | 0.12 | 0.06 | 0.00 | 0.06 | 37.50 | 38.70 | 12.30 | 1.08 |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1.90 | 0.40 | 9.40 | 50.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.58 | 8.25 | 48.50 | 14.25 | 1.13 |
| ГП | Банан | 200 | 3.00 | 1.00 | 42.00 | 192.00 | 0.08 | 20.00 | 40.00 | 0.08 | 16.00 | 56.00 | 84.00 | 1.20 |
| | Итого за завтрак: | 670 | 20.62 | 24.50 | 124.81 | 778.90 | 0.27 | 24.16 | 40.03 | 1.01 | 489.01 | 268.84 | 179.93 | 4.43 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Зеленый горошек консервированный | 60 | 1.92 | 0.12 | 3.95 | 24.00 | 0.72 | 6.00 | 0.00 | 0.00 | 12.00 | 37.20 | 12.00 | 0.48 |
| 139 | Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей | 200 | 2.76 | 6.31 | 17.92 | 145.00 | 0.00 | 0.65 | 0.00 | 0.00 | 19.04 | 0.00 | 14.08 | 1.42 |
| 472 | Картофельное пюре | 150 | 3.29 | 5.09 | 22.05 | 147.00 | 0.17 | 25.70 | 0.00 | 0.00 | 43.08 | 0.00 | 32.83 | 1.16 |
| 14 | Голубцы ленивые с соусом | 80/35 | 7.59 | 8.57 | 6.79 | 134.20 | 0.06 | 26.35 | 202.30 | 1.95 | 34.85 | 65.10 | 17.74 | 1.54 |
| ГП | Сок фруктовый | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 4.00 | 0.00 | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 45 | 4.80 | 2.00 | 19.60 | 123.30 | 0.19 | 0.09 | 0.00 | 0.09 | 56.25 | 58.10 | 18.45 | 1.62 |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1.03 | 17.67 | 5.02 | 26.80 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.30 | 4.40 | 25.87 | 7.60 | 0.57 |
| ГП | Яблоко | 120 | 0.30 | 0.20 | 13.70 | 62.40 | 0.02 | 5.52 | 3.60 | 0.22 | 7.20 | 13.20 | 6.00 | 0.14 |
| | Итого за обед: | 840 | 11.81 | 26.50 | 80.39 | 473.50 | 0.97 | 16.26 | 3.60 | 0.80 | 112.89 | 148.37 | 66.13 | 7.03 |
| | Итого за день: | 1510 | 32.43 | 51.00 | 205.20 | 1252.40 | 1.24 | 40.42 | 43.63 | 1.81 | 601.90 | 417.21 | 246.06 | 11.46 |

3 ДЕНЬ для возрастной категории от 7 до 11 лет

| №рец | Наименование блюд | выход | химический состав | | | Эн.цен. | витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|--------------------|---|---------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | калл. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 236 | Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком | 200/30 | 18.62 | 10.17 | 80.56 | 526.60 | 0.00 | 0.55 | 93.60 | 0.00 | 233.46 | 0.00 | 65.94 | 4.43 |
| 54-6хн-2020 | Компот из изюма | 200 | 0.5 | 0 | 27 | 110.2 | 0.01 | 2.6 | 0.06 | 0.3 | 240 | 180 | 28 | 0.12 |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1.90 | 0.40 | 9.40 | 50.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.58 | 8.25 | 48.50 | 14.25 | 1.13 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30 | 3.20 | 1.40 | 13.10 | 82.20 | 0.12 | 0.06 | 0.00 | 0.06 | 37.50 | 38.70 | 12.30 | 1.08 |
| ГП, 386 | Напиток кисломолочный | 200 | 5.60 | 6.38 | 8.18 | 112.24 | 0.08 | 1.40 | 40.00 | 0.00 | 240.00 | 180.00 | 28.00 | 0.20 |
| | Итого за завтрак: | 660 | 27.92 | 17.95 | 128.84 | 831.24 | 0.21 | 4.61 | 133.66 | 0.36 | 750.96 | 398.70 | 134.24 | 5.83 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май) | 60 | 0.70 | 0.10 | 3.10 | 14.40 | 0.04 | 15.00 | 25.20 | 0.28 | 6.00 | 14.40 | 6.60 | 0.54 |
| 70 | Помидор соленый (ноябрь-апрель) | 60 | 0.70 | 0.10 | 3.10 | 14.40 | 0.04 | 15.00 | 25.20 | 0.28 | 6.00 | 14.40 | 6.60 | 0.54 |
| 99 | Суп овощной с курицей | 200 | 7.11 | 8.80 | 10.98 | 149.99 | 0.11 | 18.10 | 0.00 | 0.00 | 26.04 | 0.00 | 0.00 | 1.64 |
| 255 | Каша перловая | 150 | 4.33 | 5.25 | 34.35 | 195.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 28.58 | 168.33 | 21.00 | 0.90 |
| 260 | Гуляш мясной (из говядины) | 100 | 14.00 | 11.18 | 4.58 | 154.50 | 0.00 | 2.90 | 0.00 | 0.00 | 13.28 | 0.00 | 4.70 | 0.30 |
| ГП | Сок фруктовый | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 4.00 | 0.00 | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 45 | 4.80 | 2.00 | 19.60 | 123.30 | 0.19 | 0.09 | 0.00 | 0.09 | 56.25 | 58.10 | 18.45 | 1.62 |
| | Итого за обед: | 815 | 32.64 | 27.63 | 95.91 | 743.59 | 0.435 | 55.09 | 50.4 | 0.846 | 150.15 | 269.23 | 65.35 | 8.34 |
| | Итого за день: | 1475 | 60.56 | 45.58 | 224.75 | 1574.83 | 0.65 | 59.70 | 184.06 | 1.20 | 901.11 | 667.93 | 199.59 | 14.17 |

4 ДЕНЬ для возрастной категории от 7 до 11 лет

| №рец | Наименование блюд | выход | химический состав | | | Эн.цен. калл. | витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|---------|---|-------------|-------------------|--------------|---------------|------------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 132 | Омлет натуральный | 200 | 11.64 | 18.04 | 3.04 | 221.08 | 0.38 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 172.00 | 129.00 | 14.70 | 5.00 |
| 229 | Кукуруза консервированная | 60 | 1.32 | 0.24 | 8.82 | 25.13 | 0.07 | 2.52 | 0.00 | 0.00 | 3.00 | 37.20 | 12.00 | 0.24 |
| ГП, 80 | Сыр порциями | 20 | 4.64 | 5.92 | 0.00 | 72.72 | 0.00 | 0.26 | 69.36 | 0.00 | 332.80 | 20.00 | 18.68 | 0.26 |
| 628 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0.05 | 13.60 | 56.00 | 0.00 | 3.20 | 0.00 | 0.00 | 7.35 | 4.00 | 5.00 | 0.80 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30 | 3.20 | 1.40 | 13.10 | 82.20 | 0.12 | 0.06 | 0.00 | 0.06 | 37.50 | 38.70 | 12.30 | 1.08 |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1.90 | 0.40 | 9.40 | 50.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.58 | 8.25 | 48.50 | 14.25 | 1.13 |
| | Итого за завтрак: | 540 | 22.90 | 26.05 | 47.96 | 507.33 | 0.63 | 6.04 | 69.36 | 0.63 | 560.90 | 277.40 | 76.93 | 8.50 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май) | 80 | 0.93 | 0.13 | 4.13 | 19.20 | 0.05 | 20.00 | 33.60 | 0.37 | 8.00 | 19.20 | 8.80 | 0.72 |
| 70 | Огурец соленый (ноябрь-апрель) | 80 | 0.93 | 0.13 | 4.13 | 19.20 | 0.05 | 20.00 | 33.60 | 0.37 | 8.00 | 19.20 | 8.80 | 0.72 |
| 43 | Свекольник с говядиной | 200 | 1.76 | 1.28 | 9.70 | 93.36 | 0.00 | 6.59 | 0.00 | 0.00 | 30.16 | 0.00 | 14.40 | 1.22 |
| 235 | Шницель рыбный (из горбуши) с маслом сливочным | 125 | 14.90 | 10.90 | 1.80 | 164.80 | 0.00 | 1.80 | 0.00 | 0.00 | 37.11 | 0.00 | 27.94 | 0.76 |
| 255 | Каша пшеничная | 150 | 5.93 | 0.60 | 31.17 | 151.67 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.33 | 0.00 | 9.33 | 0.93 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1.04 | 0.00 | 30.96 | 95.00 | 0.03 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 32.40 | 19.00 | 21.00 | 0.70 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 45 | 4.80 | 2.00 | 19.60 | 123.30 | 0.19 | 0.09 | 0.00 | 0.09 | 56.25 | 58.10 | 18.45 | 1.62 |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1.50 | 0.30 | 7.50 | 40.20 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.46 | 6.60 | 38.80 | 11.40 | 0.90 |
| ГП, 386 | Напиток кисломолочный | 200 | 5.60 | 6.38 | 8.18 | 112.24 | 0.08 | 1.40 | 40.00 | 0.00 | 240.00 | 180.00 | 28.00 | 0.20 |
| | Итого за обед: | 940 | 35.53 | 21.46 | 108.91 | 780.57 | 0.335 | 10.68 | 40 | 0.546 | 412.85 | 295.9 | 130.52 | 6.33 |
| | Итого за день: | 1480 | 58 | 48 | 157 | 1288 | 1 | 17 | 109 | 1 | 974 | 573 | 207 | 15 |

5 ДЕНЬ для возрастной категории от 7 до 11 лет

| №рец | Наименование блюд | выход | химический состав | | | Эн.цен. | витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------|---|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | калл. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май) | 60 | 0.70 | 0.10 | 3.10 | 14.40 | 0.04 | 15.00 | 25.20 | 0.28 | 6.00 | 14.40 | 6.60 | 0.54 |
| 70 | Помидор соленый (ноябрь-апрель) | 60 | 0.70 | 0.10 | 3.10 | 14.40 | 0.04 | 15.00 | 25.20 | 0.28 | 6.00 | 14.40 | 6.60 | 0.54 |
| 290 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5.52 | 5.29 | 35.32 | 153.00 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 12.00 | 41.40 | 7.50 | 0.75 |
| 150 | Бефстроганов из отварного мяса | 60 | 15.51 | 12.43 | 3.29 | 187.00 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 33.40 | 0.00 | 0.00 | 2.00 |
| 523 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0.23 | 0.19 | 22.82 | 93.87 | 0.10 | 2.34 | 0.00 | 0.00 | 8.37 | 18.19 | 4.00 | 0.30 |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1.90 | 0.40 | 9.40 | 50.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.58 | 8.25 | 48.50 | 14.25 | 1.13 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30 | 3.20 | 1.40 | 13.10 | 82.20 | 0.12 | 0.06 | 0.00 | 0.06 | 37.50 | 38.70 | 12.30 | 1.08 |
| | Итого за завтрак: | 530 | 27.06 | 19.81 | 87.03 | 580.67 | 0.413 | 17.41 | 25.2 | 0.912 | 105.52 | 161.19 | 44.65 | 5.795 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 97, 226 | Суп картофельный с рыбными консервами | 200 | 7.26 | 3.65 | 26.91 | 196.00 | 0.00 | 28.56 | 0.00 | 0.00 | 33.04 | 0.00 | 49.07 | 1.74 |
| 57 | Капуста тушенная с курицей | 200 | 8.26 | 8.12 | 12.81 | 155.19 | 0.13 | 87.53 | 0.00 | 0.00 | 91.49 | 0.00 | 0.00 | 2.56 |
| 54-6хн-2020 | Компот из изюма | 200 | 0.5 | 0 | 27 | 110.2 | 0.01 | 2.6 | 0.06 | 0.3 | 240 | 180 | 28 | 0.12 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 45 | 4.80 | 2.00 | 19.60 | 123.30 | 0.19 | 0.09 | 0.00 | 0.09 | 56.25 | 58.10 | 18.45 | 1.62 |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1.54 | 26.51 | 7.53 | 40.20 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.45 | 6.60 | 38.81 | 11.40 | 0.86 |
| ГП | Банан | 200 | 3.00 | 1.00 | 42.00 | 192.00 | 0.08 | 20.00 | 40.00 | 0.08 | 16.00 | 56.00 | 84.00 | 1.20 |
| | Итого за обед: | 860 | 25.36 | 41.28 | 135.85 | 816.89 | 0.44 | 138.78 | 40.06 | 0.92 | 443.38 | 332.91 | 190.92 | 8.10 |
| | Итого за день: | 1390 | 52.42 | 61.09 | 222.88 | 1397.56 | 0.848 | 156.19 | 65.26 | 1.828 | 548.9 | 494.1 | 235.57 | 13.895 |

6 ДЕНЬ для возрастной категории от 7 до 11 лет

| №рец | Наименование блюд | выход | химический состав | | | Эн.цен. калл. | витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|----------------|---|--------------|-------------------|---------------|---------------|------------------|---------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 185 | Рыба запеченая с овощами | 70/60 | 18.15 | 10.04 | 9.40 | 200.00 | 0.00 | 11.88 | 0.00 | 0.00 | 108.60 | 0.00 | 116.10 | 2.60 |
| 472 | Картофельное пюре | 150 | 3.29 | 5.09 | 22.05 | 147.00 | 0.17 | 25.70 | 0.00 | 0.00 | 42.56 | 0.00 | 32.83 | 1.18 |
| ГП | Сок фруктовый | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 4.00 | 0.00 | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30 | 3.20 | 1.40 | 13.10 | 82.20 | 0.12 | 0.06 | 0.00 | 0.06 | 37.50 | 38.70 | 12.30 | 1.08 |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3.20 | 1.40 | 13.10 | 82.20 | 0.12 | 0.06 | 0.00 | 0.06 | 37.50 | 38.70 | 12.30 | 1.08 |
| ГП, 386 | Напиток кисломолочный | 200 | 5.60 | 6.38 | 8.18 | 112.24 | 0.08 | 1.40 | 40.00 | 0.00 | 240.00 | 180.00 | 28.00 | 0.20 |
| | Итого за завтрак: | 740 | 34.44 | 24.51 | 86.03 | 715.64 | 0.52 | 43.10 | 40.00 | 0.31 | 480.16 | 271.40 | 209.53 | 8.94 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 156 | Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной | 200 | 3.74 | 6.41 | 10.62 | 103.60 | 0.05 | 21.86 | 0.00 | 0.00 | 30.70 | 0.00 | 0.00 | 0.69 |
| 255 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4.50 | 5.10 | 26.00 | 151.67 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 18.00 | 0.00 | 75.50 | 2.40 |
| 204 | Фрикадельки, тушеные в соусе | 70/30 | 12.63 | 13.54 | 9.16 | 208.60 | 0.08 | 0.00 | 0.21 | 0.00 | 20.80 | 130.00 | 25.10 | 2.20 |
| 591 | Кисель из концентрата | 200 | 0.00 | 0.00 | 33.93 | 129.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.68 | 0.00 | 0.00 | 0.10 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 45 | 4.80 | 2.00 | 19.60 | 123.30 | 0.19 | 0.09 | 0.00 | 0.09 | 56.25 | 58.10 | 18.45 | 1.62 |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 1.54 | 26.51 | 7.53 | 40.20 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.45 | 6.60 | 38.81 | 11.40 | 0.86 |
| ГП | Апельсин | 200 | 1.80 | 0.40 | 16.20 | 86.00 | 0.08 | 120.00 | 16.00 | 0.40 | 68.00 | 46.00 | 26.00 | 0.60 |
| | Итого за обед: | 910 | 116.38 | 140.42 | 213.88 | 733.77 | 100.4 | 241.95 | 116 | 100.9 | 280.23 | 242.91 | 231.35 | 106.27 |
| | Итого за день: | 1650 | 150.82 | 164.93 | 299.91 | 1449.41 | 100.91 | 285.05 | 156 | 101.3 | 760.39 | 514.31 | 440.88 | 115.21 |

7 ДЕНЬ для возрастной категории от 7 до 11 лет

| №реп | Наименование блюд | выход | химический состав | | | Эн.цен. калл. | B1 | C | A | E | витамины и минеральные вещества | | | | |
|---------------------------|---|---------------|-------------------|--------------|---------------|------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------------|---------------|---------------|--------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | | | | | Ca | P | Mg | Fe | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 265, 108, 115, 275 | Каша молочная манная/ пшеничная/ ячневая/ дружба с маслом | 200/10 | 7.44 | 8.07 | 35.28 | 243.92 | 0.06 | 0.00 | 20.00 | 0.00 | 44.00 | 36.00 | 48.00 | 3.40 | |
| ГП, 80 | Сыр порциями | 20 | 4.64 | 5.92 | 0.00 | 72.72 | 0.00 | 0.26 | 69.36 | 0.00 | 332.80 | 20.00 | 18.68 | 0.26 | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5.10 | 4.90 | 13.35 | 117.30 | 0.01 | 1.50 | 0.02 | 0.00 | 193.44 | 47.40 | 43.50 | 1.27 | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30 | 3.20 | 1.40 | 13.10 | 82.20 | 0.12 | 0.06 | 0.00 | 0.06 | 37.50 | 38.70 | 12.30 | 1.08 | |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1.90 | 0.40 | 9.40 | 50.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.58 | 8.25 | 48.50 | 14.25 | 1.13 | |
| ГП, 386 | Напиток кисломолочный | 200 | 5.60 | 6.38 | 8.18 | 112.24 | 0.08 | 1.40 | 40.00 | 0.00 | 240.00 | 180.00 | 28.00 | 0.20 | |
| | Итого за завтрак: | 690 | 27.88 | 27.07 | 79.31 | 678.58 | 0.32 | 3.22 | 129.38 | 0.63 | 855.99 | 370.60 | 164.73 | 7.33 | |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май) | 60 | 0.40 | 0.10 | 1.30 | 7.00 | 0.02 | 10.00 | 5.00 | 0.05 | 11.50 | 21.00 | 7.00 | 0.30 | |
| 70 | Огурец соленый (ноябрь- апрель) | 60 | 0.42 | 0.06 | 1.14 | 9.60 | 0.02 | 4.20 | 0.00 | 0.00 | 20.40 | 18.00 | 8.40 | 0.30 | |
| 102 | Суп картофельный гороховый с говядиной | 200 | 7.89 | 5.65 | 18.79 | 153.10 | 0.22 | 9.50 | 0.00 | 0.00 | 29.72 | 0.00 | 0.00 | 2.47 | |
| 394 | Жаркое из курицы по домашнему | 250 | 25.61 | 19.69 | 25.14 | 379.61 | 0.00 | 11.42 | 0.00 | 0.00 | 40.00 | 0.00 | 54.76 | 3.49 | |
| ГП | Сок фруктовый | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 4.00 | 0.00 | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 45 | 4.80 | 2.00 | 19.60 | 123.30 | 0.19 | 0.09 | 0.00 | 0.09 | 56.25 | 58.10 | 18.45 | 1.62 | |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 15 | 2.15 | 0.20 | 5.25 | 30.15 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.45 | 6.60 | 38.81 | 11.40 | 0.86 | |
| ГП | Яблоко | 120 | 0.30 | 0.20 | 13.70 | | 0.02 | 5.52 | 3.60 | 0.22 | 7.20 | 13.20 | 6.00 | 0.14 | |
| | Итого за обед: | 890 | 42.17 | 28.00 | 103.82 | 787.76 | 0.50 | 34.73 | 3.60 | 0.95 | 174.17 | 142.11 | 107.01 | 11.68 | |
| | Итого за день: | 1580 | 70.05 | 55.07 | 183.13 | 1466.34 | 0.82 | 37.95 | 132.98 | 1.58 | 1030.16 | 512.71 | 271.74 | 19.02 | |

8 ДЕНЬ для возрастной категории от 7 до 11 лет

| №рец | Наименование блюд | выход | химический состав | | | Эн.цен. калл. | витамины и минеральные вещества | | | | | | | |
|-------------------|---|---------------|-------------------|--------------|---------------|------------------|---------------------------------|---------------|---------------|-------------|----------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| 54-40-2020 | Омлет с сыром | 200/30 | 25.30 | 35.60 | 3.90 | 437.80 | 0.10 | 2.00 | 40.00 | 0.00 | 598.00 | 166.67 | 46.67 | 3.00 |
| 294 | Чай с лимоном и сахаром | 200/7 | 0.07 | 0.01 | 15.31 | 61.62 | 0.00 | 2.20 | 0.00 | 0.00 | 12.00 | 4.00 | 4.00 | 0.80 |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1.90 | 0.40 | 9.40 | 50.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.58 | 8.25 | 48.50 | 14.25 | 1.13 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30 | 3.20 | 1.40 | 13.10 | 82.20 | 0.12 | 0.06 | 0.00 | 0.06 | 37.50 | 38.70 | 12.30 | 1.08 |
| ГП, 386 | Напиток кисломолочный | 200 | 5.60 | 6.38 | 8.18 | 112.24 | 0.08 | 1.40 | 40.00 | 0.00 | 240.00 | 180.00 | 28.00 | 0.20 |
| ГП | Кондитерское изделие | 25 | 0.74 | 2.66 | 23.05 | 11.58 | 0.03 | 0.04 | 0.00 | 4.10 | 0.27 | 1.25 | 4.80 | 39.00 |
| | Итого за завтрак: | 692 | 34.91 | 46.05 | 63.54 | 705.44 | 0.33 | 5.70 | 80.00 | 4.16 | 887.77 | 390.62 | 95.77 | 44.08 |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май) | 60 | 0.70 | 0.10 | 3.10 | 14.40 | 0.04 | 15.00 | 25.20 | 0.28 | 6.00 | 14.40 | 6.60 | 0.54 |
| 70 | Помидор соленый (ноябрь-апрель) | 60 | 0.70 | 0.10 | 3.10 | 14.40 | 0.04 | 15.00 | 25.20 | 0.28 | 6.00 | 14.40 | 6.60 | 0.54 |
| 156 | Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной | 200 | 3.74 | 6.41 | 10.62 | 103.60 | 0.05 | 21.86 | 0.00 | 0.00 | 30.70 | 0.00 | 0.00 | 0.69 |
| 290 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5.52 | 5.29 | 35.32 | 153.00 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 12.00 | 41.40 | 7.50 | 0.75 |
| 353, 330 | Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай) | 70/60 | 12.17 | 9.75 | 6.10 | 162.00 | 0.00 | 1.96 | 0.00 | 0.00 | 43.89 | 0.00 | 56.70 | 0.67 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0.40 | 0.20 | 23.80 | 100.00 | 0.00 | 110.00 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 2.00 | 4.00 | 0.60 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 45 | 4.80 | 2.00 | 19.60 | 123.30 | 0.19 | 0.09 | 0.00 | 0.09 | 56.25 | 58.10 | 18.45 | 1.62 |
| | Итого за обед: | 785 | 27.33 | 23.75 | 98.54 | 656.30 | 0.35 | 148.91 | 25.20 | 0.37 | 162.84 | 115.90 | 93.25 | 4.87 |
| | Итого за день: | 1477 | 62.24 | 69.80 | 162.08 | 1361.74 | 0.68 | 154.61 | 105.20 | 4.52 | 1050.61 | 506.52 | 189.02 | 48.95 |

9 ДЕНЬ для возрастной категории от 7 до 11 лет

| №рец | Наименование блюд | выход | химический состав | | | Эн.цен. | витамины и минеральные вещества | | | | | | | | |
|------|--|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|
| | | | Б | Ж | У | калл. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| | Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 284 | Тефтели из печени с рисом | 80 | 10.28 | 11.84 | 17.45 | 177.70 | 0.06 | 6.30 | 17.50 | 0.00 | 21.27 | 148.43 | 15.94 | 1.63 | |
| 472 | Картофельное пюре | 150 | 3.29 | 5.09 | 22.05 | 147.00 | 0.17 | 25.70 | 0.00 | 0.00 | 42.56 | 0.00 | 32.83 | 1.18 | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 30 | 3.20 | 1.40 | 13.10 | 82.20 | 0.12 | 0.06 | 0.00 | 0.06 | 37.50 | 38.70 | 12.30 | 1.08 | |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1.90 | 0.40 | 9.40 | 50.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.58 | 8.25 | 48.50 | 14.25 | 1.13 | |
| 523 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0.23 | 0.19 | 22.82 | 93.87 | 0.10 | 2.34 | 0.00 | 0.00 | 8.37 | 18.19 | 4.00 | 0.30 | |
| ГП | Банан | 200 | 3.00 | 1.00 | 42.00 | 192.00 | 0.08 | 20.00 | 40.00 | 0.08 | 16.00 | 56.00 | 84.00 | 1.20 | |
| | Итого за завтрак: | 690 | 21.9 | 19.92 | 126.82 | 742.97 | 0.583 | 54.4 | 57.5 | 0.712 | 133.95 | 309.82 | 163.32 | 6.515 | |
| | Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | Суп картофельный с клецками с курицей | 200 | 3.00 | 2.63 | 13.47 | 89.55 | 0.00 | 10.90 | 0.00 | 0.00 | 22.47 | 0.00 | 11.80 | 1.22 | |
| 93 | Котлета,биточек,/ соус томатный основной | 70 | 11.41 | 7.42 | 2.24 | 127.54 | 0.08 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 40.18 | 0.00 | 87.92 | 2.34 | |
| 833 | Соус красный основной | 50 | 0.39 | 1.12 | 3.05 | 23.67 | 0.01 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 3.53 | 0.00 | 2.56 | 0.10 | |
| 482 | Капуста тушеная | 150 | 3.00 | 13.80 | 4.95 | 113.00 | 0.00 | 25.50 | 0.00 | 0.00 | 87.00 | 0.00 | 29.26 | 1.23 | |
| ГП | Сок фруктовый | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 4.00 | 0.00 | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | |
| ГП | Хлеб пшеничный | 45 | 4.80 | 2.00 | 19.60 | 123.30 | 0.19 | 0.09 | 0.00 | 0.09 | 56.25 | 58.10 | 18.45 | 1.62 | |
| ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1.03 | 17.67 | 5.02 | 26.80 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.30 | 4.40 | 25.87 | 7.60 | 0.57 | |
| | Итого за обед: | 725 | 6.83 | 19.87 | 44.82 | 595.86 | 0.23 | 4.09 | 0.00 | 0.59 | 74.65 | 97.97 | 34.05 | 4.99 | |
| | Итого за день: | 1415 | 28.73 | 39.79 | 171.64 | 1338.83 | 0.81 | 58.49 | 57.50 | 1.30 | 208.60 | 407.79 | 197.37 | 11.51 | |

