

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного  
учреждения «Уральская средняя общеобразовательная школа № 34»



М.М. Дмитриева

20 24 г.

***Примерное циклическое пятнадцатидневное меню  
(осенне-зимний период)***

***МБОУ «Уральская средняя общеобразовательная школа № 34»***

Юридический адрес:  
663977, Россия, Красноярский край,  
Рыбинский район, п. Урал,  
Ул. Первомайская, д.18  
ИНН 2448002759  
КПП 244801001

п. Урал  
МБОУ «Уральская средняя общеобразовательная школа № 34»  
2024 год

## Завтрак

№ техн. карты	Наименование блюда	Масса, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Минеральные элементы, мг						Витамины					
												Ca		Mg		Fe		B1, мг		B2, мг		C, мг	
		6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
98	Котлеты говяжьи с соусом	90	90	16,2	16,2	14,5	14,5	13,9	13,9	252	252	34,65	34,65	28,56	28,56	1,48	1,48	0,07	0,07	0,12	0,12	0,29	0,29
172	Каша гречневая рассыпчатая	180	250	10,4	14,4	6,8	9,4	45,4	63	288	401	16,88	23,45	159,54	221,58	5,47	7,59	0,31	0,43	0,16	0,22	0,00	0,00
ГП	Яблоко свежее	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	16,00	16,00	9,00	9,00	2,20	2,20	0,03	0,03	0,02	0,02	10,00	10,00
284	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,1	0,1	0	0	9,1	9,1	37	37	2,73	2,73	0,73	0,73	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	1,12	1,12
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	80/50	3,9	5,6	1,23	1,5	30,4	49,4	188	232	10,00	10,00	11,60	11,60	1,40	1,40	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак				<b>31</b>	<b>36,7</b>	<b>22,93</b>	<b>25,8</b>	<b>108,6</b>	<b>145,2</b>	<b>812</b>	<b>969</b>	<b>80,26</b>	<b>86,83</b>	<b>209,43</b>	<b>271,47</b>	<b>10,61</b>	<b>12,73</b>	<b>0,48</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,36</b>	<b>11,41</b>	<b>11,41</b>

## Обед

68	Свекольник	200\10	250\10	2	2,4	5,1	6,1	13,7	16,4	108	130	25,46	31,81	15,27	19,09	0,56	0,70	0,04	0,05	0,03	0,04	9,60	12,00
106	Тефтели из говядины с рисом	80/50	100/50	9,2	11,4	13	16,2	10,7	13,4	197	246	11,82	14,78	17,72	22,15	0,76	0,95	0,03	0,03	0,05	0,07	0,47	0,59
138	Картофельное пюре	180	220	3,7	4,5	5,9	7,2	24	29,4	166	203	42,72	52,21	34,08	41,06	1,24	1,51	0,14	0,17	0,12	0,15	12,45	15,22
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	80/50	3,9	5,6	1,23	1,5	30,4	49,4	188	232	10,00	10,00	11,60	11,60	1,40	1,40	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
287	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	200	1,4	1,4	1,4	1,4	12,5	12,5	66	66	105,86	105,86	12,18	12,18	0,11	0,11	0,03	0,03	0,12	0,12	0,52	0,52
Итого обед				<b>20,20</b>	<b>25,30</b>	<b>26,63</b>	<b>32,40</b>	<b>91,30</b>	<b>121,10</b>	<b>725,00</b>	<b>877,00</b>	<b>195,86</b>	<b>214,66</b>	<b>90,85</b>	<b>106,08</b>	<b>4,07</b>	<b>4,67</b>	<b>0,31</b>	<b>0,35</b>	<b>0,32</b>	<b>0,38</b>	<b>23,04</b>	<b>28,33</b>
Всего за день				<b>51,20</b>	<b>62,00</b>	<b>49,56</b>	<b>58,20</b>	<b>199,90</b>	<b>266,30</b>	<b>1537,00</b>	<b>1846,00</b>	<b>276,12</b>	<b>301,49</b>	<b>300,28</b>	<b>377,55</b>	<b>14,68</b>	<b>17,40</b>	<b>0,79</b>	<b>0,95</b>	<b>0,62</b>	<b>0,74</b>	<b>34,45</b>	<b>39,74</b>

**Завтрак**

№ техн. карты	Наименование блюда	Масса, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Минеральные элементы, мг						Витамины					
		6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет			Ca		Mg		Fe		B1, мг		B2, мг		C, мг	
										6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
193	Каша пшенная молочная жидкая	200/10	250/10	6,5	9,1	8	11,1	30,7	42,6	221	307	113,44	157,56	39,64	55,06	1,03	1,43	0,16	0,22	0,14	0,19	0,46	0,64
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	80/50	3,9	5,6	1,23	1,5	30,4	49,4	188	232	10,00	10,00	11,60	11,60	1,40	1,40	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
282	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	9,1	9,1	35	35	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Бутерброд с сыром и маслом	50/30/10	50/30/10	5	9,2	7,1	11,6	14,5	24,2	144	242	107,50	212,34	15,40	27,50	0,68	1,15	0,05	0,09	0,06	0,11	0,07	0,14
<b>Итого завтрак</b>				<b>15,5</b>	<b>24</b>	<b>16,33</b>	<b>24,2</b>	<b>84,7</b>	<b>125,3</b>	<b>588</b>	<b>816</b>	<b>231,2</b>	<b>380,2</b>	<b>66,64</b>	<b>94,16</b>	<b>3,14</b>	<b>4,01</b>	<b>0,28</b>	<b>0,38</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,53</b>	<b>0,78</b>

**Обед**

53	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,36	1,75	4,5	5,6	6,7	8,4	72,8	91,7	25,46	31,81	15,27	19,09	0,56	0,70	0,04	0,05	0,03	0,04	9,60	12,00
493	Курица тушеная в соусе	100/50	100/50	32,96	32,96	24,6	24,6	7,06	7,06	382	382	34,00	34,00	40,50	40,50	2,80	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
176	Каша рисовая рассыпчатая	180	250	4,3	6	4,7	6,5	44,1	61,3	240	334	5,48	7,62	29,94	41,58	0,62	0,86	0,04	0,06	0,03	0,04	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	80/50	3,9	5,6	1,23	1,5	30,4	49,4	224	232	10,00	10,00	11,60	11,60	1,40	1,40	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
293	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0,1	0,1	31,2	31,2	121	121	14,62	14,62	8,50	8,50	0,92	0,92	0,07	0,07	0,21	0,21	0,29	0,29
<b>Итого обед</b>				<b>43,02</b>	<b>46,81</b>	<b>35,13</b>	<b>38,30</b>	<b>119,46</b>	<b>157,36</b>	<b>1039,80</b>	<b>1160,70</b>	<b>89,56</b>	<b>98,05</b>	<b>105,81</b>	<b>121,27</b>	<b>6,30</b>	<b>6,68</b>	<b>0,22</b>	<b>0,25</b>	<b>0,27</b>	<b>0,29</b>	<b>9,89</b>	<b>12,29</b>
<b>Всего за день</b>				<b>58,52</b>	<b>70,81</b>	<b>51,46</b>	<b>62,50</b>	<b>204,16</b>	<b>282,66</b>	<b>1627,80</b>	<b>1976,70</b>	<b>320,76</b>	<b>478,21</b>	<b>172,45</b>	<b>215,43</b>	<b>9,44</b>	<b>10,69</b>	<b>0,50</b>	<b>0,63</b>	<b>0,47</b>	<b>0,59</b>	<b>10,42</b>	<b>13,07</b>

Завтрак

№ техн. карты	Наименование блюда	Масса, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Минеральные элементы, мг						Витамины					
		6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	Ca		Mg		Fe		B1, мг		B2, мг		C, мг	
												6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
63	Суп картофельный с бобовыми	200	250	6,3	8	3,4	4,2	25,2	32,08	159,2	201,6	25,78	32,49	31,87	40,20	1,84	2,32	0,18	0,21	0,06	0,07	3,73	4,66
288	Какао с молоком	200	200	3,3	3,3	3,1	3,1	13,6	13,6	94	94	108,57	108,57	21,05	21,05	0,57	0,57	0,03	0,03	0,12	0,12	0,52	0,52
ГП	Яблоко свежее	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	16,00	16,00	9,00	9,00	2,20	2,20	0,03	0,03	0,02	0,02	10,00	10,00
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	80/50	3,9	5,6	1,23	1,5	30,4	49,4	112	232	10,00	10,00	11,60	11,60	1,40	1,40	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Пирожное	60	60	3	3	7	7	30	30	185	185	12,30	17,40	12,00	12,00	1,26	1,26	0,05	0,05	0,03	0,03	0,00	0,00
Итого завтрак				<b>16,9</b>	<b>20,3</b>	<b>15,13</b>	<b>16,2</b>	<b>109</b>	<b>134,9</b>	<b>597,2</b>	<b>759,6</b>	<b>172,65</b>	<b>184,5</b>	<b>85,52</b>	<b>93,85</b>	<b>7,27</b>	<b>7,75</b>	<b>0,358</b>	<b>0,385</b>	<b>0,23</b>	<b>0,24</b>	<b>14,25</b>	<b>15,18</b>

Обед

61	Суп картофельный с крупой	200	250	2,08	2,56	2	2,5	15,44	19,33	89,6	112,5	12,39	15,48	19,20	24,00	0,73	0,91	0,06	0,08	0,04	0,06	5,60	7,00
129	Котлета рубленая из птицы	80	100	13,5	13,5	19,3	19,3	13,9	13,9	284	284	19,80	19,80	20,40	20,40	1,61	1,61	0,06	0,06	0,10	0,10	0,35	0,35
211	Макаронные изделия отварные	180	220	6,6	8,1	4,7	7,2	39,4	48,2	230	259	11,31	14,03	9,07	11,09	0,92	1,12	0,07	0,09	0,02	0,03	0,00	0,00
292	Компот из кураги	200	200	1,3	1,3	0,1	0,1	32,4	32,4	130	130	39,40	39,40	24,94	24,94	0,84	0,84	0,02	0,02	0,05	0,05	0,40	0,40
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	80/50	3,9	5,6	1,23	1,5	30,4	49,4	188	232	10,00	10,00	11,60	11,60	1,40	1,40	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого обед				<b>27,38</b>	<b>31,06</b>	<b>27,33</b>	<b>30,60</b>	<b>131,54</b>	<b>163,23</b>	<b>921,60</b>	<b>1017,50</b>	<b>92,90</b>	<b>98,71</b>	<b>85,21</b>	<b>92,03</b>	<b>5,50</b>	<b>5,88</b>	<b>0,28</b>	<b>0,32</b>	<b>0,21</b>	<b>0,24</b>	<b>6,35</b>	<b>7,75</b>
Всего за день				<b>44,28</b>	<b>51,36</b>	<b>42,46</b>	<b>46,80</b>	<b>240,54</b>	<b>298,11</b>	<b>1518,80</b>	<b>1777,10</b>	<b>265,55</b>	<b>283,17</b>	<b>170,73</b>	<b>185,88</b>	<b>12,77</b>	<b>13,63</b>	<b>0,64</b>	<b>0,71</b>	<b>0,44</b>	<b>0,48</b>	<b>20,60</b>	<b>22,93</b>

## Завтрак

№ техн. карты	Наименование блюда	Масса, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Минеральные элементы, мг						Витамины					
		6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	Ca		Mg		Fe		B1, мг		B2, мг		C, мг	
												6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
132	Плов из курицы	180	250	28,6	38,4	35,1	47,5	28,4	40,2	547	745	29,13	39,52	46,54	64,00	2,60	3,52	0,08	0,11	0,17	0,23	0,69	0,95
26	Салат из свеклы с изюмом	80	100	1	1,2	4,6	5,8	9,6	12	82	103	19,21	24,02	11,25	14,07	0,72	0,90	0,01	0,01	0,02	0,02	0,52	0,65
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	80/50	3,9	5,6	1,23	1,5	30,4	49,4	188	232	10,00	10,00	11,60	11,60	1,40	1,40	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
293	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0,1	0,1	31,2	31,2	121	121	14,62	14,62	8,50	8,50	0,92	0,92	0,07	0,07	0,21	0,21	0,29	0,29
Итого завтрак				<b>34</b>	<b>45,7</b>	<b>41,03</b>	<b>54,9</b>	<b>99,6</b>	<b>132,8</b>	<b>938</b>	<b>1201</b>	<b>72,96</b>	<b>88,16</b>	<b>77,89</b>	<b>98,17</b>	<b>5,64</b>	<b>6,74</b>	<b>0,23</b>	<b>0,26</b>	<b>0,4</b>	<b>0,46</b>	<b>1,5</b>	<b>1,89</b>

## Обед

66	Суп-лапша домашняя	200	250	2,08	2,58	3,44	4,25	9,28	11,58	76,8	95,83	9,29	11,61	5,74	7,18	0,33	0,41	0,01	0,02	0,02	0,02	0,48	0,60
98	Шницель	80/50	100/50	18	18	16,3	16,3	15,6	15,6	283	283	34,65	34,65	28,56	28,56	1,48	1,48	0,07	0,07	0,12	0,12	0,29	0,29
139	картофель тушеный	180	220	3,7	4,6	11,1	13,5	26,8	32,8	224	274	28,00	34,22	41,98	51,31	1,62	1,98	0,15	0,19	0,12	0,14	14,54	17,77
ГП	Пирожное	60	60	3	3	7	7	30	30	185	185	12,30	17,40	12,00	12,00	1,26	1,26	0,05	0,05	0,03	0,03	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	80/50	3,9	5,6	1,23	1,5	30,4	49,4	188	232	10,00	10,00	11,60	11,60	1,40	1,40	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
282	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	9,1	9,1	35	35	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого обед				<b>30,78</b>	<b>33,88</b>	<b>39,07</b>	<b>42,55</b>	<b>121,18</b>	<b>148,48</b>	<b>991,80</b>	<b>1104,83</b>	<b>94,50</b>	<b>108,14</b>	<b>99,88</b>	<b>110,65</b>	<b>6,12</b>	<b>6,56</b>	<b>0,35</b>	<b>0,40</b>	<b>0,29</b>	<b>0,31</b>	<b>15,21</b>	<b>18,66</b>
Всего за день				<b>64,78</b>	<b>79,58</b>	<b>80,10</b>	<b>97,45</b>	<b>220,78</b>	<b>281,28</b>	<b>1929,80</b>	<b>2305,83</b>	<b>167,46</b>	<b>196,30</b>	<b>177,77</b>	<b>208,82</b>	<b>11,76</b>	<b>13,30</b>	<b>0,58</b>	<b>0,66</b>	<b>0,69</b>	<b>0,77</b>	<b>16,81</b>	<b>20,55</b>

день 5

Завтрак

№ техн. карты	Наименование блюда	Масса, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Минеральные элементы, мг						Витамины					
		6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	Ca		Mg		Fe		B1, мг		B2, мг		C, мг	
												6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
54	Рассольник "Ленинградский"	200	250	1,68	2,16	4,16	5,16	12,32	15,41	95,2	118,3	12,04	15,05	18,00	22,49	0,67	0,84	0,06	0,07	0,04	0,05	5,36	6,70
282	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	9,1	9,1	35	35	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПП	Пирожное	60	60	3	3	7	7	30	30	185	185	12,30	17,40	12,00	12,00	1,26	1,26	0,05	0,05	0,03	0,03	0,00	0,00
ПП	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	80/50	3,9	5,6	1,23	1,5	30,4	49,4	188	232	10,00	10,00	11,60	11,60	1,40	1,40	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого завтрак</b>				<b>8,68</b>	<b>10,86</b>	<b>12,39</b>	<b>13,66</b>	<b>81,82</b>	<b>103,9</b>	<b>503,2</b>	<b>570,3</b>	<b>34,6</b>	<b>42,71</b>	<b>41,6</b>	<b>46,09</b>	<b>3,36</b>	<b>3,53</b>	<b>0,178</b>	<b>0,185</b>	<b>0,07</b>	<b>0,08</b>	<b>5,36</b>	<b>6,7</b>

Обед

67	Суп из овощей	200	250	1,44	1,83	3,36	4,16	8,56	10,6	70,4	88,3	17,07	21,34	16,40	20,50	0,60	0,75	0,05	0,07	0,04	0,05	6,81	8,51
106	Тефтели из говядины с рисом	80/50	100/50	9,2	11,4	13	16,2	10,7	13,4	197	246	11,82	14,78	17,72	22,15	0,76	0,95	0,03	0,03	0,05	0,07	0,47	0,59
138	Картофельное пюре	180	220	3,7	4,5	5,9	7,2	24	29,4	166	203	42,72	52,21	34,08	41,06	1,24	1,51	0,14	0,17	0,12	0,15	12,45	15,22
ПП	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	80/50	3,9	5,6	1,23	1,5	30,4	49,4	188	232	10,00	10,00	11,60	11,60	1,40	1,40	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
286	Кофейный напиток на молоке	200	200	2,9	2,9	2,8	2,8	14,9	14,9	94	94	105,86	105,86	12,18	12,18	0,11	0,11	0,03	0,03	0,12	0,12	0,52	0,52
<b>Итого обед</b>				<b>21,14</b>	<b>26,23</b>	<b>26,29</b>	<b>31,86</b>	<b>88,56</b>	<b>117,70</b>	<b>715,40</b>	<b>863,30</b>	<b>187,47</b>	<b>204,19</b>	<b>91,98</b>	<b>107,49</b>	<b>4,11</b>	<b>4,72</b>	<b>0,32</b>	<b>0,37</b>	<b>0,33</b>	<b>0,39</b>	<b>20,25</b>	<b>24,84</b>
<b>Всего за день</b>				<b>29,82</b>	<b>37,09</b>	<b>38,68</b>	<b>45,52</b>	<b>170,38</b>	<b>221,61</b>	<b>1218,60</b>	<b>1433,60</b>	<b>222,07</b>	<b>246,90</b>	<b>133,58</b>	<b>153,58</b>	<b>7,47</b>	<b>8,25</b>	<b>0,50</b>	<b>0,56</b>	<b>0,40</b>	<b>0,47</b>	<b>25,61</b>	<b>31,54</b>

Завтрак

№ техн. карты	Наименование блюда	Масса, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Минеральные элементы, мг						Витамины					
		6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	Ca		Mg		Fe		B1, мг		B2, мг		C, мг	
												6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
98	Биточки	80	100	15,2	16,2	13,8	13,8	12,7	13,9	224	252	32,42	34,65	27,86	28,56	1,35	1,48	0,06	0,07	0,11	0,12	0,25	0,29
234	Сметанный соус	50	50	0,2	0,4	1,0	1,7	1,4	2,4	16	26	0,36	0,59	0,31	0,52	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
211	Макаронные изделия отварные	180	220	6,6	8,1	4,7	7,2	39,4	48,2	230	259	11,31	14,03	9,07	11,09	0,92	1,12	0,07	0,09	0,02	0,03	0,00	0,00
286	Кофейный напиток на молоке	200	200	2,9	2,9	2,8	2,8	14,9	14,9	94	94	105,86	105,86	12,18	12,18	0,11	0,11	0,03	0,03	0,12	0,12	0,52	0,52
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	80/50	3,9	5,6	1,23	1,5	30,4	49,4	188	232	10,00	10,00	11,60	11,60	1,40	1,40	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого завтрак</b>				<b>28,8</b>	<b>33,2</b>	<b>23,53</b>	<b>27</b>	<b>98,8</b>	<b>128,8</b>	<b>752</b>	<b>863</b>	<b>159,95</b>	<b>165,1</b>	<b>61,02</b>	<b>63,95</b>	<b>3,8</b>	<b>4,15</b>	<b>0,23</b>	<b>0,26</b>	<b>0,25</b>	<b>0,27</b>	<b>0,77</b>	<b>0,81</b>

Обед

58	Суп картофельный с фрикадельками	200	250	1,92	2,41	2	2,5	14,48	17,44	85,6	106,6	12,04	15,05	21,70	27,13	0,80	1,01	0,08	0,11	0,06	0,07	7,71	9,64
113	Плов из отварной говядины	250	300	17,7	21,2	16,5	19,7	47,9	57,5	415	498	19,64	23,57	50,69	60,83	2,35	2,82	0,07	0,09	0,10	0,12	0,90	1,08
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	80/50	3,9	5,6	1,23	1,5	30,4	49,4	188	232	10,00	10,00	11,60	11,60	1,40	1,40	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
292	Компот из изюма	200	200	1,3	1,3	0,1	0,1	32,4	32,4	130	130	39,40	39,40	24,94	24,94	0,84	0,84	0,02	0,02	0,05	0,05	0,40	0,40
<b>Итого обед</b>				<b>24,82</b>	<b>30,52</b>	<b>19,83</b>	<b>23,80</b>	<b>125,18</b>	<b>156,74</b>	<b>818,60</b>	<b>966,60</b>	<b>81,08</b>	<b>88,02</b>	<b>108,93</b>	<b>124,50</b>	<b>5,39</b>	<b>6,07</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>0,21</b>	<b>0,24</b>	<b>5,01</b>	<b>11,12</b>
<b>Всего за день</b>				<b>53,62</b>	<b>63,71</b>	<b>43,36</b>	<b>50,80</b>	<b>223,98</b>	<b>285,54</b>	<b>1570,60</b>	<b>1829,60</b>	<b>241,03</b>	<b>253,15</b>	<b>169,95</b>	<b>188,45</b>	<b>9,19</b>	<b>10,22</b>	<b>0,47</b>	<b>0,55</b>	<b>0,46</b>	<b>0,51</b>	<b>9,78</b>	<b>11,93</b>

## Завтрак

№ техн. карты	Наименование блюда	Масса, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Минеральные элементы, мг						Витамины							
		6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	Ca		Mg		Fe		B1, мг		B2, мг		C, мг	
														6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
192	Каша рисовая молочная жидкая	180	250	4,5	6,3	7,2	10	27,6	38,4	194	270	111,24	154,50	25,29	35,13	0,38	0,52	0,05	0,07	0,14	0,20	0,48	0,67		
282	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	9,1	9,1	35	35	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ПП	Яблоко свежее	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	16,00	16,00	9,00	9,00	2,20	2,20	0,03	0,03	0,02	0,02	10,00	10,00		
5	Гренки с сыром	60	70	4,7	7,9	4,3	7,2	16,5	27,5	126	210	76,55	127,58	14,50	24,16	0,71	1,18	0,04	0,07	0,04	0,07	0,02	0,04		
ПП	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	80/50	3,9	5,6	1,23	1,5	30,4	49,4	188	232	10,00	10,00	11,60	11,60	1,40	1,40	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого завтрак				13,60	20,30	13,13	19,10	93,40	134,20	590,00	794,00	214,05	308,34	60,39	79,89	4,72	5,33	0,19	0,24	0,20	0,29	10,50	10,71		

## Обед

53	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,36	1,75	4,5	5,6	6,7	8,4	72,8	91,7	25,46	31,81	15,27	19,09	0,56	0,70	0,04	0,05	0,03	0,04	9,60	12,00
129	Котлета рубленая из птицы	80	100	13,5	13,5	19,3	19,3	13,9	13,9	284	284	19,80	19,80	20,40	20,40	1,61	1,61	0,06	0,06	0,10	0,10	0,35	0,35
235	соус сметанный с томатом	50	50	0,4	0,4	1,5	1,5	2,5	2,5	25	25	0,87	0,87	1,32	1,32	0,07	0,07	0,01	0,01	0,00	0,00	0,36	0,36
172	Каша гречневая рассыпчатая	180	250	10,4	14,4	6,8	9,4	45,4	63	288	401	16,88	23,45	159,54	221,58	5,47	7,59	0,31	0,43	0,16	0,22	0,00	0,00
ПП	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	80/50	3,9	5,6	1,23	1,5	30,4	49,4	188	232	10,00	10,00	11,60	11,60	1,40	1,40	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
301	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,6	0,6	0,2	0,2	27	27	111	111	11,09	11,09	2,96	2,96	0,57	0,57	0,01	0,01	0,05	0,05	80,00	80,00
Итого обед				30,16	36,25	33,53	37,50	125,90	164,20	968,80	1144,70	84,10	97,02	211,09	276,95	9,68	11,94	0,50	0,63	0,34	0,41	90,31	92,71
Всего за день				43,76	56,55	46,66	56,60	219,30	298,40	1558,80	1938,70	298,15	405,36	271,48	356,84	14,40	17,27	0,69	0,87	0,54	0,70	100,81	103,42



**Завтрак**

№ техн. карты	Наименование блюда	Масса, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Минеральные элементы, мг						Витамины					
		6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	Ca		Mg		Fe		B1, мг		B2, мг		C, мг	
												6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
61	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	250	2,08	2,56	2	2,5	15,44	19,33	89,6	112,5	12,39	15,48	19,20	24,00	0,73	0,91	0,06	0,08	0,04	0,06	5,60	7,00
289	Какао на молоке	200	200	3,1	3,1	3,2	3,2	19,4	19,4	115	115	105,36	105,36	20,11	20,11	0,52	0,52	0,02	0,02	0,12	0,12	0,15	0,15
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	80/50	3,9	5,6	1,23	1,5	30,4	49,4	188	232	10,00	10,00	11,60	11,60	1,40	1,40	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Печенье	60	60	4,5	4,5	5,88	5,88	44,64	44,64	250,2	250,2	17,40	17,40	12,00	12,00	1,26	1,26	0,05	0,05	0,03	0,03	0,00	0,00
<b>Итого завтрак</b>				<b>13,58</b>	<b>15,76</b>	<b>12,31</b>	<b>13,08</b>	<b>109,9</b>	<b>132,8</b>	<b>642,8</b>	<b>709,7</b>	<b>145,15</b>	<b>148,2</b>	<b>62,91</b>	<b>67,71</b>	<b>3,91</b>	<b>4,09</b>	<b>0,198</b>	<b>0,215</b>	<b>0,19</b>	<b>0,21</b>	<b>5,75</b>	<b>7,15</b>

**Обед**

57	Рассольник домашний	200	250	1,68	2,1	4,16	5,2	10,88	13,6	88,8	111	18,55	23,19	19,31	24,14	0,72	0,90	0,06	0,08	0,05	0,06	8,40	10,50
98	Шницель	80	100	18	18	16,3	16,3	15,6	15,6	283	283	34,65	34,65	28,56	28,56	1,48	1,48	0,07	0,07	0,12	0,12	0,29	0,29
234	Сметанный соус	50	50	0,4	0,4	1,7	1,7	2,4	2,4	26	26	0,59	0,59	0,52	0,52	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
138	Картофельное пюре	180	220	3,7	4,5	5,9	7,2	24	29,4	166	203	42,72	52,21	34,08	41,06	1,24	1,51	0,14	0,17	0,12	0,15	12,45	15,22
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	80/50	3,9	5,6	1,23	1,5	30,4	49,4	188	232	10,00	10,00	11,60	11,60	1,40	1,40	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
295	Напиток лимонный (апельсиновый)	200	200	0,2	0,2	0	0	19,8	19,8	77	77	7,11	7,11	2,49	2,49	0,11	0,11	0,01	0,01	0,00	0,00	5,28	5,28
<b>Итого обед</b>				<b>27,88</b>	<b>30,80</b>	<b>29,29</b>	<b>31,90</b>	<b>103,08</b>	<b>130,20</b>	<b>828,80</b>	<b>932,00</b>	<b>113,62</b>	<b>127,75</b>	<b>96,56</b>	<b>108,37</b>	<b>4,99</b>	<b>5,44</b>	<b>0,35</b>	<b>0,40</b>	<b>0,29</b>	<b>0,33</b>	<b>26,42</b>	<b>31,29</b>
<b>Всего за день</b>				<b>41,46</b>	<b>46,56</b>	<b>41,60</b>	<b>44,98</b>	<b>212,96</b>	<b>262,97</b>	<b>1471,60</b>	<b>1641,70</b>	<b>258,77</b>	<b>275,99</b>	<b>159,47</b>	<b>176,08</b>	<b>8,90</b>	<b>9,53</b>	<b>0,55</b>	<b>0,62</b>	<b>0,48</b>	<b>0,54</b>	<b>32,17</b>	<b>38,44</b>

**Завтрак**

№ техн. карты	Наименование блюда	Масса, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Минеральные элементы, мг						Витамины					
		6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	Ca		Mg		Fe		B1, мг		B2, мг		C, мг	
												6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
493	Курица тушеная в соусе	100/50	100/50	32,96	32,96	24,6	24,6	7,06	7,06	382	382	34,00	34,00	40,50	40,50	2,80	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
211	Макаронные изделия отварные	180	220	6,6	8,1	4,7	7,2	39,4	48,2	230	259	11,31	14,03	9,07	11,09	0,92	1,12	0,07	0,09	0,02	0,03	0,00	0,00
294	Компот из свежих яблок	200	200	0,2	0,2	0,1	0,1	17,2	17,2	68	68	6,03	6,03	3,13	3,13	0,80	0,80	0,01	0,01	0,01	0,01	1,60	1,60
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	80/50	3,9	5,6	1,23	1,5	30,4	49,4	188	232	10,00	10,00	11,60	11,60	1,40	1,40	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого завтрак</b>				<b>43,66</b>	<b>46,86</b>	<b>30,63</b>	<b>33,4</b>	<b>94,06</b>	<b>121,9</b>	<b>868</b>	<b>941</b>	<b>61,34</b>	<b>64,06</b>	<b>64,3</b>	<b>66,32</b>	<b>5,92</b>	<b>6,12</b>	<b>0,15</b>	<b>0,17</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>1,6</b>	<b>1,6</b>

**Обед**

61	Суп картофельный с крупой (гречневой)	200	250	2,08	2,56	2	2,5	15,44	19,33	89,6	112,5	12,39	15,48	19,20	24,00	0,73	0,91	0,06	0,08	0,04	0,06	5,60	7,00
106	Тефтели из говядины с рисом	90	100	9,2	11,4	13	16,2	10,7	13,4	197	246	11,82	14,78	17,72	22,15	0,76	0,95	0,03	0,03	0,05	0,07	0,47	0,59
235	соус сметанный с томатом	50	50	0,4	0,4	1,5	1,5	2,5	2,5	25	25	0,87	0,87	1,32	1,32	0,07	0,07	0,01	0,01	0,00	0,00	0,36	0,36
173	Каша перловая рассыпчатая	180	250	5,4	7,5	4,7	6,5	37,2	51,7	216	300	81,86	113,70	63,35	87,99	1,84	2,56	0,10	0,14	0,08	0,11	9,97	13,84
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	80/50	3,9	5,6	1,23	1,5	30,4	49,4	188	232	10,00	10,00	11,60	11,60	1,40	1,40	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
289	Какао на молоке	200	200	3,1	3,1	3,2	3,2	19,4	19,4	115	115	105,36	105,36	20,11	20,11	0,52	0,52	0,02	0,02	0,12	0,12	0,15	0,15
<b>Итого обед</b>				<b>24,08</b>	<b>30,56</b>	<b>25,63</b>	<b>31,40</b>	<b>115,64</b>	<b>155,73</b>	<b>830,60</b>	<b>1030,50</b>	<b>222,30</b>	<b>260,19</b>	<b>133,30</b>	<b>167,17</b>	<b>5,32</b>	<b>6,41</b>	<b>0,29</b>	<b>0,35</b>	<b>0,29</b>	<b>0,36</b>	<b>16,55</b>	<b>21,94</b>
<b>Всего за день</b>				<b>67,74</b>	<b>77,42</b>	<b>56,26</b>	<b>64,80</b>	<b>209,70</b>	<b>277,59</b>	<b>1698,60</b>	<b>1971,50</b>	<b>283,64</b>	<b>324,25</b>	<b>197,60</b>	<b>233,49</b>	<b>11,24</b>	<b>12,53</b>	<b>0,44</b>	<b>0,52</b>	<b>0,32</b>	<b>0,40</b>	<b>18,15</b>	<b>23,54</b>

## Завтрак

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Минеральные элементы, мг						Витамины					
		6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	Ca		Mg		Fe		B1, мг		B2, мг		C, мг	
												6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
56	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,36	1,66	4	5	9,28	11,66	77,6	97,5	23,15	28,94	16,77	20,26	0,76	0,94	0,03	0,04	0,03	0,04	6,35	7,94
ГП	Пирожное	60	60	3	3	7	7	30	30	185	185	12,30	17,40	12,00	12,00	1,26	1,26	0,05	0,05	0,03	0,03	0,00	0,00
ГП	Яблоко свежее	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	16,00	16,00	9,00	9,00	2,20	2,20	0,03	0,03	0,02	0,02	10,00	10,00
282	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	9,1	9,1	35	35	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	80/50	3,9	5,6	1,23	1,5	30,4	49,4	188	232	10,00	10,00	11,60	11,60	1,40	1,40	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак				<b>8,76</b>	<b>10,76</b>	<b>12,63</b>	<b>13,9</b>	<b>88,58</b>	<b>110</b>	<b>532,6</b>	<b>596,5</b>	<b>61,71</b>	<b>72,6</b>	<b>49,37</b>	<b>52,86</b>	<b>5,65</b>	<b>5,83</b>	<b>0,178</b>	<b>0,185</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>16,35</b>	<b>17,94</b>

## Обед

63	Суп картофельный с бобовыми	200	250	6,3	8	3,4	4,2	25,2	32,08	159,2	201,6	25,78	32,49	31,87	40,20	1,84	2,32	0,18	0,21	0,06	0,07	3,73	4,66
98	Котлеты говяжьи с соусом	90	90	16,2	16,2	14,5	14,5	13,9	13,9	252	252	34,65	34,65	28,56	28,56	1,48	1,48	0,07	0,07	0,12	0,12	0,29	0,29
176	Каша рисовая рассыпчатая	180	250	4,3	6	4,7	6,5	44,1	61,3	240	334	5,48	7,62	29,94	41,58	0,62	0,86	0,04	0,06	0,03	0,04	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	80/50	3,9	5,6	1,23	1,5	30,4	49,4	188	232	10,00	10,00	11,60	11,60	1,40	1,40	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
243	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0,1	0,1	31,2	31,2	121	121	14,62	14,62	8,50	8,50	0,92	0,92	0,07	0,07	0,21	0,21	0,29	0,29
Итого обед				<b>31,2</b>	<b>36,3</b>	<b>23,93</b>	<b>26,8</b>	<b>144,8</b>	<b>187,88</b>	<b>960,2</b>	<b>1140,6</b>	<b>90,53</b>	<b>99,38</b>	<b>110,47</b>	<b>130,44</b>	<b>6,26</b>	<b>6,98</b>	<b>0,43</b>	<b>0,48</b>	<b>0,42</b>	<b>0,44</b>	<b>4,31</b>	<b>5,24</b>
Всего за день				<b>39,96</b>	<b>47,06</b>	<b>36,56</b>	<b>40,7</b>	<b>233,38</b>	<b>297,84</b>	<b>1492,8</b>	<b>1737,1</b>	<b>152,24</b>	<b>171,98</b>	<b>159,84</b>	<b>183,3</b>	<b>11,91</b>	<b>12,81</b>	<b>0,608</b>	<b>0,665</b>	<b>0,5</b>	<b>0,53</b>	<b>20,66</b>	<b>23,18</b>

## Завтрак

№ техн. карты	Наименование блюда	Масса, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Минеральные элементы, мг						Витамины					
		6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	Ca		Mg		Fe		B1, мг		B2, мг		C, мг	
												6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
106	Тефтели из говядины с рисом	90	100	9,2	11,4	13	16,2	10,7	13,4	197	246	11,82	14,78	17,72	22,15	0,76	0,95	0,03	0,03	0,05	0,07	0,47	0,59
234	Сметанный соус	50	50	0,4	0,4	1,7	1,7	2,4	2,4	26	26	0,59	0,59	0,52	0,52	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
172	Каша гречневая рассыпчатая	180	250	10,4	14,4	6,8	9,4	45,4	63	288	401	16,88	23,45	159,54	221,58	5,47	7,59	0,31	0,43	0,16	0,22	0,00	0,00
ГП	Яблоко свежее	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	16,00	16,00	9,00	9,00	2,20	2,20	0,03	0,03	0,02	0,02	10,00	10,00
284	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,1	0,1	0	0	9,1	9,1	37	37	2,73	2,73	0,73	0,73	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	1,12	1,12
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	80/50	3,9	5,6	1,23	1,5	30,4	49,4	188	232	10,00	10,00	11,60	11,60	1,40	1,40	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак				<b>24,4</b>	<b>32,3</b>	<b>23,13</b>	<b>29,2</b>	<b>107,8</b>	<b>147,1</b>	<b>783</b>	<b>989</b>	<b>58,02</b>	<b>67,55</b>	<b>199,11</b>	<b>265,58</b>	<b>9,93</b>	<b>12,24</b>	<b>0,44</b>	<b>0,56</b>	<b>0,23</b>	<b>0,31</b>	<b>11,59</b>	<b>11,71</b>

## Обед

59	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,16	2,7	2	2,5	15,04	18,8	112	110,8	10,70	13,38	16,73	25,11	0,69	0,86	0,06	0,08	0,04	0,05	5,28	6,60
118	Рагу овощное с мясом	200	250	14,3	17,9	17,3	21,6	14	17,5	286	337	34,60	43,25	41,35	51,68	2,54	3,17	0,09	0,12	0,13	0,17	10,52	13,15
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	80/50	3,9	5,6	1,23	1,5	30,4	49,4	224	232	10,00	10,00	11,60	11,60	1,40	1,40	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
286	Кофейный напиток на молоке	200	200	2,9	2,9	2,8	2,8	14,9	14,9	94	94	105,86	105,86	12,18	12,18	0,11	0,11	0,03	0,03	0,12	0,12	0,52	0,52
Итого обед				<b>23,26</b>	<b>29,10</b>	<b>23,33</b>	<b>28,40</b>	<b>74,34</b>	<b>100,60</b>	<b>716,00</b>	<b>773,80</b>	<b>161,16</b>	<b>172,49</b>	<b>81,86</b>	<b>100,57</b>	<b>4,74</b>	<b>5,54</b>	<b>0,25</b>	<b>0,30</b>	<b>0,29</b>	<b>0,34</b>	<b>16,32</b>	<b>20,27</b>
Всего за день				<b>47,66</b>	<b>61,40</b>	<b>46,46</b>	<b>57,60</b>	<b>182,14</b>	<b>247,70</b>	<b>1499,00</b>	<b>1762,80</b>	<b>219,18</b>	<b>240,04</b>	<b>280,97</b>	<b>366,15</b>	<b>14,67</b>	<b>17,78</b>	<b>0,69</b>	<b>0,86</b>	<b>0,52</b>	<b>0,65</b>	<b>27,91</b>	<b>31,98</b>

Завтрак

№ техн. карты	Наименование блюда	Масса, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Минеральные элементы, мг						Витамины					
		6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	Ca		Mg		Fe		B1, мг		B2, мг		C, мг	
												6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
190	Каша манная молочная жидкая	180	250	5,4	7,5	7,2	10	26,8	37,2	198	269	114,40	158,89	17,03	23,66	0,38	0,52	0,06	0,09	0,14	0,20	0,48	0,67
ПП	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	80/50	3,9	5,6	1,23	1,5	30,4	49,4	188	232	10,00	10,00	11,60	11,60	1,40	1,40	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
282	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	9,1	9,1	35	35	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПП	Яйцо вареное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	22,00	22,00	5,00	5,00	1,00	1,00	0,03	0,03	0,18	0,18	0,00	0,00
ПП	Масло сливочное	10	10	0,5	0,5	8,25	8,25	0,08	0,08	66	66	1,20	1,20	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00
Итого завтрак				<b>15</b>	<b>18,8</b>	<b>21,28</b>	<b>24,35</b>	<b>66,68</b>	<b>96,08</b>	<b>550</b>	<b>665</b>	<b>147,86</b>	<b>192,4</b>	<b>33,63</b>	<b>40,26</b>	<b>2,83</b>	<b>2,97</b>	<b>0,16</b>	<b>0,19</b>	<b>0,33</b>	<b>0,39</b>	<b>0,48</b>	<b>0,67</b>

Обед

56	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,36	1,66	4	5	9,28	11,66	77,6	97,5	23,15	28,94	16,77	20,26	0,76	0,94	0,03	0,04	0,03	0,04	6,35	7,94
98	Биточки с маслом сливочным	80/10	100/10	16,2	16,2	14,5	14,5	13,9	13,9	252	252	34,65	34,65	28,56	28,56	1,48	1,48	0,07	0,07	0,12	0,12	0,29	0,29
211	Макаронные изделия отварные	180	220	6,6	8,1	4,7	7,2	39,4	48,2	230	259	11,31	14,03	9,07	11,09	0,92	1,12	0,07	0,09	0,02	0,03	0,00	0,00
ПП	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	80/50	3,9	5,6	1,23	1,5	30,4	49,4	188	232	10,00	10,00	11,60	11,60	1,40	1,40	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
292	Комп. из курицы	200	200	1,3	1,3	0,1	0,1	32,4	32,4	130	130	39,40	39,40	24,94	24,94	0,84	0,84	0,02	0,02	0,05	0,05	0,40	0,40
Итого обед				<b>29,36</b>	<b>32,86</b>	<b>24,53</b>	<b>28,30</b>	<b>125,38</b>	<b>155,56</b>	<b>877,60</b>	<b>970,50</b>	<b>118,51</b>	<b>127,02</b>	<b>90,94</b>	<b>96,45</b>	<b>5,40</b>	<b>5,78</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>0,22</b>	<b>0,24</b>	<b>7,04</b>	<b>8,63</b>
Всего за день				<b>44,36</b>	<b>51,66</b>	<b>45,81</b>	<b>52,65</b>	<b>192,06</b>	<b>251,64</b>	<b>1427,60</b>	<b>1635,50</b>	<b>266,37</b>	<b>319,37</b>	<b>124,57</b>	<b>136,71</b>	<b>8,23</b>	<b>8,75</b>	<b>0,42</b>	<b>0,48</b>	<b>0,55</b>	<b>0,63</b>	<b>7,52</b>	<b>9,30</b>

**Завтрак**

№ техн. карты	Наименование блюда	Масса, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Минеральные элементы, мг						Витамины					
		6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	Ca		Mg		Fe		B1, мг		B2, мг		C, мг	
												6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
129	Котлета рубленая из птицы	80	100	13,5	13,5	19,3	19,3	13,9	13,9	284	284	19,80	19,80	20,40	20,40	1,61	1,61	0,06	0,06	0,10	0,10	0,35	0,35
234	Сметанный соус	50	50	0,4	0,4	1,7	1,7	2,4	2,4	26	26	0,59	0,59	0,52	0,52	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
176	Каша рисовая рассыпчатая	180	250	4,3	6	4,7	6,5	44,1	61,3	240	334	5,48	7,62	29,94	41,58	0,62	0,86	0,04	0,06	0,03	0,04	0,00	0,00
42	винегрет овощной	80	100	1	1,3	1,9	2,3	5,7	7,2	44	54	18,59	23,23	12,93	16,16	0,54	0,67	0,03	0,03	0,02	0,03	4,14	5,18
282	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	9,1	9,1	35	35	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	80/50	3,9	5,6	1,23	1,5	30,4	49,4	188	232	10,00	10,00	11,60	11,60	1,40	1,40	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого завтрак</b>				<b>23,2</b>	<b>26,9</b>	<b>28,83</b>	<b>31,3</b>	<b>105,6</b>	<b>143,3</b>	<b>817</b>	<b>965</b>	<b>54,72</b>	<b>61,5</b>	<b>75,39</b>	<b>90,26</b>	<b>4,24</b>	<b>4,61</b>	<b>0,2</b>	<b>0,22</b>	<b>0,15</b>	<b>0,17</b>	<b>4,49</b>	<b>5,53</b>

**Обед**

67	Суп из овощей	200	250	1,44	1,83	3,36	4,16	8,56	10,6	70,4	88,3	17,07	21,34	16,40	20,50	0,60	0,75	0,05	0,07	0,04	0,05	6,81	8,51
81	Рыба запеченая в омлете	100	120	18,1	21,7	9,4	11,3	2,7	3,2	168	201	38,51	46,21	21,59	25,91	1,05	1,26	0,14	0,16	0,22	0,26	0,86	1,04
138	Картофельное пюре	180	220	3,7	4,5	5,9	7,2	24	29,4	166	203	42,72	52,21	34,08	41,06	1,24	1,51	0,14	0,17	0,12	0,15	12,45	15,22
ГП	Яблоко свежее	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	16,00	16,00	9,00	9,00	2,20	2,20	0,03	0,03	0,02	0,02	10,00	10,00
286	Кофейный напиток на молоке	200	200	2,9	2,9	2,8	2,8	14,9	14,9	94	94	105,86	105,86	12,18	12,18	0,11	0,11	0,03	0,03	0,12	0,12	0,52	0,52
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	80/50	3,9	5,6	1,23	1,5	30,4	49,4	188	232	10,00	10,00	11,60	11,60	1,40	1,40	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого обед</b>				<b>30,44</b>	<b>36,93</b>	<b>23,09</b>	<b>27,36</b>	<b>90,36</b>	<b>117,30</b>	<b>733,40</b>	<b>865,30</b>	<b>230,16</b>	<b>251,62</b>	<b>104,85</b>	<b>120,25</b>	<b>6,60</b>	<b>7,23</b>	<b>0,46</b>	<b>0,53</b>	<b>0,52</b>	<b>0,60</b>	<b>30,64</b>	<b>35,29</b>
<b>Всего за день</b>				<b>53,64</b>	<b>63,83</b>	<b>51,92</b>	<b>58,66</b>	<b>195,96</b>	<b>260,60</b>	<b>1550,40</b>	<b>1830,30</b>	<b>284,88</b>	<b>313,12</b>	<b>180,24</b>	<b>210,51</b>	<b>10,84</b>	<b>11,84</b>	<b>0,66</b>	<b>0,75</b>	<b>0,67</b>	<b>0,77</b>	<b>35,13</b>	<b>40,82</b>

Завтрак

№ техн. карты	Наименование блюда	Масса, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Минеральные элементы, мг						Витамины					
		6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	Ca		Mg		Fe		B1, мг		B2, мг		C, мг	
												6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
66	Суп-лапша домашняя	200	250	2,08	2,58	3,44	4,25	9,28	11,58	76,8	95,83	9,29	11,61	5,74	7,18	0,33	0,41	0,01	0,02	0,02	0,02	0,48	0,60
301	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,6	0,6	0,2	0,2	27	27	111	111	11,09	11,09	2,96	2,96	0,57	0,57	0,01	0,01	0,05	0,05	80,00	80,00
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	80/50	3,9	5,6	1,23	1,5	30,4	49,4	188	232	10,00	10,00	11,60	11,60	1,40	1,40	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Пирожное	60	60	3	3	7	7	30	30	185	185	12,30	17,40	12,00	12,00	1,26	1,26	0,05	0,05	0,03	0,03	0,00	0,00
Итого завтрак				<b>9,58</b>	<b>11,78</b>	<b>11,87</b>	<b>12,95</b>	<b>96,68</b>	<b>118</b>	<b>560,8</b>	<b>623,83</b>	<b>42,68</b>	<b>50,1</b>	<b>32,3</b>	<b>33,74</b>	<b>3,56</b>	<b>3,64</b>	<b>0,138</b>	<b>0,145</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>80,48</b>	<b>80,6</b>

Обед

54	Рассольник "Ленинградский"	200	250	1,68	2,16	4,16	5,16	12,32	15,41	95,2	118,3	12,04	15,05	18,00	22,49	0,67	0,84	0,06	0,07	0,04	0,05	5,36	6,70
150	Рагу из овощей	180	200	10,6	12,1	12,7	14,5	18,4	21,1	231	264	38,96	44,53	37,20	42,51	1,25	1,43	0,09	0,11	0,08	0,10	8,66	9,90
98	Котлеты говяжьи	80	100	16,2	16,2	14,5	14,5	13,9	13,9	283	283	34,65	34,65	28,56	28,56	1,48	1,48	0,07	0,07	0,12	0,12	0,29	0,29
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	80/50	3,9	5,6	1,23	1,5	30,4	49,4	188	232	10,00	10,00	11,60	11,60	1,40	1,40	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
282	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	9,1	9,1	35	35	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого обед				<b>32,48</b>	<b>36,16</b>	<b>32,59</b>	<b>35,66</b>	<b>84,12</b>	<b>108,91</b>	<b>832,20</b>	<b>932,30</b>	<b>95,91</b>	<b>104,49</b>	<b>95,36</b>	<b>105,16</b>	<b>4,83</b>	<b>5,18</b>	<b>0,29</b>	<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>0,27</b>	<b>14,31</b>	<b>16,89</b>
Всего за день				<b>42,06</b>	<b>47,94</b>	<b>44,46</b>	<b>48,61</b>	<b>180,80</b>	<b>226,89</b>	<b>1393,00</b>	<b>1556,13</b>	<b>138,59</b>	<b>154,59</b>	<b>127,66</b>	<b>138,90</b>	<b>8,39</b>	<b>8,82</b>	<b>0,43</b>	<b>0,47</b>	<b>0,34</b>	<b>0,37</b>	<b>94,79</b>	<b>97,49</b>



## Завтрак

№ техн. карты	Наименование блюда	Масса, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Минеральные элементы, мг						Витамины					
		6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	Ca		Mg		Fe		B1, мг		B2, мг		C, мг	
												6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет	6-10 лет	11-18 лет
119	Голубцы ленивые	80	100	8,08	9,5	6,3	7,5	5,09	5,9	140	140	34,65	34,65	28,56	28,56	1,48	1,48	0,07	0,07	0,12	0,12	0,29	0,29
138	Картофельное пюре	180	220	3,7	4,5	5,9	7,2	24	29,4	166	203	42,72	52,21	34,08	41,06	1,24	1,51	0,14	0,17	0,12	0,15	12,45	15,22
234	Сметанный соус	50	50	0,4	0,4	1,7	1,7	2,4	2,4	26	26	0,59	0,59	0,52	0,52	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
282	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	9,1	9,1	35	35	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	80/50	3,9	5,6	1,23	1,5	30,4	49,4	188	232	10,00	10,00	11,60	11,60	1,40	1,40	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак				<b>16,18</b>	<b>20,1</b>	<b>15,13</b>	<b>17,9</b>	<b>70,99</b>	<b>96,2</b>	<b>555</b>	<b>636</b>	<b>88,22</b>	<b>97,71</b>	<b>74,76</b>	<b>81,74</b>	<b>4,19</b>	<b>4,46</b>	<b>0,28</b>	<b>0,31</b>	<b>0,24</b>	<b>0,27</b>	<b>12,74</b>	<b>15,51</b>

## Обед

62	Суп картофельный с клецками	200	250	1,36	1,66	3,32	2,83	8,8	11	61,6	77,5	8,42	10,52	12,08	15,10	0,46	0,57	0,04	0,06	0,03	0,04	3,68	4,60
98	Шницель с маслом сливочным	90/10	100/10	18	18	16,3	16,3	15,6	15,6	283	283	34,65	34,65	28,56	28,56	1,48	1,48	0,07	0,07	0,12	0,12	0,29	0,29
211	Макаронные изделия отварные	180	220	6,6	8,1	4,7	7,2	39,4	48,2	230	259	11,31	14,03	9,07	11,09	0,92	1,12	0,07	0,09	0,02	0,03	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	80/50	3,9	5,6	1,23	1,5	30,4	49,4	188	232	10,00	10,00	11,60	11,60	1,40	1,40	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
293	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0,1	0,1	31,2	31,2	121	121	14,62	14,62	8,50	8,50	0,92	0,92	0,07	0,07	0,21	0,21	0,29	0,29
Итого обед				<b>30,36</b>	<b>33,86</b>	<b>25,65</b>	<b>27,93</b>	<b>125,40</b>	<b>155,40</b>	<b>883,60</b>	<b>972,50</b>	<b>79,00</b>	<b>83,82</b>	<b>69,81</b>	<b>74,85</b>	<b>5,18</b>	<b>5,49</b>	<b>0,32</b>	<b>0,36</b>	<b>0,33</b>	<b>0,40</b>	<b>4,26</b>	<b>5,18</b>
Всего за день				<b>46,54</b>	<b>53,96</b>	<b>40,78</b>	<b>45,83</b>	<b>196,39</b>	<b>251,60</b>	<b>1438,60</b>	<b>1608,50</b>	<b>167,22</b>	<b>181,53</b>	<b>144,57</b>	<b>156,59</b>	<b>9,37</b>	<b>9,95</b>	<b>0,60</b>	<b>0,67</b>	<b>0,62</b>	<b>0,67</b>	<b>17,00</b>	<b>20,69</b>