





|     |                                |       |       |       |        |       |         |        |       |        |        |         |       |        |
|-----|--------------------------------|-------|-------|-------|--------|-------|---------|--------|-------|--------|--------|---------|-------|--------|
|     | Масло                          | 15    | 0,06  | 12,3  | 0,06   | 110   | -       | -      | 0,097 | 0,0015 | 0,0018 | 0,0028  | -     | 0,003  |
|     | Хлеб витам. пшеничн.           | 15    | 1,85  | 0,15  | 4,968  | 23,55 | 13,5    | -      | -     | -      | 2880   | -       | -     | 82,5   |
| 43  | Каша манная                    | 205   | 5,84  | 6,02  | 30,47  | 199   | 0,1     | 0,14   | 40    | 2      | 0,164  | 0,259   | 0,039 | 0,0026 |
| 686 | Чай с сахаром                  | 200   | 0,2   | -     | 15,0   | 58    | 0,14    | 20     | 100   | -      | 990    | 22,64   | 880   | 164    |
|     | Хлеб ржаной                    | 15    | 0,99  | 0,18  | 5,01   | 26,1  | 0,027   | -      | -     | -      | 36,75  | 23,7    | 7,05  | 0,585  |
|     | <b>Обед</b>                    |       |       |       |        |       |         |        |       |        |        |         |       |        |
| 43  | Салат из свежей капусты        | 70    | 0,79  | 2,09  | 4,8    | 43,7  | 0,021   | 31,85  | 14    | 1,05   | 41,93  | 21,91   | 11,41 | 0,49   |
| 140 | Суп куриный с вермишелью       | 200   | 6     | 3,84  | 8      | 92    | 0,04    | 5,6    | 400   | 0,4    | 23,2   | 92,4    | 16,2  | 1,4    |
| 637 | Кура                           | 80    | 9,9   | 6,6   | 1,7    | 101   | 0,057   | 0,0014 | 0,057 | 0,0011 | 0,071  | 0,042   | 0,25  | 0,0068 |
| 312 | Греча                          | 150   | 2,57  | 6,9   | 19,8   | 153,2 | 3,6     | -      | 2,4   | -      | 84     | 400,8   | 30,96 | 9,96   |
| 639 | Компот с добавл. вит. С        | 200   | 0,32  | -     | 32     | 132,6 | 0,02    | 0,06   | -     | -      | 27,6   | -       | -     | 0,4    |
|     | Хлеб ржаной/                   | 20/   | 1,32/ | 0,24/ | 6,68/  | 34,8  | 0,036/  | -      | -     | -      | 49/    | 31,6/   | 9,4/  | 0,78/  |
|     | Хлеб витам. пшеничн.           | 40    | 4,9   | 0,4   | 13,248 | 62,8  | 36      | -      | -     | -      | 7680   | -       | -     | 220    |
|     | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                 |       |       |       |        |       |         |        |       |        |        |         |       |        |
|     | <b>Завтрак (второй)</b>        |       |       |       |        |       |         |        |       |        |        |         |       |        |
| 49  | Салат морковный                | 70    | 1,24  | 7,0   | 8,3    | 90,2  | 0,056   | 2,45   | 525   | 1,4    | 14,42  | 58,1    | 11,2  | 0,56   |
| 48  | Каша овсяная с маслом          | 205   | 7,02  | 8,36  | 29,58  | 222   | 0,00014 | 0,0038 | 0,06  | 0,001  | 0,137  | 0,147   | 0,039 | 0,0018 |
| 686 | Чай с сахаром                  | 200   | 0,2   | -     | 15,0   | 58    | 0,14    | 20     | 100   | -      | 990    | 22,64   | 880   | 164    |
|     | Хлеб ржаной/                   | 15/   | 0,99/ | 0,18/ | 5,01/  | 26,1  | 0,027/  | -      | -     | -      | 36,75/ | 23,7/   | 7,05/ | 0,585/ |
|     | Хлеб витаминный                | 15    | 1,85  | 0,15  | 4,968  | 23,55 | 13,5    | -      | -     | -      | 2880   | -       | -     | 82,5   |
|     | <b>Обед</b>                    |       |       |       |        |       |         |        |       |        |        |         |       |        |
| 25  | Салат овощной                  | 70    | 0,4   | 2     | 5,9    | 45    | 0,035   | 17,92  | 420   | 7      | 2,128  | 21,91   | 12,67 | 0,56   |
| 114 | Борщ со сметаной               | 200/4 | 5,4   | 5,68  | 10,6   | 115,2 | 0,04    | 9,84   | 800   | 0,16   | 39,64  | 28,08   | 25,84 | 2      |
| 478 | Запеканка картофельная с мясом | 180   | 15,7  | 20,6  | 23,3   | 322,9 | 0,21    | 9,14   | 162   | 2,16   | 2,93   | 37,58   | 18,5  | 0,72   |
| 639 | Компот с добавл. вит. С        | 200   | 0,32  | -     | 32     | 132,6 | 0,02    | 0,06   | -     | -      | 27,6   | 0,4     | -     | -      |
|     | Хлеб ржаной/                   | 20/   | 1,32/ | 0,24/ | 6,68/  | 34,8  | 0,036/  | -      | -     | -      | 49/    | 31,6/   | 9,4/  | 0,78/  |
|     | Хлеб витам. пшеничн.           | 40    | 4,9   | 0,4   | 13,248 | 62,8  | 36      | -      | -     | -      | 7680   | -       | -     | 220    |
|     | <b>ПЯТНИЦА</b>                 |       |       |       |        |       |         |        |       |        |        |         |       |        |
|     | <b>Завтрак (второй)</b>        |       |       |       |        |       |         |        |       |        |        |         |       |        |
| 1   | Бутерброд с маслом             |       |       |       |        |       |         |        |       |        |        |         |       |        |
|     | Масло                          | 15    | 0,06  | 12,3  | 0,06   | 110   | -       | -      | 0,097 | 0,0015 | 0,0018 | 0,0028  | -     | 0,003  |
|     | Хлеб витам. пшеничн.           | 15    | 1,85  | 0,15  | 4,968  | 23,55 | 13,5    | -      | -     | -      | 2880   | -       | -     | 82,5   |
| 602 | Творог 9%                      | 200   | 36    | 18    | 6      | 296   | 0,08    | 1,0    | 110   | 0,4    | 328    | 440     | 46    | 0,8    |
| 686 | Чай с сахаром                  | 200   | 0,2   | -     | 15,0   | 58    | 0,14    | 20     | 100   | -      | 990    | 22,64   | 880   | 164    |
|     | Хлеб ржаной                    | 15    | 0,99  | 0,18  | 5,01   | 26,1  | 0,027   | -      | -     | -      | 36,75  | 23,7    | 7,05  | 0,585  |
|     | <b>Обед</b>                    |       |       |       |        |       |         |        |       |        |        |         |       |        |
| 51  | Салат свекольный               | 70    | 1,2   | 10,5  | 6,88   | 131,6 | 0,028   | 10,22  | 1260  | 0,42   | 173    | 25,34   | 14,63 | 1,05   |
| 139 | Суп гороховый с курой          | 200   | 8,8   | 6     | 18     | 164   | 0,00012 | -      | 0,084 | 0,0026 | 0,135  | 0,00016 | 0,016 | 0,0016 |
| 42  | Котлета рыбная                 | 80    | 8,3   | 5,9   | 5,0    | 97    | 0,05    | 2,7    | 400   | 1,4    | 17,9   | 7585    | 14,05 | 0,5    |
| 511 | Рис                            | 150   | 4,26  | 0,66  | 27,9   | 137,4 | 0,0096  | -      | -     | -      | 0,0096 | -       | -     | 0,0007 |

|     |                                      |           |              |              |                 |              |              |    |     |   |             |            |           |              |
|-----|--------------------------------------|-----------|--------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|----|-----|---|-------------|------------|-----------|--------------|
| 686 | Чай с сахаром                        | 200       | 0,2          | -            | 15,0            | 58           | 0,14         | 20 | 100 | - | 990         | 22,64      | 880       | 164          |
|     | Хлеб ржаной/<br>Хлеб витам. пшеничн. | 20/<br>40 | 1,32/<br>4,9 | 0,24/<br>0,4 | 6,68/<br>13,248 | 34,8<br>62,8 | 0,036/<br>36 | -  | -   | - | 49/<br>7680 | 31,6/<br>- | 9,4/<br>- | 0,78/<br>220 |

Неделя: **ВТОРАЯ**      Сезон: **осенне – зимний**      Возрастная категория: **7-11 лет**

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |                 | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |         |       |         | Минеральные вещества (мг) |            |            |                |
|-------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------------------------|----------------|---------|-------|---------|---------------------------|------------|------------|----------------|
|                         |                                      |              | Б                    | Ж             | У               |                                | В              | С       | А     | Е       | Ca                        | P          | Mg         | Fe             |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>      |                                      |              |                      |               |                 |                                |                |         |       |         |                           |            |            |                |
| <b>Завтрак (второй)</b> |                                      |              |                      |               |                 |                                |                |         |       |         |                           |            |            |                |
| 8                       | Бутерброд с сыром                    |              |                      |               |                 |                                |                |         |       |         |                           |            |            |                |
|                         | Сыр                                  | 20           | 2,13                 | 0,33          | 13,92           | 68,7                           | 0,0003         | 0,00294 | 0,42  | 0,0003  | 1,055                     | 0,567      | 0,052      | 0,0009         |
|                         | Хлеб витам. пшеничн.                 | 15           | 1,85                 | 0,15          | 4,968           | 23,55                          | 13,5           | -       | -     | -       | 2880                      | -          | -          | 82,5           |
| 48                      | Каша овсяная с маслом                | 205          | 7,02                 | 8,36          | 29,58           | 222                            | 0,00014        | 0,0038  | 0,06  | 0,001   | 0,137                     | 0,147      | 0,039      | 0,0018         |
| 686                     | Чай с сахаром                        | 200          | 0,2                  | -             | 15,0            | 58                             | 0,14           | 20      | 100   | -       | 990                       | 22,64      | 880        | 164            |
|                         | Хлеб ржаной                          | 15           | 0,99                 | 0,18          | 5,01            | 26,1                           | 0,027          | -       | -     | -       | 36,75                     | 23,7       | 7,05       | 0,585          |
| <b>Обед</b>             |                                      |              |                      |               |                 |                                |                |         |       |         |                           |            |            |                |
| 25                      | Салат овощной                        | 70           | 1,2                  | 10,5          | 6,88            | 131,6                          | 0,035          | 17,92   | 420   | 0,7     | 21,28                     | 26,47      | 12,67      | 0,56           |
| 120                     | Свекольник со сметаной               | 200          | 5,6                  | 5,0           | 10              | 109,6                          | 0,04           | 6,15    | 800   | 0,016   | 39,64                     | 2824       | 25,84      | 0,02           |
| 451                     | Котлета мясная                       | 80           | 24,9                 | 13,35         | 11,32           | 170,48                         | 0,05           | 3,6     | 200   | 50      | 0,040                     | 66,25      | 14,7       | 1              |
| 322                     | Рожки                                | 150          | 4,2                  | 4,9           | 28,2            | 176,4                          | 0,0012         | -       | 0,084 | 0,00264 | 0,135                     | 0,118      | 0,016      | 0,0016         |
| 686                     | Чай с сахаром                        | 200          | 0,2                  | -             | 15,0            | 58                             | 0,14           | 20      | 100   | -       | 990                       | 22,64      | 880        | 164            |
|                         | Хлеб ржаной/<br>Хлеб витам. пшеничн. | 20/<br>40    | 1,32/<br>4,9         | 0,24/<br>0,4  | 6,68/<br>13,248 | 34,8<br>62,8                   | 0,036/<br>36   | -       | -     | -       | 49/<br>7680               | 31,6/<br>- | 9,4/<br>-  | 0,78/<br>220   |
| <b>ВТОРНИК</b>          |                                      |              |                      |               |                 |                                |                |         |       |         |                           |            |            |                |
| <b>Завтрак (второй)</b> |                                      |              |                      |               |                 |                                |                |         |       |         |                           |            |            |                |
| 49                      | Салат морковный                      | 70           | 1,24                 | 7,0           | 8,3             | 90,2                           | 0,056          | 2,45    | 525   | 1,4     | 14,42                     | 58,1       | 11,2       | 0,56           |
| 337                     | Яйцо отварное                        | 60           | 12,7                 | 11,5          | 0,7             | 159                            | 0,07           | -       | 260   | 0,6     | 140                       | 192        | 12         | 2,5            |
|                         | Хлеб ржаной/<br>Хлеб витам. пшеничн. | 15/<br>15    | 0,99/<br>1,85        | 0,18/<br>0,15 | 5,01/<br>4,968  | 26,1<br>23,55                  | 0,027/<br>13,5 | -       | -     | -       | 36,75/<br>2880            | 23,7/<br>- | 7,05/<br>- | 0,585/<br>82,5 |
| 686                     | Чай с сахаром                        | 200          | 0,2                  | -             | 15,0            | 58                             | 0,14           | 20      | 100   | -       | 990                       | 22,64      | 880        | 164            |
| <b>Обед</b>             |                                      |              |                      |               |                 |                                |                |         |       |         |                           |            |            |                |
| 51                      | Салат свекольный                     | 70           | 0,4                  | 2             | 5,9             | 45                             | 0,014          | 4,13    | 56    | 0,21    | 2982                      | 25,34      | 10,5       | 0,98           |
| 132                     | Рассольник                           | 200/7        | 3,12                 | 5,12          | 11,04           | 113,6                          | 0,1            | 12,6    | 400   | 1       | 31,8                      | 61,2       | 27         | 1              |
| 377                     | Рыба запеченная с овощами            | 80/150       | 9,9                  | 6,6           | 1,7             | 101                            | 0,12           | 11,04   | 1080  | 2,16    | 36                        | 177,96     | 30,84      | 1,08           |
| 648                     | Кисель с добавл. вит. С              | 200          | 0,2                  | -             | 19,1            | 93,6                           | -              | 0,06    | -     | -       | 0,2                       | -          | -          | 0,04           |
|                         | Хлеб ржаной/<br>Хлеб витам. пшеничн. | 20/<br>40    | 1,32/<br>4,9         | 0,24/<br>0,4  | 6,68/<br>13,248 | 34,8<br>62,8                   | 0,036/<br>36   | -       | -     | -       | 49/<br>7680               | 31,6/<br>- | 9,4/<br>-  | 0,78/<br>220   |
| <b>СРЕДА</b>            |                                      |              |                      |               |                 |                                |                |         |       |         |                           |            |            |                |
| <b>Завтрак (второй)</b> |                                      |              |                      |               |                 |                                |                |         |       |         |                           |            |            |                |
| 1                       | Бутерброд с маслом                   |              |                      |               |                 |                                |                |         |       |         |                           |            |            |                |
|                         | Масло                                | 15           | 0,06                 | 12,3          | 0,06            | 110                            | -              | -       | 0,097 | 0,0015  | 0,0018                    | 0,0028     | -          | 0,003          |
|                         | Хлеб витам. пшеничн.                 | 15           | 1,85                 | 0,15          | 4,968           | 23,55                          | 13,5           | -       | -     | -       | 2880                      | -          | -          | 82,5           |
| 43                      | Каша манная                          | 205          | 5,84                 | 6,02          | 20,47           | 100                            | 0,1            | 0,14    | 40    | 2       | 0,164                     | 0,259      | 0,039      | 0,0026         |



|     |                                |       |       |       |        |       |         |        |       |         |        |        |       |        |
|-----|--------------------------------|-------|-------|-------|--------|-------|---------|--------|-------|---------|--------|--------|-------|--------|
| 686 | Чай с сахаром                  | 200   | 0,2   | -     | 15,0   | 58    | 0,14    | 20     | 100   | -       | 990    | 22,64  | 880   | 164    |
|     | Хлеб ржаной                    | 15    | 0,99  | 0,18  | 5,01   | 26,1  | 0,027   | -      | -     | -       | 36,75  | 23,7   | 7,05  | 0,585  |
|     | <b>Обед</b>                    |       |       |       |        |       |         |        |       |         |        |        |       |        |
| 43  | Салат из свежей капусты        | 70    | 0,79  | 2,09  | 4,8    | 43,7  | 0,021   | 31,85  | 14    | 1,05    | 41,93  | 21,91  | 11,41 | 0,49   |
| 137 | Суп пюре картофельное          | 200   | 3,2   | 4,88  | 17,1   | 126,4 | 0,04    | 6,6    | 800   | 0,2     | 155,6  | 33,8   | 11,2  | 0,6    |
| 443 | Плов с мясом                   | 180   | 12,9  | 7,0   | 22,6   | 210   | 0,108   | 0,108  | 60    | 7,08    | 93,24  | 234,36 | 28,92 | 3      |
| 639 | Компот с добавл. вит. С        | 200   | 0,32  | -     | 2,0    | 132,6 | 0,02    | 0,06   | -     | -       | 27,6   | -      | -     | 0,4    |
|     | Хлеб ржаной/                   | 20/   | 1,32/ | 0,24/ | 6,68/  | 34,8  | 0,036/  | -      | -     | -       | 49/    | 31,6/  | 9,4/  | 0,78/  |
|     | Хлеб витам. пшеничн.           | 40    | 4,9   | 0,4   | 13,248 | 62,8  | 36      | -      | -     | -       | 7680   | -      | -     | 220    |
|     | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                 |       |       |       |        |       |         |        |       |         |        |        |       |        |
|     | <b>Завтрак (второй)</b>        |       |       |       |        |       |         |        |       |         |        |        |       |        |
| 25  | Салат овощной                  | 70    | 1,48  | 9,17  | 5,42   | 110   | 0,03    | 45     | 20    | 0,600   | 59,9   | 31,3   | 16,3  | 0,7    |
| 602 | Творог 9%                      | 200   | 36    | 18    | 6      | 296   | 0,08    | 1,0    | 110   | 0,4     | 328    | 440    | 46    | 0,8    |
| 686 | Чай с сахаром                  | 200   | 0,2   | -     | 15,0   | 58    | 0,14    | 20     | 100   | -       | 990    | 22,64  | 880   | 164    |
|     | Хлеб ржаной/                   | 15/   | 0,99/ | 0,18/ | 5,01/  | 26,1  | 0,027/  | -      | -     | -       | 36,75/ | 23,07/ | 7,05/ | 0,585/ |
|     | Хлеб витам. пшеничн.           | 15    | 1,85  | 0,15  | 4,968  | 23,55 | 13,5    | -      | -     | -       | 2880   | -      | -     | 82,5   |
|     | <b>Обед</b>                    |       |       |       |        |       |         |        |       |         |        |        |       |        |
| 19  | Салат с зеленым горошком       | 70    | 2,0   | 2,0   | 5,3    | 64,4  | 0,077   | 7      | 35    | 0,14    | 14     | 43,4   | 14,7  | 0,49   |
| 114 | Борщ со сметаной               | 200/4 | 5,4   | 5,68  | 10,6   | 115,2 | 0,04    | 9,84   | 800   | 0,16    | 39,64  | 28,08  | 25,84 | 2      |
| 637 | Кура                           | 80    | 9,6   | 3,7   | 0,3    | 75    | 0,03    | 6,95   | 150   | 0,85    | 11,9   | 42,55  | 9,45  | 0,065  |
| 312 | Греча                          | 150   | 6,7   | 8,6   | 3,3    | 242,4 | 0,36    | 20     | 2,4   | 0,96    | 84     | 400,8  | 30,96 | 9,96   |
| 686 | Чай с сахаром                  | 200   | 0,2   | -     | 15,0   | 58    | 0,14    | 20     | 100   | -       | 990    | 22,64  | 880   | 164    |
|     | Хлеб ржаной/                   | 20/   | 1,32/ | 0,24/ | 6,68/  | 34,8  | 0,036/  | -      | -     | -       | 49/    | 31,6/  | 9,4/  | 0,78/  |
|     | Хлеб витам. пшеничн.           | 40    | 4,9   | 0,4   | 13,248 | 62,8  | 36      | -      | -     | -       | 7680   | -      | -     | 220    |
|     | <b>ПЯТНИЦА</b>                 |       |       |       |        |       |         |        |       |         |        |        |       |        |
|     | <b>Завтрак (второй)</b>        |       |       |       |        |       |         |        |       |         |        |        |       |        |
| 1   | Бутерброд с маслом             |       |       |       |        |       |         |        |       |         |        |        |       |        |
|     | Масло                          | 15    | 0,06  | 12,3  | 0,06   | 110   | -       | -      | 0,097 | 0,0015  | 0,0018 | 0,0028 | -     | 0,003  |
|     | Хлеб витам. пшеничн.           | 15    | 1,85  | 0,15  | 4,968  | 23,55 | 13,5    | -      | -     | -       | 2880   | -      | -     | 82,5   |
| 48  | Каша пшенная                   | 200   | 7     | 7     | 27,4   | 200   | 0,12    | 0,2    | 40    | 0,8     | 22,6   | 94,4   | 44,6  | 1,4    |
| 686 | Чай с сахаром                  | 200   | 0,2   | -     | 15,0   | 58    | 0,14    | 20     | 100   | -       | 990    | 22,64  | 880   | 164    |
|     | Хлеб ржаной                    | 15    | 0,99  | 0,18  | 5,01   | 26,1  | 0,027   | -      | -     | -       | 36,75  | 23,7   | 7,05  | 0,585  |
|     | <b>Обед</b>                    |       |       |       |        |       |         |        |       |         |        |        |       |        |
| 49  | Салат морковный                | 70    | 1,24  | 7,0   | 8,3    | 90,2  | 0,07    | 3,22   | 2520  | 6,23    | 56,07  | 124,11 | 52,71 | 1,05   |
| 181 | Суп рыбный                     | 200   | 1,6   | 3,9   | 11,4   | 88    | 0,06    | 4,2    | 10    | 0,6     | 17,2   | 87     | 16,2  | 0,6    |
| 478 | Запеканка картофельная с мясом | 180   | 15,7  | 20,6  | 23,3   | 322,9 | 0,18    | 9,54   | 162   | 1,98    | 35,46  | 257,94 | 55,44 | 3,42   |
| 511 | Кофейный напиток               | 200   | 0,2   | -     | 17,2   | 66    | 0,00006 | 0,0016 | 0,04  | 0,00004 | 0,172  | 0,178  | 0,024 | 0,001  |
|     | Хлеб ржаной/                   | 20/   | 1,32/ | 0,24/ | 6,68/  | 34,8  | 0,036/  | -      | -     | -       | 49/    | 31,6/  | 9,4/  | 0,78/  |
|     | Хлеб витам. пшеничн.           | 40    | 4,9   | 0,4   | 13,248 | 62,8  | 36      | -      | -     | -       | 7680   | -      | -     | 220    |

Заведующая столовой

*Кузов*

Н.Г. Кузовникова