

Утверждаю
 Директор МОУ "СОШ" с. Мордино
 С.С. Забоева

МОУ "СОШ" с. Мордино

Осень - зима

1 неделя

| день недели | Наименование блюд | выход | | Пищевые вещества | | | | | | | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | сборник рецептур № | |
|----------------------|--------------------------|----------------|-----------------|------------------|-----------------|--------------|-----------------|---------------|-----------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------------------|--|
| | | | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Энергетическая | | B1 | C | A | Ca | Mg | P | Fe | | |
| | | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | | | | | | | | | |
| 1 | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша кукурузная | 200,00 | 250,00 | 7,44 | 9,30 | 4,65 | 5,81 | 16,20 | 20,25 | 136,41 | 170,00 | 49,00 | 0,00 | 21,50 | 40,00 | 60,00 | 0,00 | 1,70 | 182 | |
| | Чай черный с сахаром | 200,00 | 200,00 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 56,00 | 56,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 943 | |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 50,00 | 2,80 | 3,50 | 0,50 | 0,60 | 20,30 | 25,40 | 98,00 | 122,50 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,10 | 35,10 | 1,05 | 453 | |
| | Банан | 150,00 | 150,00 | 2,26 | 2,26 | 0,76 | 0,76 | 28,50 | 28,50 | 141,76 | 141,76 | 0,00 | 15,00 | 0,00 | 12,00 | 63,00 | 0,00 | 0,90 | 338 | |
| | Итого | 590,00 | 650,00 | 12,70 | 15,26 | 5,91 | 7,17 | 79,00 | 432,17 | 490,26 | 49,13 | 15,00 | 21,50 | 58,01 | 137,10 | 35,10 | 4,05 | 1916 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с рисом | 200,00 | 250,00 | 2,60 | 3,30 | 2,40 | 3,00 | 20,00 | 25,00 | 107,20 | 134,00 | 0,08 | 6,60 | 0,00 | 18,44 | 20,00 | 50,04 | 0,71 | 204 | |
| | Макароны отварные | 150,00 | 180,00 | 5,52 | 6,62 | 4,52 | 5,42 | 26,46 | 31,73 | 168,45 | 202,14 | 0,06 | 0,00 | 21,00 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | 688 | |
| | Колбаса отварная | 90,00 | 100,00 | 5,40 | 6,00 | 16,20 | 18,00 | 6,30 | 7,00 | 192,60 | 214,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 20,00 | 159,00 | 1,80 | 536 | |
| | Салат витаминный | 100,00 | 150,00 | 8,29 | 12,44 | 6,80 | 10,20 | 24,73 | 37,10 | 198,93 | 298,40 | 0,00 | 28,43 | 0,00 | 112,22 | 64,19 | 182,18 | 1,22 | 49 | |
| | Чай с сахаром | 200,00 | 200,00 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 18,00 | 56,00 | 56,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 943 | |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 50,00 | 2,80 | 3,50 | 0,50 | 0,60 | 20,30 | 25,40 | 98,00 | 122,50 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,10 | 35,10 | 1,05 | 453 | |
| | Итого | 780,00 | 930,00 | 24,81 | 32,06 | 30,42 | 37,22 | 115,79 | 144,23 | 821,18 | 1027,04 | 0,31 | 35,03 | 21,00 | 165,53 | 139,41 | 463,49 | 6,29 | | |
| Итого за день | 1370,00 | 1580,00 | 37,51 | 47,32 | 36,33 | 44,39 | 194,79 | 232,38 | 1253,35 | 1517,30 | 49,44 | 50,03 | 42,50 | 223,54 | 276,51 | 498,59 | 10,34 | | | |

| день недели | Наименование блюд | выход | | Пищевые вещества | | | | | | | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | сборник рецептур № | |
|----------------|-------------------------------------|---------------|-----------------|------------------|-----------------|--------------|-----------------|---------------|-----------------|----------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------|--|
| | | | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Энергетическая | | B1 | C | A | Ca | Mg | P | Fe | | |
| | | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | | | | | | | | | |
| 2 | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша пшеничная | 200,00 | 250,00 | 7,89 | 9,86 | 7,49 | 9,36 | 40,48 | 50,60 | 260,90 | 326,08 | 0,00 | 1,96 | 0,00 | 1,94 | 0,00 | 0,00 | 1,51 | 176 | |
| | Чай с лимоном | 200,00 | 200,00 | 0,40 | 0,40 | 0,20 | 0,20 | 21,20 | 21,20 | 82,20 | 82,20 | 0,01 | 3,67 | 0,01 | 112,55 | 99,08 | 185,54 | 185,42 | 377 | |
| | Бутерброд с сыром | 50,00 | 50,00 | 16,00 | 16,00 | 1,00 | 1,00 | 70,00 | 70,00 | 335,50 | 335,50 | 0,20 | 0,00 | 0,01 | 250,00 | 50,00 | 250,00 | 2,00 | 8 | |
| | Яйца вареные куриные | 40,00 | 40,00 | 5,10 | 5,10 | 4,60 | 4,60 | 0,30 | 0,30 | 63,00 | 63,00 | 1,03 | 0,00 | 0,10 | 22,00 | 4,80 | 76,80 | 1,00 | 424 | |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 50,00 | 2,80 | 3,50 | 0,50 | 0,60 | 20,30 | 25,40 | 98,00 | 122,50 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,10 | 35,10 | 1,05 | 453 | |
| | Итого | 552,00 | 612,00 | 32,19 | 34,86 | 13,79 | 15,76 | 152,28 | 167,50 | 839,60 | 929,28 | 1,37 | 5,63 | 0,12 | 386,50 | 167,98 | 547,44 | 190,98 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200,00 | 250,00 | 4,39 | 5,49 | 4,22 | 5,28 | 13,06 | 16,33 | 107,80 | 134,75 | 0,18 | 4,65 | 0,00 | 30,46 | 28,24 | 69,74 | 1,62 | 206 | |
| | Рис отварной | 150,00 | 200,00 | 8,73 | 11,64 | 14,61 | 19,48 | 75,00 | 100,00 | 466,40 | 621,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 187,68 | 153,62 | 522,78 | 1,78 | 304 | |
| | Рыба припущенная (мин) | 90,00 | 100,00 | 15,21 | 16,90 | 0,58 | 0,65 | 0,28 | 0,31 | 67,50 | 75,00 | 0,07 | 0,63 | 8,44 | 16,03 | 10,40 | 169,45 | 0,57 | 245 | |
| | Кисель из смеси сухофруктов | 200,00 | ф | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 32,60 | 23,60 | 132,00 | 132,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 0,00 | 4,29 | 0,60 | 874 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|----------------|---------------|-----|
| Мандарины | 100,00 | 100,00 | 0,80 | 0,80 | 0,20 | 0,20 | 7,50 | 7,50 | 35,00 | 35,00 | 0,06 | 38,00 | 0,00 | 35,00 | 11,00 | 0,00 | 0,10 | 399 |
| Хлеб пшеничный | 40,00 | 50,00 | 2,80 | 3,50 | 0,50 | 0,60 | 20,30 | 25,40 | 98,00 | 122,50 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,10 | 35,10 | 1,05 | 453 |
| Итого | 780,00 | 700,00 | 32,13 | 38,53 | 20,11 | 26,21 | 148,74 | 173,14 | 906,70 | 1121,15 | 0,44 | 43,28 | 8,44 | 287,18 | 217,36 | 801,36 | 5,72 | |
| Итого за день | 1332,00 | 1312,00 | 64,32 | 73,39 | 33,90 | 41,97 | 301,02 | 340,64 | 1746,30 | 2050,43 | 1,81 | 48,91 | 8,56 | 673,68 | 385,34 | 1348,80 | 196,70 | |

| день недели | Наименование блюд | выход | | Пищевые вещества | | | | | | | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | сборник рецептур № | |
|----------------|-----------------------------------|----------------|-----------------|------------------|-----------------|--------------|-----------------|---------------|-----------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------------------|--|
| | | | | Белки,г | | Жиры, г | | Углеводы,г | | Энергетическая | | B1 | C | A | Ca | Mg | P | Fe | | |
| | | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | | | | | | | | | |
| 3 | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша пшеничная | 200,00 | 250,00 | 7,89 | 9,87 | 7,49 | 9,36 | 40,48 | 50,60 | 250,75 | 313,44 | 0,34 | 2,45 | 0,00 | 242,50 | 0,00 | 0,00 | 1,89 | 88 | |
| | Чай черный с сахаром | 200,00 | 200,00 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 56,00 | 56,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 943 | |
| | Салат из вареной свеклы | 60,00 | 100,00 | 0,86 | 1,43 | 3,65 | 6,09 | 5,02 | 8,36 | 56,34 | 93,90 | 0,02 | 9,50 | 0,00 | 35,15 | 20,90 | 40,97 | 1,33 | 33 | |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 50,00 | 2,80 | 3,50 | 0,50 | 0,60 | 20,30 | 25,40 | 98,00 | 122,50 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,10 | 35,10 | 1,05 | 453 | |
| | Итого | 500,00 | 600,00 | 11,75 | 15,00 | 11,64 | 16,05 | 79,80 | 98,36 | 461,09 | 585,84 | 0,49 | 11,95 | 0,00 | 283,66 | 35,00 | 76,07 | 4,67 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 200,00 | 250,00 | 1,40 | 1,75 | 3,91 | 4,89 | 6,79 | 8,46 | 67,80 | 84,75 | 0,05 | 14,77 | 0,00 | 34,66 | 17,80 | 38,10 | 0,64 | 187 | |
| | греча отварная рассыпчатая | 150,00 | 200,00 | 7,46 | 9,94 | 5,61 | 7,48 | 35,84 | 47,78 | 230,45 | 307,26 | 0,21 | 0,00 | 0,20 | 15,14 | 78,75 | 234,25 | 4,61 | 679 | |
| | Котлетная рубленая из мяса птицы | 90,00 | 100,00 | 10,90 | 12,13 | 15,66 | 17,40 | 8,87 | 9,86 | 230,48 | 245,00 | 0,50 | 0,33 | 80,00 | 70,00 | 19,25 | 132,38 | 1,26 | 307 | |
| | Чай черный с сахаром | 200,00 | 200,00 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 56,00 | 56,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 943 | |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 50,00 | 2,80 | 3,50 | 0,50 | 0,60 | 20,30 | 25,40 | 98,00 | 122,50 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,10 | 35,10 | 1,05 | 453 | |
| | Апельсин | 100,00 | 100,00 | 0,90 | 0,90 | 0,20 | 0,20 | 8,10 | 8,10 | 43,00 | 43,00 | 0,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 915 | |
| | Итого | 780,00 | 900,00 | 23,66 | 28,42 | 25,88 | 30,57 | 93,90 | 113,60 | 725,73 | 858,51 | 0,89 | 75,10 | 80,20 | 125,81 | 129,90 | 439,83 | 7,96 | | |
| | Итого за день | 1330,00 | 1500,00 | 35,41 | 43,42 | 37,52 | 46,62 | 173,70 | 211,96 | 1186,82 | 1444,35 | 1,38 | 87,05 | 80,20 | 409,47 | 164,90 | 515,90 | 12,63 | | |

| день недели | Наименование блюд | выход | | Пищевые вещества | | | | | | | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | сборник рецептур № | |
|-----------------------|--------------------------------|---------------|-----------------|------------------|-----------------|-------------|-----------------|---------------|-----------------|----------------|-----------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------------------|--|
| | | | | Белки,г | | Жиры, г | | Углеводы,г | | Энергетическая | | B1 | C | A | Ca | Mg | P | Fe | | |
| | | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | | | | | | | | | |
| 4 | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша гречневая | 200,00 | 250 | 5,84 | 7,3 | 6,1 | 7,59 | 32,29 | 40,36 | 207,5 | 259,37 | 0,11 | 0 | 20 | 9,4 | 73,5 | 111,1 | 2,49 | 168 | |
| | Чай черный с сахаром | 200,00 | 200,00 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 56,00 | 56,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 943 | |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 50,00 | 2,80 | 3,50 | 0,50 | 0,60 | 20,30 | 25,40 | 98,00 | 122,50 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,10 | 35,10 | 1,05 | 453 | |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 60,00 | 60,00 | 16,00 | 16,00 | 1,00 | 1,00 | 70,00 | 70,00 | 335,50 | 335,50 | 0,20 | 0,00 | 0,01 | 250,00 | 50,00 | 250,00 | 2,00 | 8 | |
| | Итого | 60,00 | 60,00 | 4,56 | 4,56 | 0,54 | 0,54 | 28,20 | 28,02 | 138,60 | 138,60 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 14,00 | 65,00 | 0,90 | 453 | |
| | Итого за день | 560,00 | 620,00 | 29,40 | 31,56 | 8,14 | 9,73 | 164,79 | 177,78 | 835,60 | 911,97 | 0,55 | 0,00 | 20,01 | 285,41 | 151,60 | 461,20 | 6,84 | 2025,00 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с макаронными | 200 | 250 | 2,15 | 2,69 | 2,27 | 2,84 | 13,71 | 17,14 | 83,8 | 104,75 | 0,11 | 8,25 | 0 | 24,6 | 27 | 66,65 | 1,09 | 208 | |
| | Плов из мяса птицы | 210,00 | 260,00 | 20,32 | 25,40 | 17,00 | 21,30 | 35,70 | 44,60 | 377,00 | 471,30 | 0,08 | 1,26 | 60,00 | 65,38 | 59,38 | 249,13 | 2,74 | 304 | |
| Чай сладкий с лимоном | 200,00 | 200,00 | 4,51 | 4,51 | 1,14 | 1,14 | 7,71 | 7,71 | 57,33 | 57,33 | 0,01 | 3,67 | 0,01 | 112,60 | 99,08 | 185,54 | 18,42 | 377 | | |
| Хлеб пшеничный | 40,00 | 50,00 | 2,80 | 3,50 | 0,50 | 0,60 | 20,30 | 25,40 | 98,00 | 122,50 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,10 | 35,10 | 1,05 | 453 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------------|
| Апельсине | 100,00 | 100,00 | 0,90 | 0,90 | 0,20 | 0,20 | 8,10 | 8,10 | 43,00 | 43,00 | 0,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 915 |
| Итого | 60,00 | 60,00 | 4,56 | 4,56 | 0,54 | 0,54 | 28,20 | 28,02 | 138,60 | 138,60 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 14,00 | 65,00 | 0,90 | 453 |
| Итого за день | 810,00 | 920,00 | 33,09 | 38,87 | 19,38 | 23,78 | 100,01 | 113,83 | 713,93 | 832,73 | 0,33 | 64,93 | 60,01 | 197,99 | 186,56 | 534,77 | 23,11 | |
| | 1370,00 | 1540,00 | 62,49 | 70,43 | 27,52 | 33,51 | 264,80 | 291,61 | 1549,53 | 1744,70 | 0,88 | 64,93 | 80,02 | 483,40 | 338,16 | 995,97 | 29,95 | |

| день недели | Наименование блюд | выход | | Пищевые вещества | | | | | | | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | сборник рецептур |
|----------------------|-------------------------|----------------|-----------------|------------------|-----------------|--------------|-----------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------------|
| | | | | Белки,г | | Жиры, г | | Углеводы,г | | Энергетическая | | B1 | C | A | Ca | Mg | P | Fe | |
| | | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | | | | | | | | | | |
| 5 | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша манная | 200,00 | 250,00 | 6,30 | 7,88 | 12,60 | 15,75 | 28,86 | 36,08 | 254,00 | 317,60 | 0,00 | 1,13 | 0,00 | 232,06 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | 284 |
| | кофейный напиток с мол. | 200,00 | 200,00 | 2,24 | 2,24 | 2,10 | 2,10 | 25,03 | 25,03 | 118,80 | 118,85 | 0,02 | 0,45 | 0,08 | 69,20 | 6,00 | 168,00 | 0,35 | 692 |
| | Бутерброд с маслом | 40,00 | 60,00 | 1,01 | 1,51 | 7,81 | 11,72 | 15,33 | 22,99 | 72,87 | 109,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,60 | 3,30 | 0,00 | 0,53 | 4 |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 50,00 | 2,80 | 3,50 | 0,50 | 0,60 | 20,30 | 25,40 | 98,00 | 122,50 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,10 | 35,10 | 1,05 | 453 |
| | печенье | 30,00 | 30,00 | 3,38 | 3,38 | 3,77 | 3,77 | 35,79 | 35,79 | 190,20 | 190,20 | 0,11 | 0,00 | 0,60 | 9,80 | 13,83 | 37,23 | 0,72 | |
| | Итого | 510,00 | 590,00 | 15,73 | 18,51 | 26,78 | 33,94 | 125,31 | 145,29 | 733,87 | 858,45 | 0,26 | 1,58 | 0,68 | 326,67 | 37,23 | 240,33 | 3,09 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Рассольник петербургск | 200,00 | 250,00 | 1,68 | 2,10 | 4,09 | 5,11 | 13,27 | 16,59 | 96,60 | 120,75 | 0,08 | 6,03 | 0,00 | 21,16 | 20,72 | 57,56 | 0,78 | 197 |
| | Капуста тушенная | 150,00 | 180,00 | 2,78 | 3,33 | 6,48 | 7,77 | 34,52 | 41,42 | 213,53 | 256,23 | 0,23 | 31,50 | 31,50 | 21,96 | 43,99 | 119,59 | 1,73 | 336 |
| | Биточки рыбные | 100,00 | 100,00 | 18,03 | 18,03 | 10,21 | 10,21 | 8,49 | 8,49 | 195,00 | 195,00 | 0,13 | 4,36 | 0,01 | 67,74 | 77,70 | 310,00 | 1,25 | 234 |
| | Компот из сухофруктов | 200,00 | 200,00 | 0,04 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 24,76 | 24,76 | 94,20 | 94,20 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 6,40 | 0,00 | 3,60 | 0,18 | 868 |
| | Йогурт | 100,00 | 100,00 | 2,60 | 2,60 | 1,20 | 1,20 | 15,40 | 15,40 | 85,00 | 85,00 | 2,00 | 0,60 | 1,10 | 11,00 | 3,30 | 11,00 | 0,60 | |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 50,00 | 2,80 | 3,50 | 0,50 | 0,60 | 20,30 | 25,40 | 98,00 | 122,50 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,10 | 35,10 | 1,05 | 453 |
| | Итого | 790,00 | 880,00 | 19,71 | 22,78 | 14,62 | 17,63 | 101,07 | 113,54 | 592,51 | 682,52 | 0,42 | 37,86 | 31,50 | 125,83 | 78,71 | 242,15 | 4,65 | |
| Итого за день | 1300,00 | 1470,00 | 31,91 | 34,98 | 22,86 | 25,87 | 165,19 | 177,66 | 975,75 | 1065,76 | 0,63 | 38,95 | 68,30 | 371,00 | 126,73 | 530,70 | 6,25 | | |

| день недели | Наименование блюд | выход | | Пищевые вещества | | | | | | | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | сборник рецептур |
|-------------------------|----------------------|---------------|-----------------|------------------|-----------------|--------------|-----------------|--------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------------|
| | | | | Белки,г | | Жиры, г | | Углеводы,г | | Энергетическая | | B1 | C | A | Ca | Mg | P | Fe | |
| | | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | | | | | | | | | | |
| 6 | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша овсяная | 200,00 | 250,00 | 8,16 | 10,20 | 6,84 | 12,30 | 35,60 | 44,50 | 264,00 | 330,00 | 0,00 | 0,63 | 0,00 | 171,68 | 0,00 | 0,00 | 2,08 | 100,00 |
| | Чай с лимоном | 200,00 | 200,00 | 0,40 | 0,40 | 0,20 | 0,20 | 21,20 | 21,20 | 82,20 | 82,20 | 0,01 | 3,67 | 0,01 | 112,55 | 99,08 | 185,54 | 185,42 | 377 |
| | Яйца вареные куриные | 40,00 | 40,00 | 5,10 | 5,10 | 4,60 | 4,60 | 0,30 | 0,30 | 63,00 | 63,00 | 1,03 | 0,00 | 0,10 | 22,00 | 4,80 | 76,80 | 1,00 | 424 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 60 | 1,01 | 1,51 | 7,81 | 11,72 | 15,33 | 22,99 | 72,87 | 109,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,60 | 3,30 | 0,00 | 0,53 | 4 |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 50,00 | 2,80 | 3,50 | 0,50 | 0,60 | 20,30 | 25,40 | 98,00 | 122,50 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,10 | 35,10 | 1,05 | 453 |
| | Итого | 520,00 | 600,00 | 17,47 | 20,71 | 19,95 | 29,42 | 92,73 | 114,39 | 580,07 | 707,00 | 1,17 | 4,30 | 0,11 | 321,84 | 121,28 | 297,44 | 190,08 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп рисовый Харчо | 200,00 | 250,00 | 1,58 | 1,98 | 2,19 | 2,74 | 11,66 | 14,58 | 72,60 | 90,75 | 0,08 | 6,60 | 0,00 | 18,44 | 20,00 | 50,04 | 0,71 | |
| | Макароны отварные | 150,00 | 180,00 | 5,52 | 6,62 | 4,52 | 5,42 | 26,46 | 31,73 | 168,45 | 202,14 | 0,06 | 0,00 | 21,00 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | 688 |
| Сосиски отварные | 100,00 | 100,00 | 6,54 | 6,54 | 8,11 | 8,11 | 12,40 | 12,40 | 174,02 | 174,02 | 0,07 | 0,99 | 0,00 | 12,44 | 10,00 | 143,00 | 0,93 | 413,00 | |
| Хлеб пшеничный | 40,00 | 50,00 | 2,80 | 3,50 | 0,50 | 0,60 | 20,30 | 25,40 | 98,00 | 122,50 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,10 | 35,10 | 1,05 | 453 | |
| Салат из белокочанной в | 60,00 | 100,00 | 0,85 | 1,41 | 3,50 | 5,08 | 5,41 | 9,02 | 52,44 | 87,40 | 0,03 | 32,45 | 0,00 | 37,37 | 15,16 | 27,61 | 0,51 | 43 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----|
| Чай черный с сахаром | 200,00 | 200,00 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 56,00 | 56,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 943 |
| Итого | 750,00 | 880,00 | 16,92 | 20,42 | 9,76 | 12,13 | 90,78 | 94,60 | 535,81 | 641,97 | 0,31 | 7,59 | 0,02 | 61,84 | 57,80 | 269,64 | 3,75 | |
| Итого за день | 1270,00 | 1480,00 | 28,31 | 32,58 | 15,40 | 17,88 | 155,48 | 167,31 | 892,74 | 1034,20 | 0,45 | 11,26 | 20,03 | 199,09 | 187,28 | 570,78 | 23,43 | |

| день недели | Наименование блюд | выход | | Пищевые вещества | | | | | | | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | сборник рецептов |
|----------------------|--------------------------------------|----------------|-----------------|------------------|-----------------|--------------|-----------------|---------------|-----------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|------------------|
| | | | | Белки,г | | Жиры, г | | Углеводы,г | | Энергетическая | | B1 | C | A | Ca | Mg | P | Fe | |
| | | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | | | | | | | | |
| 7 | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша рисовая | 200,00 | 250,00 | 7,76 | 9,70 | 10,00 | 12,50 | 43,52 | 54,40 | 296,00 | 370,00 | 0,00 | 1,08 | 0,00 | 243,95 | 0,00 | 0,00 | 0,76 | 173 |
| | Чай с лимоном | 200,00 | 200,00 | 0,40 | 0,40 | 0,20 | 0,20 | 21,20 | 21,20 | 82,20 | 82,20 | 0,01 | 3,67 | 0,01 | 112,55 | 99,08 | 185,54 | 185,42 | 377 |
| | Бутерброд с сыром | 50,00 | 50,00 | 16,00 | 16,00 | 1,00 | 1,00 | 70,00 | 70,00 | 335,50 | 335,50 | 0,20 | 0,00 | 0,01 | 250,00 | 50,00 | 250,00 | 2,00 | 8 |
| | Яйца вареные куриные | 40,00 | 40,00 | 5,10 | 5,10 | 4,60 | 4,60 | 0,30 | 0,30 | 63,00 | 63,00 | 1,03 | 0,00 | 0,10 | 22,00 | 4,80 | 76,80 | 1,00 | 424 |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 50,00 | 2,80 | 3,50 | 0,50 | 0,60 | 20,30 | 25,40 | 98,00 | 122,50 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,10 | 35,10 | 1,05 | 453 |
| | Итого | 530,00 | 590,00 | 16,51 | 18,37 | 6,33 | 7,49 | 51,93 | 55,98 | 332,34 | 366,42 | 0,12 | 25,17 | 0,01 | 182,55 | 174,08 | 250,54 | 21,02 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | 200,00 | 250,00 | 4,39 | 5,49 | 4,22 | 5,28 | 13,06 | 16,33 | 107,80 | 134,75 | 0,18 | 4,65 | 0,00 | 30,46 | 28,24 | 69,74 | 1,62 | 206 |
| | Жаркое по-домашнему | 150,00 | 150,00 | 17,21 | 17,21 | 4,67 | 4,67 | 13,72 | 13,72 | 165,63 | 165,63 | 0,13 | 5,00 | 0,00 | 140,76 | 115,20 | 392,10 | 1,60 | 304 |
| | Кисель | 200,00 | 200,00 | 0,04 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 24,76 | 24,76 | 94,20 | 94,20 | 0,01 | 61,00 | 15,00 | 19,44 | 41,06 | 210,63 | 2,52 | 436 |
| | Салат из соленых огурцов | 60,00 | 100,00 | 0,52 | 0,86 | 3,07 | 5,11 | 1,57 | 2,61 | 35,88 | 59,08 | 0,12 | 5,55 | 0,00 | 23,28 | 13,44 | 28,24 | 0,61 | 244 |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 50,00 | 2,80 | 3,50 | 0,50 | 0,60 | 20,30 | 25,40 | 98,00 | 122,50 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,10 | 35,10 | 1,05 | 453 |
| | Йогурт | 100,00 | 100,00 | 2,60 | 2,60 | 1,20 | 1,20 | 15,40 | 15,40 | 85,00 | 85,00 | 2,00 | 0,60 | 1,10 | 11,00 | 3,30 | 11,00 | 0,60 | |
| | Итого | 750,00 | 850,00 | 23,84 | 29,38 | 20,18 | 26,31 | 143,38 | 172,29 | 849,00 | 1041,95 | 0,34 | 6,50 | 3,00 | 207,92 | 165,44 | 597,84 | 4,73 | |
| Итого за день | 1280,00 | 1440,00 | 40,35 | 47,75 | 26,51 | 33,80 | 195,31 | 228,27 | 1181,34 | 1408,37 | 0,46 | 31,67 | 3,01 | 390,47 | 339,52 | 848,38 | 25,75 | | |

| день недели | Наименование блюд | выход | | Пищевые вещества | | | | | | | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | сборник рецептов |
|-------------|------------------------------|---------------|-----------------|------------------|-----------------|-------------|-----------------|--------------|-----------------|----------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|------------------|
| | | | | Белки,г | | Жиры, г | | Углеводы,г | | Энергетическая | | B1 | C | A | Ca | Mg | P | Fe | |
| | | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | | | | | | | | |
| 8 | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша кукурузная на молоке | 200,00 | 250,00 | 7,44 | 9,30 | 4,65 | 5,81 | 16,20 | 20,25 | 136,41 | 170,49 | 0,00 | 25,28 | 0,00 | 50,00 | 75,00 | 0,00 | 184,00 | 182 |
| | Чай черный с сахаром | 200,00 | 200,00 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 56,00 | 56,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 943 |
| | Салат из моркови с яблоком | 100,00 | 100,00 | 1,08 | 1,08 | 0,18 | 0,18 | 8,62 | 8,62 | 40,40 | 40,40 | 0,05 | 6,25 | 0,00 | 24,28 | 30,75 | 44,00 | 1,08 | 38 |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 50,00 | 2,80 | 3,50 | 0,50 | 0,60 | 20,30 | 25,40 | 98,00 | 122,50 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,10 | 35,10 | 1,05 | 453 |
| | Итого | 540,00 | 600,00 | 12,65 | 14,62 | 8,03 | 9,90 | 82,50 | 92,62 | 427,50 | 492,68 | 0,11 | 1,96 | 0,00 | 27,94 | 14,00 | 65,00 | 2,81 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200,00 | 250,00 | 1,45 | 1,81 | 3,93 | 4,91 | 100,20 | 125,25 | 82,00 | 102,50 | 0,04 | 8,23 | 0,00 | 35,50 | 21,00 | 42,58 | 0,95 | 170 |
| | Плов из мяса птицы | 210,00 | 260,00 | 20,32 | 25,40 | 17,00 | 21,30 | 35,70 | 44,60 | 377,00 | 471,30 | 0,08 | 1,26 | 60,00 | 65,38 | 59,38 | 249,13 | 2,74 | 304 |
| | Чай черный с сахаром | 200,00 | 200,00 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 56,00 | 56,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 943 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----|
| Салат из зеленого горош | 100,00 | 100,00 | 2,98 | 2,98 | 5,19 | 5,19 | 6,25 | 6,25 | 83,60 | 83,60 | 0,11 | 11,00 | 0,68 | 21,45 | 20,80 | 59,95 | 0,68 | 10 |
| Хлеб пшеничный | 40,00 | 50,00 | 2,80 | 3,50 | 0,50 | 0,60 | 20,30 | 25,40 | 98,00 | 122,50 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,10 | 35,10 | 1,05 | 453 |
| Апельсин | 100,00 | 100,00 | 0,90 | 0,90 | 0,20 | 0,20 | 8,10 | 8,10 | 43,00 | 43,00 | 0,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 915 |
| Итого | 850,00 | 960,00 | 28,65 | 34,79 | 26,82 | 32,20 | 184,55 | 223,60 | 739,60 | 878,90 | 0,36 | 80,49 | 60,68 | 128,34 | 115,28 | 386,76 | 5,82 | |
| Итого за день | 1390,00 | 1560,00 | 41,30 | 49,41 | 34,85 | 42,10 | 267,05 | 316,22 | 1167,10 | 1371,58 | 0,47 | 82,45 | 60,68 | 156,28 | 129,28 | 451,76 | 8,63 | |

| день недели | Наименование блюд | выход | | Пищевые вещества | | | | | | | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | сборник рецептов |
|----------------|----------------------------|----------------|-----------------|------------------|-----------------|--------------|-----------------|---------------|-----------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|------------------|
| | | | | Белки,г | | Жиры, г | | Углеводы,г | | Энергетическая | | B1 | C | A | Ca | Mg | P | Fe | |
| | | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша пшеничная | 200,00 | 250,00 | 7,89 | 9,87 | 7,49 | 9,36 | 40,48 | 50,60 | 250,75 | 313,44 | 0,34 | 2,45 | 0,00 | 242,50 | 0,00 | 0,00 | 1,89 | 88 |
| | Чай с молоком | 200,00 | 200,00 | 1,40 | 1,40 | 1,60 | 1,60 | 16,40 | 16,40 | 86,00 | 86,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | 33,00 | 10,50 | 67,50 | 0,40 | 945 |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 50,00 | 2,80 | 3,50 | 0,50 | 0,60 | 20,30 | 25,40 | 98,00 | 122,50 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,10 | 35,10 | 1,05 | 453 |
| | Яблоко | 150,00 | 150,00 | 0,60 | 0,60 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 14,70 | 70,30 | 70,30 | 0,00 | 15,00 | 0,00 | 24,00 | 13,50 | 0,00 | 3,30 | 338 |
| | Итого | 590,00 | 650,00 | 15,67 | 18,37 | 9,58 | 12,68 | 67,43 | 79,73 | 419,93 | 507,93 | 0,28 | 4,15 | 0,01 | 248,83 | 153,52 | 250,54 | 20,38 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Суп с рыбными консервами | 200,00 | 250,00 | 6,89 | 8,61 | 6,72 | 8,40 | 11,47 | 14,34 | 133,80 | 167,25 | 0,08 | 7,29 | 12,00 | 36,24 | 37,88 | 141,22 | 1,01 | 87 |
| | греча отварная рассыпчатая | 150,00 | 200,00 | 7,46 | 9,94 | 5,61 | 7,48 | 35,84 | 47,78 | 230,45 | 307,26 | 0,21 | 0,00 | 0,20 | 15,14 | 78,75 | 234,25 | 4,61 | 679 |
| | Компот из сухофруктов | 200,00 | 200,00 | 0,04 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 24,76 | 24,76 | 94,20 | 94,20 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 6,40 | 0,00 | 3,60 | 0,18 | 868 |
| | Печень по-строгановски | 90,00 | 100,00 | 28,52 | 31,60 | 19,04 | 21,16 | 11,62 | 12,91 | 265,60 | 295,11 | 6,36 | 25,61 | 5,84 | 20,40 | 16,25 | 241,17 | 5,10 | 690 |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 50,00 | 2,80 | 3,50 | 0,50 | 0,60 | 20,30 | 25,40 | 98,00 | 122,50 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,10 | 35,10 | 1,05 | 453 |
| | Салат из вареной свеклы | 60,00 | 100,00 | 0,86 | 1,43 | 3,65 | 6,09 | 5,02 | 8,36 | 56,34 | 93,90 | 0,02 | 9,50 | 0,00 | 35,15 | 20,90 | 40,97 | 1,33 | 33 |
| | Итого | 740,00 | 900,00 | 46,57 | 55,12 | 35,52 | 43,73 | 109,01 | 133,55 | 878,39 | 1080,22 | 6,81 | 43,48 | 18,04 | 113,34 | 167,88 | 696,31 | 13,28 | |
| | Итого за день | 1330,00 | 1550,00 | 62,24 | 73,49 | 45,10 | 56,41 | 176,44 | 213,28 | 1298,32 | 1588,15 | 7,09 | 47,63 | 18,05 | 362,17 | 321,40 | 946,85 | 33,66 | |

| день недели | Наименование блюд | выход | | Пищевые вещества | | | | | | | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | сборник рецептов |
|----------------|--------------------------------------|---------------|-----------------|------------------|-----------------|-------------|-----------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| | | | | Белки,г | | Жиры, г | | Углеводы,г | | Энергетическая | | B1 | C | A | Ca | Mg | P | Fe | |
| | | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | 7-10 лет | 11 лет и старше | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 200,00 | 250,00 | 5,75 | 7,19 | 5,21 | 6,51 | 18,84 | 23,55 | 145,20 | 181,50 | 0,11 | 1,14 | 38,25 | 202,03 | 30,18 | 172,48 | 0,64 | 93 |
| | Чай с лимоном | 200,00 | 200,00 | 0,40 | 0,40 | 0,20 | 0,20 | 21,20 | 21,20 | 82,20 | 82,20 | 0,01 | 3,67 | 0,01 | 112,55 | 99,08 | 185,54 | 185,42 | 377 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 60,00 | 60,00 | 16,00 | 16,00 | 1,00 | 1,00 | 70,00 | 70,00 | 335,50 | 335,50 | 0,20 | 0,00 | 0,01 | 250,00 | 50,00 | 250,00 | 2,00 | 8 |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 50,00 | 2,80 | 3,50 | 0,50 | 0,60 | 20,30 | 25,40 | 98,00 | 122,50 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,10 | 35,10 | 1,05 | 453 |
| | Итого | 500,00 | 560,00 | 24,95 | 27,09 | 6,91 | 8,31 | 130,34 | 140,15 | 660,90 | 721,70 | 0,45 | 4,81 | 38,27 | 564,59 | 193,36 | 643,12 | 189,11 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Суп картофельный с рисом | 200,00 | 250,00 | 1,58 | 1,98 | 2,19 | 2,74 | 11,66 | 14,58 | 72,60 | 90,75 | 0,01 | 6,60 | 0,00 | 18,44 | 20,00 | 50,04 | 0,71 | 204 |
| | тефтели пышные | 100,00 | 100,00 | 12,40 | 12,40 | 4,70 | 4,70 | 12,40 | 12,40 | 140,20 | 140,20 | 0,10 | 0,30 | 0,00 | 20,10 | 21,40 | 142,10 | 0,60 | 239 |
| | Какао с молоком | 200,00 | 200,00 | 3,52 | 3,52 | 3,72 | 3,72 | 25,49 | 25,49 | 145,20 | 145,20 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 122,00 | 14,00 | 90,00 | 0,56 | 959 |
| | рис отварной рассыпчат | 150,00 | 200,00 | 80,73 | 11,64 | 14,61 | 19,48 | 75,00 | 100,00 | 466,43 | 621,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 187,68 | 153,62 | 522,78 | 1,78 | 304 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|-----|
| Хлеб пшеничный | 40,00 | 50,00 | 2,80 | 3,50 | 0,50 | 0,60 | 20,30 | 25,40 | 98,00 | 122,50 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,10 | 35,10 | 1,05 | 453 |
| Соус сметанный с томат | 15,00 | 15,00 | 0,30 | 0,30 | 0,60 | 0,60 | 1,10 | 1,10 | 12,20 | 12,20 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 4,20 | 1,10 | 3,70 | 0,02 | 331 |
| Итого | 705,00 | 815,00 | 101,33 | 33,34 | 26,32 | 31,84 | 145,95 | 178,97 | 934,63 | 1132,75 | 0,28 | 8,40 | 0,01 | 352,43 | 224,22 | 843,72 | 4,72 | |
| Итого за день | 1205,00 | 1375,00 | 126,28 | 60,43 | 33,23 | 40,15 | 276,29 | 319,12 | 1595,53 | 1854,45 | 0,73 | 13,21 | 38,28 | 917,02 | 417,58 | 1486,84 | 193,83 | |