

Согласовано:

Директор

Горбунова М.В.

2023 г.

Утверждено:

ИП

2023 г.

Примерное 10 дневное меню начальных классов Гимназии №5 г.Кызыл Республики Тыва

| Наименования типа блюда | Выход, не менее, г | № рецеп. | Наименование блюда | Масса порции, г |               | Питательная ценность, г |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |    |    |    | Минеральные вещества, мг |    |    |    |    |
|-------------------------|--------------------|----------|--------------------|-----------------|---------------|-------------------------|---------|-------------------------------|--------------|----|----|----|--------------------------|----|----|----|----|
|                         |                    |          |                    | с 7 до 11 лет   | с 11 и старше | Белки, г                | Жиры, г |                               | Углеводы, г  | В  | С  | А  | Е                        | Са | Р  | Mg | Fe |
| Понедельник 1 день      | 1                  | 2        | 3                  | 4               | 5             | 6                       | 7       | 8                             | 9            | 10 | 11 | 12 | 13                       | 14 | 15 | 16 | 17 |

Завтрак:

|                                                                                         |      |     |                            |       |       |      |      |       |       |      |      |       |       |        |        |       |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|----------------------------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| Каши молочные в том числе с фруктами со свежими и сушеными                              | 200  | 173 | Каша геркулесовая молочная | 1/200 | 1/200 | 6,1  | 4,0  | 37,0  | 188   | 0,22 | 2,08 | 32,00 | 0,86  | 221,60 | 315,40 | 79,60 | 2,10 |
| Хлеб пшеничный муки обогащенный                                                         | 30   | 119 | Хлеб пшеничный             | 1/30  | 1/30  | 10,7 | 4,5  | 43,5  | 92    | 0,70 | 0,00 | 0,00  | 12,00 | 7,00   | 31,00  | 10,00 | 0,70 |
| Хлеб ржано-пшеничный муки обогащенный                                                   | 30   | 119 | Хлеб ржано-пшеничный       | 1/30  | 1/30  | 8,9  | 3,1  | 40,1  | 94    | 0,78 | 0,00 | 0,00  | 10,00 | 4,00   | 29,00  | 8,00  | 0,66 |
| Фрукты свежие                                                                           | 1 шт | 338 | Фрукты свежие              | 1/100 | 1/100 | 2,1  | 0,8  | 21,0  | 125   | 0,11 | 0,11 | 1,00  | 0,11  | 5,10   | 7,70   | 4,20  | 0,82 |
| Напитки горячие (ягодные, чай, кофейный напиток, какао с молоком/сахар)(не более 11 гр) | 200  | 382 | Какао с молоком            | 1/200 | 1/200 | 3,8  | 2,8  | 26,0  | 103   | 0,11 | 0,11 | 1,00  | 0,11  | 5,10   | 7,70   | 4,20  | 0,82 |
| Итого цена: 85,25                                                                       |      |     |                            | 1/500 | 1/520 | 31,6 | 15,2 | 167,6 | 602,1 | 1,9  | 2,3  | 34,0  | 23,1  | 242,8  | 390,8  | 106,0 | 5,1  |

Обед:

|                                                     |      |     |                                       |       |       |      |     |      |     |      |      |      |       |      |       |       |      |
|-----------------------------------------------------|------|-----|---------------------------------------|-------|-------|------|-----|------|-----|------|------|------|-------|------|-------|-------|------|
| Блюдо из мяса птицы или говядины и из свежих овощей | 200  | 234 | Мясо птицы тушеное с овощами капустой | 1/200 | 1/200 | 3,8  | 2,8 | 26,0 | 296 | 0,11 | 0,11 | 1,00 | 0,11  | 5,10 | 7,70  | 4,20  | 0,82 |
| Фрукты свежие                                       | 1 шт | 338 | Фрукты свежие                         | 1/100 | 1/100 | 3,8  | 2,8 | 26,0 | 125 | 0,11 | 0,11 | 1,00 | 0,11  | 5,10 | 7,70  | 4,20  | 0,82 |
| Хлеб пшеничный муки                                 | 30   | 119 | Хлеб пшеничный                        | 1/30  | 1/30  | 10,7 | 4,5 | 43,5 | 92  | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 7,00 | 31,00 | 10,00 | 0,70 |
| Хлеб ржано-пшеничный муки обогащенный               | 30   | 119 | Хлеб ржано-пшеничный                  | 1/30  | 1/30  | 8,9  | 3,1 | 40,1 | 94  | 0,78 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 4,00 | 29,00 | 8,00  | 0,66 |
| Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной                | 20   | 119 | Хлеб ржано-пшеничный                  | 1/30  | 1/30  | 7,7  | 1,4 | 37,7 | 201 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 1,70  | 8,10 | 30,00 | 6,30  | 0,80 |

|                                                                                         |     |     |               |       |       |      |      |       |        |      |      |      |      |       |       |       |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|---------------|-------|-------|------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| Напитки горячие (ягодные, чай, кофейный напиток, какао с молоком/сахар)(не более 11 гр) | 200 | 376 | Чай с сахаром | 1/200 | 1/200 | 3,8  | 2,8  | 26,0  | 130    | 0,11 | 0,11 | 1,00 | 0,11 | 5,10  | 7,70  | 4,20  | 0,82 |
| Итого цена: 85,25                                                                       |     |     |               | 1/500 | 1/520 | 70,2 | 32,5 | 366,9 | 1513,2 | 4,2  | 2,6  | 37,0 | 47,1 | 277,2 | 503,9 | 142,9 | 9,7  |

| Наименования типа блюда | Выход, не | № рец. | Наименование блюда | Масса порции, г |        | Питательная ценность, г |         |         | Энергети ческая | Витамины, мг |    |    |    |    | Минеральные вещества, мг |    |    |  |  |
|-------------------------|-----------|--------|--------------------|-----------------|--------|-------------------------|---------|---------|-----------------|--------------|----|----|----|----|--------------------------|----|----|--|--|
|                         |           |        |                    | с 7 до 11       | с 11 и | Белки, г                | Жиры, г | Углевод |                 | В            | С  | А  | Е  | Са | Р                        | Mg | Fe |  |  |
| Вторник 2 день.         | 1         | 2      | 3                  | 4               | 5      | 6                       | 7       | 8       | 9               | 10           | 11 | 12 | 13 | 14 | 15                       | 16 | 17 |  |  |
| Завтрак:                |           |        |                    |                 |        |                         |         |         |                 |              |    |    |    |    |                          |    |    |  |  |

Завтрак:

|                                                                                                                |     |     |                                 |       |       |      |      |       |       |      |       |       |       |       |       |       |      |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|---------------------------------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|--|--|
| Каши молочные в том числе с фруктами со свежими и сушеными                                                     | 200 | 202 | Макаронны с сосисками молочными | 1/160 | 1/180 | 6,1  | 4,0  | 37,0  | 202   | 0,06 | 12,36 | 0,00  | 2,88  | 41,34 | 63,63 | 31,44 | 1,41 |  |  |
| Хлеб пшеничный муки                                                                                            | 30  | П/Р | Хлеб пшеничный                  | 1/30  | 1/30  | 10,7 | 4,5  | 43,5  | 92    | 0,70 | 0,00  | 0,00  | 12,00 | 7,00  | 31,00 | 10,00 | 0,70 |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный муки обогащенный                                                                          | 30  | П/Р | Хлеб ржано-пшеничный            | 1/30  | 1/30  | 8,9  | 3,1  | 40,1  | 94    | 0,78 | 0,00  | 0,00  | 10,00 | 4,00  | 29,00 | 8,00  | 0,66 |  |  |
| Овощи (икра кабачковая, Компот, напитки, кисели (из свежих плодов св ягод из сухофруктов/сахар не менее 11гр.) | 20  |     | Икра кабачковая                 | 1/20  | 1/20  | 1,0  | 6,2  | 3,5   | 73    | 0,03 | 0,00  | 36,00 | 0,80  | 3,48  | 82,00 | 25,34 | 0,70 |  |  |
|                                                                                                                | 200 | 486 | Напиток из шиповника            | 1/200 | 1/200 | 0,2  | 0,1  | 35,8  | 81    | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 5,10  | 7,70  | 4,20  | 0,82 |  |  |
| Итого цена: 85,25                                                                                              |     |     |                                 | 1/470 | 1/475 | 26,9 | 17,9 | 159,8 | 542,0 | 1,6  | 12,4  | 36,0  | 25,7  | 60,9  | 213,3 | 79,0  | 4,3  |  |  |

Обед:

|                                                   |     |     |                                 |       |       |      |      |       |        |      |      |       |       |        |        |       |      |  |  |
|---------------------------------------------------|-----|-----|---------------------------------|-------|-------|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|------|--|--|
| Блюда из говядины и свежих овощей                 | 200 | 234 | Суп Борщ с говяжьей со сметаной | 1/200 | 1/200 | 6,1  | 4,0  | 37,0  | 253    | 0,22 | 2,08 | 32,00 | 0,86  | 221,60 | 315,40 | 79,60 | 2,10 |  |  |
| Салаты из овощей                                  | 60  |     | Салат Крабовый                  | 1/60  | 1/70  | 1,0  | 6,2  | 3,5   | 131    | 0,03 | 0,00 | 36,00 | 0,80  | 3,48   | 82,00  | 25,34 | 0,70 |  |  |
| Компот, напитки, кисели (из свежих плодов св ягод | 200 | 486 | Напиток из шиповника            | 1/200 | 1/200 | 0,2  | 0,1  | 35,8  | 130    | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 5,10   | 7,70   | 4,20  | 0,82 |  |  |
| Хлеб пшеничный муки обогащенный                   | 30  | П/Р | Хлеб пшеничный                  | 1/30  | 1/30  | 10,7 | 4,5  | 43,5  | 92     | 0,70 | 0,00 | 0,00  | 12,00 | 7,00   | 31,00  | 10,00 | 0,70 |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный муки обогащенный             | 30  | П/Р | Хлеб ржано-пшеничный            | 1/30  | 1/30  | 8,9  | 3,1  | 40,1  | 94     | 0,78 | 0,00 | 0,00  | 10,00 | 4,00   | 29,00  | 8,00  | 0,66 |  |  |
| Итого цена: 85,25                                 |     |     |                                 | 1/500 | 1/520 | 54,1 | 36,0 | 355,4 | 1323,0 | 3,3  | 14,4 | 104,0 | 49,3  | 307,2  | 686,1  | 210,3 | 10,1 |  |  |



| Наименования типа блюда                                                                 | Выход, не менее, г | № рецеп. | Наименование блюда                                     | Масса порции, г |               | Питательная ценность, г |         |             |        | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг |       |       |        |        | Минеральные вещества, мг |      |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------|--------------------------------------------------------|-----------------|---------------|-------------------------|---------|-------------|--------|-------------------------------|--------------|-------|-------|--------|--------|--------------------------|------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|
|                                                                                         |                    |          |                                                        | с 7 до 11 лет   | с 11 и старше | Белки, г                | Жиры, г | Углеводы, г | В      |                               | С            | А     | Е     | Са     | Р      | Мg                       | Fe   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| Среда 3 день.                                                                           |                    |          |                                                        |                 |               |                         |         |             |        |                               |              |       |       |        |        |                          |      |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |  |  |
| Завтрак:                                                                                |                    |          |                                                        |                 |               |                         |         |             |        |                               |              |       |       |        |        |                          |      |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| Каши молочные с фруктами со свежими и сушенными                                         | 140                | 149      | Омлет классический                                     | 1/120           | 1/140         | 10,5                    | 3,8     | 17,5        | 194    | 3,45                          | 2,05         | 1,95  | 0,08  | 157,80 | 188,20 | 48,40                    | 1,06 |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| укаты (икра кабачковая, джем)                                                           | 10                 |          | Сливочное масло                                        | 1/10            | 1/10          | 1,0                     | 6,2     | 3,5         | 73     | 0,03                          | 0,00         | 36,00 | 0,80  | 3,48   | 82,00  | 23,34                    | 0,70 |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| Хлеб пшеничной муки                                                                     | 30                 | П/Р      | Хлеб пшеничный                                         | 1/30            | 1/30          | 10,7                    | 4,5     | 43,5        | 92     | 0,70                          | 0,00         | 0,00  | 12,00 | 7,00   | 31,00  | 10,00                    | 0,70 |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничной муки обогащенный                                                   | 30                 | П/Р      | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 1/30            | 1/30          | 8,9                     | 3,1     | 40,1        | 94     | 0,78                          | 0,00         | 0,00  | 10,00 | 4,00   | 29,00  | 8,00                     | 0,66 |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| Компоты, напитки, кисели (из свежих плодов св ягод из сухофруктов/сахар не менее 1 л/л) | 200                | 379      | Кофейный напиток на молоке                             | 1/200           | 1/200         | 161,0                   | 0,2     | 20,2        | 95     | 0,01                          | 0,20         | 0,00  | 0,40  | 20,10  | 19,20  | 14,40                    | 0,69 |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| Итого цена: 85,25                                                                       |                    |          |                                                        | 1/530           | 1/540         | 194,8                   | 20,4    | 161,1       | 1018,6 | 2,6                           | 8,6          | 42,6  | 18,9  | 209,1  | 279,4  | 88,1                     | 5,5  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| Обед:                                                                                   |                    |          |                                                        |                 |               |                         |         |             |        |                               |              |       |       |        |        |                          |      |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| Блюда из говядины и свежих овощей                                                       | 200                | 290      | Мясо птицы тушенное с картофелем Жаркое по - домашнему | 1/180           | 1/200         | 1,0                     | 6,2     | 3,5         | 366    | 0,01                          | 0,14         | 52,00 | 0,10  | 176,00 | 100,00 | 7,00                     | 0,20 |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| Кондитерское изделие                                                                    | 40                 | П/Р      | Печенье сливочное                                      | 1/40            | 1/60          | 17,1                    | 29,6    | 38,0        | 43     | 10,00                         | 73,00        | 21,00 | 10,00 | 30,00  | 5,40   | 8,00                     | 5,00 |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| Компоты, напитки, кисели (из свежих плодов св ягод из сухофруктов/сахар не              | 200                | 379      | Кофейный напиток на молоке                             | 1/200           | 1/200         | 161,0                   | 0,2     | 20,2        | 95     | 0,01                          | 0,20         | 0,00  | 0,40  | 20,10  | 19,20  | 14,40                    | 0,69 |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| Хлеб пшеничной муки                                                                     | 30                 | П/Р      | Хлеб пшеничный                                         | 1/30            | 1/30          | 10,7                    | 4,5     | 43,5        | 92     | 0,70                          | 0,00         | 0,00  | 12,00 | 7,00   | 31,00  | 10,00                    | 0,70 |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничной муки обогащенный                                                   | 30                 | П/Р      | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 1/30            | 1/30          | 8,9                     | 3,1     | 40,1        | 94     | 0,78                          | 0,00         | 0,00  | 10,00 | 4,00   | 29,00  | 8,00                     | 0,66 |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| Итого цена: 85,25                                                                       |                    |          |                                                        | 1/500           | 1/520         | 202,5                   | 21,8    | 198,8       | 1219,6 | 3,1                           | 8,6          | 42,6  | 20,6  | 217,2  | 309,4  | 94,4                     | 6,3  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |

| Наименования типа блюда | Выход, не менее, г | № рел. | Наименование блюда | Масса порции, г |               | Питательная ценность, г |         |             | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг |    |    |    |    | Минеральные вещества, мг |    |    |  |  |
|-------------------------|--------------------|--------|--------------------|-----------------|---------------|-------------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|----|----|----|----|--------------------------|----|----|--|--|
|                         |                    |        |                    | с 7 до 11 лет   | с 11 и старше | Белки, г                | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В            | С  | А  | Е  | Са | Р                        | Mg | Fe |  |  |
| Четверг 4 день.         | 1                  | 2      | 3                  | 4               | 5             | 6                       | 7       | 8           | 9                             | 10           | 11 | 12 | 13 | 14 | 15                       | 16 | 17 |  |  |

**Завтрак и обед:**

|                                                                             |     |     |                                             |       |       |       |      |       |       |       |       |       |       |        |        |       |      |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|-----|---------------------------------------------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|--|--|--|--|--|--|--|
| Блюда из горбуши и свежих овощей                                            | 200 | 304 | Горбуша в томатном соусе с гречкой отварным | 1/180 | 1/200 | 1,0   | 6,2  | 3,5   | 312   | 0,01  | 0,14  | 52,00 | 0,10  | 176,00 | 100,00 | 7,00  | 0,20 |  |  |  |  |  |  |  |
| Салаты из овощей                                                            | 60  | 103 | Салат Свекольный                            | 1/60  | 1/70  | 17,1  | 29,6 | 38,0  | 130   | 10,00 | 73,00 | 21,00 | 10,00 | 30,00  | 5,40   | 8,00  | 5,00 |  |  |  |  |  |  |  |
| Компоты, напитки, кисели (из свежих плодов св. ягод из сухофруктов/сахар не | 200 | 349 | Компот из сухофруктов                       | 1/200 | 1/200 | 161,0 | 0,2  | 20,2  | 196   | 0,01  | 0,20  | 0,00  | 0,40  | 20,10  | 19,20  | 14,40 | 0,69 |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничной муки обогащенный                                             | 30  | П/Р | Хлеб пшеничный                              | 1/30  | 1/30  | 10,7  | 4,5  | 43,5  | 92    | 0,70  | 0,00  | 0,00  | 12,00 | 7,00   | 31,00  | 10,00 | 0,70 |  |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничной муки обогащенный                                       | 30  | П/Р | Хлеб ржано-пшеничный                        | 1/30  | 1/30  | 8,9   | 3,1  | 40,1  | 94    | 0,78  | 0,00  | 0,00  | 10,00 | 4,00   | 29,00  | 8,00  | 0,66 |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого цена: 85,25                                                           |     |     |                                             | 1/500 | 1/510 | 24,6  | 13,0 | 125,0 | 675,7 | 11,2  | 11,2  | 12,0  | 27,1  | 49,2   | 95,2   | 46,7  | 19,2 |  |  |  |  |  |  |  |

| Наименования типа блюда                        | Выход, не менее, г | № рел. | Наименование блюда              | Масса порции, г |               | Питательная ценность, г |         |             | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг |      |       |      |        |        |       | Минеральные вещества, мг |  |  |  |  |
|------------------------------------------------|--------------------|--------|---------------------------------|-----------------|---------------|-------------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------|-------|------|--------|--------|-------|--------------------------|--|--|--|--|
|                                                |                    |        |                                 | с 7 до 11 лет   | с 11 и старше | Белки, г                | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В            | С    | А     | Е    | Са     | Р      | Mg    | Fe                       |  |  |  |  |
| Пятница 5 день.                                | 1                  | 2      | 3                               | 4               | 5             | 6                       | 7       | 8           | 9                             | 10           | 11   | 12    | 13   | 14     | 15     | 16    | 17                       |  |  |  |  |
| Завтрак:                                       |                    |        |                                 |                 |               |                         |         |             |                               |              |      |       |      |        |        |       |                          |  |  |  |  |
| Каши молочные с фруктами со свежими и сушеными | 140                | 222    | Творожная запеканка со сметаной | 1/140           | 1/150         | 12,4                    | 11,5    | 44,0        | 216                           | 1,40         | 1,40 | 42,60 | 4,60 | 157,80 | 188,20 | 48,40 | 1,06                     |  |  |  |  |

|                                                                            |     |     |                      |       |       |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|-----|----------------------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| Сливочное масло                                                            | 20  | П/Р | Джем клубничный      | 1/20  | 1/20  | 17,1 | 29,6 | 38,0  | 43    | 10,00 | 73,00 | 21,00 | 10,00 | 30,00 | 5,40  | 8,00  | 5,00 |
| Хлеб пшеничной муки обогащенный                                            | 30  | П/Р | Хлеб пшеничный       | 1/30  | 1/30  | 10,7 | 4,5  | 43,5  | 92    | 0,70  | 0,00  | 0,00  | 12,00 | 7,00  | 31,00 | 10,00 | 0,70 |
| Хлеб ржано-пшеничной муки обогащенный                                      | 30  | П/Р | Хлеб ржано-пшеничный | 1/30  | 1/30  | 8,9  | 3,1  | 40,1  | 94    | 0,78  | 0,00  | 0,00  | 10,00 | 4,00  | 29,00 | 8,00  | 0,66 |
| Компоты, напитки, кисели (из свежих плодов св ягод из сухофруктов/сахар не | 200 | 376 | Чай с сахаром        | 1/200 | 1/200 | 0,2  | 0,1  | 9,5   | 40    | 0,00  | 16,00 | 0,00  | 0,20  | 4,50  | 4,20  | 0,60  | 0,14 |
| Итого цена: 85,25                                                          |     |     |                      | 515   | 525   | 49,3 | 48,8 | 175,1 | 485,0 | 12,9  | 90,4  | 63,6  | 36,8  | 203,3 | 257,8 | 75,0  | 7,6  |

Обед:

|                                                                                           |     |     |                                                        |       |       |      |      |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|--------------------------------------------------------|-------|-------|------|------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| Блюда из говядины и свежих овощей                                                         | 200 | 302 | Мясо птицы с рисом отварной с овощами в томатном соусе | 1/180 | 1/200 | 3,0  | 2,8  | 15,7  | 482    | 0,03 | 7,00  | 0,00  | 0,20 | 16,10  | 11,00  | 9,00  | 2,21 |
| Кондитерское изделие                                                                      | 35  | П/Р | Конфеты                                                | 1/35  | 1/50  | 17,1 | 29,6 | 38,0  | 83     | 9,20 | 66,00 | 20,00 | 7,00 | 22,00  | 3,20   | 9,40  | 6,00 |
| Компоты, напитки, кисели (из свежих плодов св ягод из сухофруктов/сахар не менее 1 л/гр.) | 200 | 376 | Напиток из облепихи                                    | 1/200 | 1/200 | 0,2  | 0,1  | 9,5   | 40     | 0,00 | 16,00 | 0,00  | 0,20 | 4,50   | 4,20   | 0,60  | 0,14 |
| Хлеб пшеничной муки обогащенный                                                           | 30  | П/Р | Хлеб пшеничный                                         | 1/20  | 1/30  | 7,7  | 1,4  | 37,7  | 201    | 0,50 | 0,00  | 0,00  | 1,70 | 8,10   | 30,00  | 6,30  | 0,80 |
| Хлеб ржано-пшеничной муки обогащенный                                                     | 30  | П/Р | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 1 шт  | 1шт   | 1,0  | 6,2  | 3,5   | 73     | 0,01 | 0,14  | 52,00 | 0,10 | 176,00 | 100,00 | 7,00  | 0,20 |
| Итого цена: 85,25                                                                         |     |     |                                                        | 1/500 | 1/520 | 78,5 | 89,0 | 289,0 | 1404,0 | 22,6 | 195,5 | 135,6 | 46,2 | 434,5  | 410,4  | 107,9 | 17,1 |

|                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Понедельник 6 день. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|

Завтрак:

|        |  |  |  |                 |                         |          |              |                          |
|--------|--|--|--|-----------------|-------------------------|----------|--------------|--------------------------|
| Выход, |  |  |  | Масса порции, г | Питательная ценность, г | Энергети | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
|--------|--|--|--|-----------------|-------------------------|----------|--------------|--------------------------|





|                                                                                        |     |     |                 |       |       |      |      |       |       |      |       |       |       |        |        |       |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----------------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| Блюда из мяса птицы или говядины и свежих овощей                                       | 200 | 302 | Омлет с овощами | 1/120 | 1/140 | 6,1  | 4,0  | 37,0  | 201   | 0,22 | 2,08  | 32,00 | 0,86  | 221,60 | 315,40 | 79,60 | 2,10 |
| Сливочное масло                                                                        | 10  |     | Сливочное масло | 1/10  | 1/10  | 1,0  | 6,2  | 3,5   | 73    | 0,03 | 0,00  | 36,00 | 0,80  | 3,48   | 82,00  | 25,34 | 0,70 |
| Кондитерское изделие                                                                   | 35  | П/Р | Пряники         | 1/35  | 1/50  | 17,1 | 29,6 | 38,0  | 83    | 9,20 | 66,00 | 20,00 | 7,00  | 22,00  | 3,20   | 9,40  | 6,00 |
| Компоты, напитки, кисели (из свежих плодов сы ягод из сухофруктов/сахар не менее 1л/р) | 200 | 348 | Чай с сахаром   | 1/200 | 1/200 | 0,2  | 0,1  | 9,5   | 48    | 0,00 | 16,00 | 0,00  | 0,20  | 4,50   | 4,20   | 0,60  | 0,14 |
| Хлеб пшеничной муки обогащенный                                                        | 30  | П/Р | Хлеб пшеничный  | 1/30  | 1/30  | 10,7 | 4,5  | 43,5  | 274   | 0,70 | 0,00  | 0,00  | 12,00 | 7,00   | 31,00  | 10,00 | 0,70 |
| Хлеб ржано-пшеничной                                                                   | 30  | П/Р | Хлеб ржано-     | 1/30  | 1/30  | 3,8  | 2,8  | 26,0  | 125   | 0,11 | 0,11  | 1,00  | 0,11  | 5,10   | 7,70   | 4,20  | 0,82 |
| Итого цена: 85,25                                                                      |     |     |                 | 1/425 | 1/435 | 38,9 | 47,2 | 157,5 | 804,1 | 10,3 | 84,2  | 89,0  | 21,0  | 263,7  | 443,5  | 129,1 | 10,5 |

Обед:

|                                       |     |     |                            |       |       |      |      |       |        |       |       |       |       |        |       |       |      |
|---------------------------------------|-----|-----|----------------------------|-------|-------|------|------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|------|
| Блюда из мяса птицы и свежих овощей   | 200 | 234 | Суп Рассольник с говядиной | 1/200 | 1/200 | 1,0  | 6,2  | 3,5   | 285    | 0,01  | 0,14  | 25,60 | 1,20  | 122,00 | 88,00 | 6,00  | 0,90 |
| Салаты из овощей                      | 60  |     | Салат Витаминка            | 1/60  | 1/70  | 17,1 | 29,6 | 38,0  | 49     | 10,00 | 73,00 | 21,00 | 10,00 | 30,00  | 5,40  | 8,00  | 5,00 |
| Компоты, напитки, кисели              | 200 | 348 | Чай с сахаром              | 1/200 | 1/200 | 0,2  | 0,1  | 9,5   | 48     | 0,00  | 16,00 | 0,00  | 0,20  | 4,50   | 4,20  | 0,60  | 0,14 |
| Хлеб ржано-пшеничной муки обогащенный | 30  | П/Р | Хлеб ржано-пшеничный       | 1/30  | 1/30  | 10,7 | 4,5  | 43,5  | 274    | 0,70  | 0,00  | 0,00  | 12,00 | 7,00   | 31,00 | 10,00 | 0,70 |
| Хлеб из муки ржаной,                  | 30  | П/Р | Хлеб ржано-                | 1/20  | 1/20  | 7,7  | 1,4  | 37,7  | 201    | 0,50  | 0,00  | 0,00  | 1,70  | 8,10   | 30,00 | 6,30  | 0,80 |
| Итого цена: 85,25                     |     |     |                            | 1/500 | 1/520 | 75,6 | 89,0 | 289,7 | 1661,1 | 21,5  | 173,3 | 135,6 | 46,1  | 435,3  | 602,1 | 160,0 | 18,0 |

| Наименования типа блюда | Выход, не менее, г | № рсц. | Наименование блюда | Масса порции, г |               | Питательная ценность, г |         |             | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг |    |    |    | Минеральные вещества, мг |    |    |    |
|-------------------------|--------------------|--------|--------------------|-----------------|---------------|-------------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|----|----|----|--------------------------|----|----|----|
|                         |                    |        |                    | с 7 до 11 лет   | с 11 и старше | Белки, г                | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В            | С  | А  | Е  | Са                       | Р  | Mg | Fe |
| Среда 8 день.           | 1                  | 2      | 3                  | 4               | 5             | 6                       | 7       | 8           | 9                             | 10           | 11 | 12 | 13 | 14                       | 15 | 16 | 17 |

Завтрак:







| Завтрак и обед:                                                            |     |          |                          |       |       |       |      |       |       |       |       |       |       |        |        |       |      |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|----------|--------------------------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| Блюда из горбуши и свежих овощей                                           | 200 | ТТК 6434 | Суп из Горбуши с овощами | 1/200 | 1/200 | 1,0   | 6,2  | 3,5   | 247   | 0,04  | 0,14  | 52,00 | 0,10  | 176,00 | 110,00 | 0,90  | 0,40 |
| Салаты из овощей                                                           | 60  | 39       | Салат Винегрет           | 1/60  | 1/70  | 17,1  | 29,6 | 38,0  | 41    | 10,00 | 73,00 | 21,00 | 10,00 | 30,00  | 5,40   | 8,00  | 5,00 |
| Компоты, напитки, кисели (из свежих плодов св ягод из сухофруктов/сахар не | 200 | 349      | Компот из сухофруктов    | 1/200 | 1/200 | 161,0 | 0,2  | 20,2  | 38    | 0,01  | 0,20  | 0,00  | 0,40  | 20,10  | 19,20  | 14,40 | 0,69 |
| Хлеб пшеничной муки обогащенный                                            | 30  | П/Р      | Хлеб пшеничный           | 1/30  | 1/30  | 10,7  | 4,5  | 43,5  | 92    | 0,70  | 0,00  | 0,00  | 12,00 | 7,00   | 31,00  | 10,00 | 0,70 |
| Хлеб ржано-пшеничной муки обогащенный                                      | 30  | П/Р      | Хлеб ржано-пшеничный     | 1/30  | 1/30  | 8,9   | 3,1  | 40,1  | 94    | 0,78  | 0,00  | 0,00  | 10,00 | 4,00   | 29,00  | 8,00  | 0,66 |
| Итого цена: 85,25                                                          |     |          |                          | 1/530 | 1/540 | 198,7 | 43,6 | 145,3 | 512,0 | 11,5  | 73,3  | 73,0  | 32,5  | 237,1  | 194,6  | 41,3  | 7,5  |

| Наименования типа блюда                                                     | Выход, не менее, г | № рет. | Наименование блюда    | Масса порции, г |               | Питательная ценность, г |         |              | Энергетическая ценность, кКал | Витамины, мг |       |        |      |       | Минеральные вещества, мг |       |      |  |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------|-----------------------|-----------------|---------------|-------------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|-------|--------|------|-------|--------------------------|-------|------|--|
|                                                                             |                    |        |                       | с 7 до 11 лет   | с 11 и старше | Белки, г                | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В            | С     | А      | Е    | Са    | Р                        | Мg    | Fe   |  |
| Пятница 10 день.                                                            | 1                  | 2      | 3                     | 4               | 5             | 6                       | 7       | 8            | 9                             | 10           | 11    | 12     | 13   | 14    | 15                       | 16    | 17   |  |
| Завтрак:                                                                    |                    |        |                       |                 |               |                         |         |              |                               |              |       |        |      |       |                          |       |      |  |
| Каши молочные кисло-молочные в том числе с фруктами со свежими и            | 200                | 222    | Каша ячневая молочная | 1/140           | 1/160         | 10,5                    | 3,8     | 17,5         | 190                           | 0,04         | 1,30  | 115,70 | 0,70 | 29,60 | 83,00                    | 21,70 | 1,52 |  |
| Сливочное масло                                                             | 20                 |        | Джем фруктовый        | 1/20            | 1/20          | 1,0                     | 6,2     | 3,5          | 73                            | 0,03         | 0,00  | 36,00  | 0,80 | 3,48  | 82,00                    | 25,34 | 0,70 |  |
| Компоты, напитки, кисели ( из свежих плодов са ягод из сухофруктов/сахар не | 200                | 388    | Напиток из шиповника  | 1/200           | 1/200         | 0,2                     | 0,1     | 9,5          | 37                            | 0,00         | 16,00 | 0,00   | 0,20 | 4,50  | 4,20                     | 0,60  | 0,14 |  |
| Хлеб пшеничной муки обогащенный                                             | 30                 | П/Р    | Хлеб пшеничный        | 1/20            | 1/30          | 0,2                     | 0,1     | 35,8         | 192                           | 0,01         | 0,20  | 0,00   | 0,40 | 20,10 | 19,20                    | 14,40 | 0,69 |  |
| Хлеб ржано-пшеничной                                                        | 30                 | П/Р    | Хлеб ржано-           | 1/200           | 1/200         | 7,7                     | 1,4     | 37,7         | 201                           | 0,50         | 0,00  | 0,00   | 1,70 | 8,10  | 30,00                    | 6,30  | 0,80 |  |
| Итого цена: 85,25                                                           |                    |        |                       | 1/500           | 1/510         | 25,6                    | 18,6    | 111,9        | 701,7                         | 10,6         | 28,5  | 163,7  | 16,8 | 79,8  | 233,4                    | 84,3  | 20,9 |  |

| Обед:                                                                       |     |     |                                  |       |       |      |      |       |        |      |       |       |       |        |        |       |      |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|-----|----------------------------------|-------|-------|------|------|-------|--------|------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| Блюда из говядины и свежих овощей                                           | 160 | 290 | Мясо птицы с сосисками молочными | 1/200 | 1/200 | 1,0  | 6,2  | 3,5   | 269    | 0,01 | 0,14  | 52,00 | 0,10  | 176,00 | 100,00 | 7,00  | 0,20 |
| сырный продукт кисло-молочный                                               | 20  |     | Икра кабачковая                  | 1/20  | 1/30  | 11,2 | 5,8  | 2,4   | 84     | 0,02 | 0,00  | 31,00 | 0,99  | 2,10   | 78,00  | 21,44 | 0,40 |
| Компоты, напитки, кисели ( из свежих плодов св ягод из сухофруктов/сахар не | 200 | 388 | Напиток из шиповника             | 1/200 | 1/200 | 0,2  | 0,1  | 9,5   | 37     | 0,00 | 16,00 | 0,00  | 0,20  | 4,50   | 4,20   | 0,60  | 0,14 |
| Хлеб пшеничный муки                                                         | 30  | П/Р | Хлеб пшеничный                   | 1/30  | 1/30  | 10,7 | 4,5  | 43,5  | 92     | 0,70 | 0,00  | 0,00  | 12,00 | 7,00   | 31,00  | 10,00 | 0,70 |
| Хлеб ржано-пшеничный муки обогащенный                                       | 30  | П/Р | Хлеб ржано-пшеничный             | 1/30  | 1/30  | 8,9  | 3,1  | 40,1  | 94     | 0,78 | 0,00  | 0,00  | 10,00 | 4,00   | 29,00  | 8,00  | 0,66 |
| Итого цена: 85,25                                                           |     |     |                                  | 1/500 | 1/520 | 65,3 | 39,7 | 248,6 | 1478,7 | 12,6 | 44,6  | 246,7 | 41,8  | 281,5  | 505,6  | 137,7 | 23,8 |