

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "Гимназия № 1"



О. Ю. Тоцкая

документ № 2024/

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная  
Т.В. Фионов



«Межрегиональная  
кейтеринговая  
компания»

2024г.

**Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащейся МАОУ "Гимназия № 1" Ковех Софьи**

г. Сосновоборск

2024 г.

| День/неделя: Понедельник - 1 с 6 до 11 лет    |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |              |                           |                |                |               |  |
|---|---|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|--|
| № рец.  | Наименование дней недели, блюд          | Масса порции     | Пищевые вещества (г) |               |                | ЭЦ (ккал)        | Витамины (мг) |               |                |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |  |
|   |   |                  | Б                    | Ж             | У              |                  | В1            | С             | А (мкг)        | Е            | Са                        | Р              | Mg             | Fe            |  |
| <i>Завтрак</i>                                |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |              |                           |                |                |               |  |
| 204   | Рожки отварные с сыром                  | 180              | 13,692               | 10,997        | 45,892         | 338,752          | 0,119         | 0,200         | 77,500         | 1,150        | 270,910                   | 219,550        | 22,090         | 1,358         |  |
| 376   | Чай с сахаром                           | 200              | 0,200                | 0,051         | 13,043         | 53,388           | 0,001         | 0,100         | 0,500          |              | 4,950                     | 8,240          | 4,400          | 0,859         |  |
| 166   | Хлеб пшеничный                          | 40               | 3,040                | 0,320         | 19,680         | 94,000           | 0,044         |               |                | 0,440        | 8,000                     | 26,000         | 5,600          | 0,440         |  |
| 338   | Фрукт (яблоки)                          | 120              | 0,480                | 0,480         | 11,760         | 56,400           | 0,036         | 12,000        |                | 0,240        | 19,200                    | 13,200         | 10,800         | 2,640         |  |
| <i>Итого за Завтрак</i>                       |   | <i>540,000</i>   | <i>17,412</i>        | <i>11,848</i> | <i>90,375</i>  | <i>542,540</i>   | <i>0,200</i>  | <i>12,300</i> | <i>78,000</i>  | <i>1,830</i> | <i>303,060</i>            | <i>266,990</i> | <i>42,890</i>  | <i>5,297</i>  |  |
| <i>Обед</i>                                   |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |              |                           |                |                |               |  |
| 2801  | Горошек зеленый отварной                | 60               | 1,860                | 0,120         | 3,900          | 24,000           | 0,066         | 6,000         |                | 0,120        | 12,000                    | 37,200         | 12,600         | 0,420         |  |
| 82  | Борщ из свежей капусты со сметаной      | 194 / 6          | 4,126                | 4,175         | 10,953         | 84,728           | 0,061         | 13,427        | 158,914        | 1,607        | 32,520                    | 58,149         | 17,302         | 0,975         |  |
| 289   | Рагу овощное из птицы                   | 200              | 19,293               | 6,802         | 24,470         | 213,091          | 0,191         | 23,033        | 411,620        | 3,014        | 31,010                    | 201,440        | 95,020         | 2,339         |  |
| 348   | Компот из абрикосов                     | 180              | 0,234                |               | 18,263         | 74,595           | 0,005         | 0,180         |                | 0,248        | 7,470                     | 6,840          | 4,905          | 0,192         |  |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                    | 30               | 2,550                | 0,990         | 14,490         | 77,700           | 0,120         | 0,120         |                | 0,090        | 21,900                    | 37,500         | 12,000         | 0,840         |  |
|   | Хлеб пшеничный                          | 30               | 2,280                | 0,240         | 14,760         | 70,500           | 0,033         |               |                | 0,330        | 6,000                     | 19,500         | 4,200          | 0,330         |  |
| <i>Итого за Обед</i>                          |   | <i>700,000</i>   | <i>30,343</i>        | <i>12,327</i> | <i>86,836</i>  | <i>544,614</i>   | <i>0,476</i>  | <i>42,760</i> | <i>570,534</i> | <i>5,409</i> | <i>110,900</i>            | <i>360,629</i> | <i>146,027</i> | <i>5,096</i>  |  |
| <i>Полдник</i>                                |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |              |                           |                |                |               |  |
| 3882  | Сдоба Плюшка                            | 100              |                      |               |                |                  |               |               |                |              |                           |                |                |               |  |
| 377   | Чай с лимоном                           | 196 / 4          | 0,236                | 0,055         | 13,163         | 54,748           | 0,002         | 1,700         | 0,580          | 0,008        | 6,550                     | 9,120          | 4,880          | 0,883         |  |
| <i>Итого за Полдник</i>                       |   | <i>300,000</i>   | <i>0,236</i>         | <i>0,055</i>  | <i>13,163</i>  | <i>54,748</i>    | <i>0,002</i>  | <i>1,700</i>  | <i>0,580</i>   | <i>0,008</i> | <i>6,550</i>              | <i>9,120</i>   | <i>4,880</i>   | <i>0,883</i>  |  |
| <b>Итого за Понедельник - 1 с 6 до 11 лет</b> |   | <b>1 540,000</b> | <b>47,991</b>        | <b>24,230</b> | <b>190,374</b> | <b>1 141,902</b> | <b>0,678</b>  | <b>56,760</b> | <b>649,114</b> | <b>7,247</b> | <b>420,510</b>            | <b>636,739</b> | <b>193,797</b> | <b>11,276</b> |  |
| День/неделя: Вторник - 1 с 6 до 11 лет        |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |              |                           |                |                |               |  |
| № рец.  | Наименование дней недели, блюд          | Масса порции     | Пищевые вещества (г) |               |                | ЭЦ (ккал)        | Витамины (мг) |               |                |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |  |
|   |   |                  | Б                    | Ж             | У              |                  | В1            | С             | А (мкг)        | Е            | Са                        | Р              | Mg             | Fe            |  |
| <i>Завтрак</i>                                |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |              |                           |                |                |               |  |
| 209   | Яйцо отварное                           | 50               | 12,700               | 11,500        | 0,700          | 157,000          | 0,070         |               | 250,000        | 0,600        | 55,000                    | 192,000        | 12,000         | 2,500         |  |
| 174   | Каша рисовая молочная с маслом          | 196 / 4          | 5,456                | 6,381         | 37,736         | 230,841          | 0,069         | 1,235         | 39,000         | 0,202        | 121,920                   | 144,750        | 32,520         | 0,529         |  |
| 378   | Чай с молоком и сахаром                 | 200              | 1,650                | 1,301         | 15,443         | 80,388           | 0,021         | 0,750         | 10,500         |              | 64,950                    | 53,240         | 11,400         | 0,909         |  |
| 1316  | Батон                                   | 50               | 3,500                | 0,500         | 23,000         | 110,000          | 0,055         |               |                | 0,850        | 9,500                     | 32,500         | 6,500          | 0,600         |  |
| <i>Итого за Завтрак</i>                       |   | <i>500,000</i>   | <i>23,306</i>        | <i>19,682</i> | <i>76,879</i>  | <i>578,229</i>   | <i>0,215</i>  | <i>1,985</i>  | <i>299,500</i> | <i>1,652</i> | <i>251,370</i>            | <i>422,490</i> | <i>62,420</i>  | <i>4,538</i>  |  |
| <i>Обед</i>                                   |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |              |                           |                |                |               |  |
| 46  | Салат из белокочанной капусты с яблоком | 60               | 0,670                | 3,715         | 3,640          | 51,588           | 0,016         | 16,740        |                | 1,660        | 19,560                    | 12,604         | 7,161          | 0,674         |  |
| 103   | Суп картофельный с вермишелью           | 200              | 4,178                | 2,314         | 12,540         | 73,094           | 0,059         | 5,005         | 170,832        | 1,127        | 13,336                    | 45,824         | 10,046         | 0,603         |  |
| 260   | Гуляш из птицы                          | 90               | 16,437               | 6,346         | 6,681          | 133,081          | 0,062         | 2,433         | 11,350         | 2,924        | 14,710                    | 128,170        | 62,360         | 1,273         |  |
| 128   | Картофельное пюре                       | 150              | 3,249                | 3,833         | 23,153         | 140,182          | 0,173         | 27,995        | 19,000         | 0,040        | 40,220                    | 96,820         | 34,510         | 1,332         |  |
| 349   | Компот из сухофруктов                   | 180              | 0,054                | 0,018         | 12,894         | 51,984           | 0,001         | 0,079         | 3,042          | 0,037        | 2,623                     | 1,782          | 1,400          | 0,085         |  |
| 164   | Хлеб ржано-пшеничный                    | 30               | 2,550                | 0,990         | 14,490         | 77,700           | 0,120         | 0,120         |                | 0,090        | 21,900                    | 37,500         | 12,000         | 0,840         |  |
| 1305  | Хлеб пшеничный                          | 30               | 2,280                | 0,240         | 14,760         | 70,500           | 0,033         |               |                | 0,330        | 6,000                     | 19,500         | 4,200          | 0,330         |  |
| <i>Итого за Обед</i>                          |   | <i>740,000</i>   | <i>29,438</i>        | <i>17,456</i> | <i>88,158</i>  | <i>598,129</i>   | <i>0,464</i>  | <i>52,372</i> | <i>204,224</i> | <i>6,208</i> | <i>118,349</i>            | <i>342,200</i> | <i>131,677</i> | <i>5,137</i>  |  |
| <i>Полдник</i>                                |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |              |                           |                |                |               |  |
| 3878  | Сдоба Майская                           | 100              |                      |               |                |                  |               |               |                |              |                           |                |                |               |  |
| 121   | Сок                                     | 200              | 1,100                | 0,200         | 24,400         | 102,000          | 0,020         | 4,000         |                | 0,200        |                           | 14,000         | 8,000          | 0,600         |  |
| <i>Итого за Полдник</i>                       |   | <i>300,000</i>   | <i>1,100</i>         | <i>0,200</i>  | <i>24,400</i>  | <i>102,000</i>   | <i>0,020</i>  | <i>4,000</i>  |                | <i>0,200</i> |                           | <i>14,000</i>  | <i>8,000</i>   | <i>0,600</i>  |  |
| <b>Итого за Вторник - 1 с 6 до 11 лет</b>     |   | <b>1 540,000</b> | <b>53,844</b>        | <b>37,338</b> | <b>189,437</b> | <b>1 278,358</b> | <b>0,699</b>  | <b>58,357</b> | <b>503,724</b> | <b>8,060</b> | <b>369,719</b>            | <b>778,690</b> | <b>202,097</b> | <b>10,275</b> |  |

| День/неделя: Среда - 1 с 6 до 11 лет      |  |                  |                      |               |                |                  |               |               |                  |              |                           |                  |                |               |
|---|--|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|------------------|--------------|---------------------------|------------------|----------------|---------------|
| № рец.                                    | Наименование дней недели, блюд             | Масса порции     | Пищевые вещества (г) |               |                | ЭЦ (ккал)        | Витамины (мг) |               |                  |              | Минеральные вещества (мг) |                  |                |               |
|   |  |                  | Б                    | Ж             | У              |                  | В1            | С             | А (мкг)          | Е            | Са                        | Р                | Mg             | Fe            |
| <i>Завтрак</i>                            |  |                  |                      |               |                |                  |               |               |                  |              |                           |                  |                |               |
| 3069                                      | Печенье                                    | 20               | 1,560                | 3,076         | 13,858         | 88,000           | 0,016         |               | 2,200            | 0,700        | 5,800                     | 18,000           | 4,000          | 0,420         |
| 294                                       | Котлеты рубленые из мяса птицы             | 90               | 14,345               | 13,612        | 12,504         | 225,791          | 0,138         | 0,300         |                  | 2,119        | 20,800                    | 135,140          | 18,470         | 0,995         |
| 173                                       | Каша гречневая вязкая                      | 150              | 4,695                | 4,122         | 21,180         | 140,401          | 0,160         |               | 16,000           | 0,336        | 12,040                    | 112,210          | 74,220         | 2,516         |
| 377                                       | Чай с лимоном                              | 196 / 4          | 0,236                | 0,055         | 13,163         | 54,748           | 0,002         | 1,700         | 0,580            | 0,008        | 6,550                     | 9,120            | 4,880          | 0,883         |
| 166                                       | Хлеб пшеничный                             | 40               | 3,040                | 0,320         | 19,680         | 94,000           | 0,044         |               |                  | 0,440        | 8,000                     | 26,000           | 5,600          | 0,440         |
| <i>Итого за Завтрак</i>                   |  | <i>500,000</i>   | <i>23,876</i>        | <i>21,185</i> | <i>80,385</i>  | <i>602,940</i>   | <i>0,360</i>  | <i>2,000</i>  | <i>18,780</i>    | <i>3,603</i> | <i>53,190</i>             | <i>300,470</i>   | <i>107,170</i> | <i>5,254</i>  |
| <i>Обед</i>                               |  |                  |                      |               |                |                  |               |               |                  |              |                           |                  |                |               |
| 3242                                      | Кукуруза порционно                         | 60               | 1,722                | 0,360         | 5,940          | 34,680           | 0,012         | 3,300         | 1,800            | 0,018        | 2,400                     | 30,600           | 9,600          | 0,246         |
| 96  | Рассольник московский со смеаной           | 195 / 5          | 4,142                | 4,080         | 10,706         | 88,528           | 0,069         | 7,385         | 156,494          | 1,542        | 20,640                    | 64,499           | 14,512         | 0,716         |
| 291                                       | Плов из мяса птицы                         | 200              | 20,081               | 7,702         | 38,840         | 290,981          | 0,105         | 2,326         | 268,980          | 3,350        | 20,710                    | 209,820          | 91,720         | 1,768         |
| 349                                       | Компот из свежих яблок                     | 180              | 0,144                | 0,144         | 15,504         | 64,800           | 0,011         | 3,600         |                  | 0,072        | 5,760                     | 3,960            | 3,240          | 0,828         |
| 164                                       | Хлеб ржано-пшеничный                       | 30               | 2,550                | 0,990         | 14,490         | 77,700           | 0,120         | 0,120         |                  | 0,090        | 21,900                    | 37,500           | 12,000         | 0,840         |
| 1305                                      | Хлеб пшеничный                             | 30               | 2,280                | 0,240         | 14,760         | 70,500           | 0,033         |               |                  | 0,330        | 6,000                     | 19,500           | 4,200          | 0,330         |
| <i>Итого за Обед</i>                      |  | <i>700,000</i>   | <i>30,919</i>        | <i>13,516</i> | <i>100,240</i> | <i>627,189</i>   | <i>0,350</i>  | <i>16,731</i> | <i>427,274</i>   | <i>5,402</i> | <i>77,410</i>             | <i>365,879</i>   | <i>135,272</i> | <i>4,728</i>  |
| <i>Полдник</i>                            |  |                  |                      |               |                |                  |               |               |                  |              |                           |                  |                |               |
| 3880                                      | Сдоба с сахаром                            | 100              |                      |               |                |                  |               |               |                  |              |                           |                  |                |               |
| 376                                       | Чай с сахаром                              | 200              | 0,200                | 0,051         | 13,043         | 53,388           | 0,001         | 0,100         | 0,500            |              | 4,950                     | 8,240            | 4,400          | 0,859         |
| <i>Итого за Полдник</i>                   |  | <i>300,000</i>   | <i>0,200</i>         | <i>0,051</i>  | <i>13,043</i>  | <i>53,388</i>    | <i>0,001</i>  | <i>0,100</i>  | <i>0,500</i>     |              | <i>4,950</i>              | <i>8,240</i>     | <i>4,400</i>   | <i>0,859</i>  |
| <b>Итого за Среда - 1 с 6 до 11 лет</b>   |  | <b>1 500,000</b> | <b>54,995</b>        | <b>34,752</b> | <b>193,668</b> | <b>1 283,517</b> | <b>0,711</b>  | <b>18,831</b> | <b>446,554</b>   | <b>9,005</b> | <b>135,550</b>            | <b>674,589</b>   | <b>246,842</b> | <b>10,841</b> |
| День/неделя: Четверг - 1 с 6 до 11 лет    |  |                  |                      |               |                |                  |               |               |                  |              |                           |                  |                |               |
| № рец.                                    | Наименование дней недели, блюд             | Масса порции     | Пищевые вещества (г) |               |                | ЭЦ (ккал)        | Витамины (мг) |               |                  |              | Минеральные вещества (мг) |                  |                |               |
|   |  |                  | Б                    | Ж             | У              |                  | В1            | С             | А (мкг)          | Е            | Са                        | Р                | Mg             | Fe            |
| <i>Завтрак</i>                            |  |                  |                      |               |                |                  |               |               |                  |              |                           |                  |                |               |
| 210                                       | Омлет натуральный                          | 150              | 25,717               | 27,354        | 4,565          | 367,581          | 0,158         | 0,871         | 492,900          | 2,032        | 187,650                   | 421,030          | 32,040         | 4,777         |
| 382                                       | Кофейный напиток с молоком                 | 200              | 3,200                | 2,510         | 22,074         | 124,370          | 0,040         | 1,300         | 20,000           |              | 120,000                   | 90,000           | 14,000         | 0,139         |
| 166                                       | Хлеб пшеничный                             | 40               | 3,040                | 0,320         | 19,680         | 94,000           | 0,044         |               |                  | 0,440        | 8,000                     | 26,000           | 5,600          | 0,440         |
| 338                                       | Фрукт (яблоки)                             | 120              | 0,480                | 0,480         | 11,760         | 56,400           | 0,036         | 12,000        |                  | 0,240        | 19,200                    | 13,200           | 10,800         | 2,640         |
| <i>Итого за Завтрак</i>                   |  | <i>510,000</i>   | <i>32,437</i>        | <i>30,664</i> | <i>58,079</i>  | <i>642,351</i>   | <i>0,278</i>  | <i>14,171</i> | <i>512,900</i>   | <i>2,712</i> | <i>334,850</i>            | <i>550,230</i>   | <i>62,440</i>  | <i>7,996</i>  |
| <i>Обед</i>                               |  |                  |                      |               |                |                  |               |               |                  |              |                           |                  |                |               |
| 62  | Салат из моркови с сахаром                 | 60               | 0,754                | 0,058         | 6,996          | 32,270           | 0,035         | 2,900         | 1 160,000        | 0,232        | 15,660                    | 31,900           | 22,040         | 0,415         |
| 102                                       | Суп картофельный с горохом                 | 200              | 7,698                | 5,547         | 17,651         | 136,724          | 0,207         | 7,605         | 170,832          | 2,453        | 33,816                    | 105,684          | 31,016         | 1,816         |
| 290/330                                   | Грудки куриные, тушённые в сметанном соусе | 90               | 21,531               | 5,771         | 1,312          | 143,351          | 0,067         | 0,028         | 15,100           | 1,860        | 17,662                    | 159,930          | 78,436         | 1,318         |
| 171                                       | Каша перловая рассыпчатая                  | 150              | 4,691                | 4,176         | 33,516         | 190,551          | 0,061         |               | 20,000           | 0,600        | 23,880                    | 163,750          | 20,220         | 0,939         |
| 349                                       | Компот из изюма                            | 180              | 0,414                | 0,090         | 25,317         | 104,445          | 0,027         |               |                  | 0,090        | 14,400                    | 23,220           | 7,560          | 0,581         |
| 164                                       | Хлеб ржано-пшеничный                       | 30               | 2,550                | 0,990         | 14,490         | 77,700           | 0,120         | 0,120         |                  | 0,090        | 21,900                    | 37,500           | 12,000         | 0,840         |
| 1305                                      | Хлеб пшеничный                             | 30               | 2,280                | 0,240         | 14,760         | 70,500           | 0,033         |               |                  | 0,330        | 6,000                     | 19,500           | 4,200          | 0,330         |
| <i>Итого за Обед</i>                      |  | <i>740,000</i>   | <i>39,918</i>        | <i>16,872</i> | <i>114,042</i> | <i>755,541</i>   | <i>0,550</i>  | <i>10,653</i> | <i>1 365,932</i> | <i>5,655</i> | <i>133,318</i>            | <i>541,484</i>   | <i>175,472</i> | <i>6,239</i>  |
| <i>Полдник</i>                            |  |                  |                      |               |                |                  |               |               |                  |              |                           |                  |                |               |
| 3882                                      | Сдоба Плюшка                               | 100              |                      |               |                |                  |               |               |                  |              |                           |                  |                |               |
| 371                                       | Снежок                                     | 200              | 5,600                | 5,000         | 9,400          | 105,000          | 0,060         | 1,800         | 40,000           |              | 242,000                   | 188,000          | 30,000         | 0,200         |
| <i>Итого за Полдник</i>                   |  | <i>300,000</i>   | <i>5,600</i>         | <i>5,000</i>  | <i>9,400</i>   | <i>105,000</i>   | <i>0,060</i>  | <i>1,800</i>  | <i>40,000</i>    |              | <i>242,000</i>            | <i>188,000</i>   | <i>30,000</i>  | <i>0,200</i>  |
| <b>Итого за Четверг - 1 с 6 до 11 лет</b> |  | <b>1 550,000</b> | <b>77,955</b>        | <b>52,536</b> | <b>181,521</b> | <b>1 502,892</b> | <b>0,888</b>  | <b>26,624</b> | <b>1 918,832</b> | <b>8,367</b> | <b>710,168</b>            | <b>1 279,714</b> | <b>267,912</b> | <b>14,435</b> |

| День/неделя: Пятница - 1 с 6 до 11 лет        |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |              |                           |                |                |               |  |
|---|---|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|--|
| № рец.  | Наименование дней недели, блюд              | Масса порции     | Пищевые вещества (г) |               |                | ЭЦ (ккал)        | Витамины (мг) |               |                |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |  |
|   |   |                  | Б                    | Ж             | У              |                  | В1            | С             | А (мкг)        | Е            | Са                        | Р              | Мг             | Fe            |  |
| <i>Завтрак</i>                                |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |              |                           |                |                |               |  |
| 15  | Сыр (порциями)                              | 20               | 5,200                | 5,220         |                | 68,800           | 0,006         | 0,160         | 46,000         | 0,100        | 200,000                   | 128,000        | 9,000          | 0,200         |  |
| 3061  | Вафли                                       | 40               | 1,800                | 8,800         | 28,000         | 88,000           |               |               |                |              |                           |                |                |               |  |
| 175   | Каша молочная "Дружба" с маслом             | 195 / 5          | 5,833                | 6,708         | 33,771         | 219,471          | 0,128         | 1,209         | 38,600         | 0,159        | 122,650                   | 149,720        | 35,510         | 0,796         |  |
| 376   | Чай без сахара                              | 200              | 0,222                | 0,057         | 0,077          | 1,685            | 0,001         | 0,111         | 0,555          |              | 5,495                     | 9,146          | 4,884          | 0,910         |  |
| 1310  | Батон                                       | 40               | 2,800                | 0,400         | 18,400         | 88,000           | 0,044         |               |                | 0,680        | 7,600                     | 26,000         | 5,200          | 0,480         |  |
| <i>Итого за Завтрак</i>                       |   | <i>500,000</i>   | <i>15,855</i>        | <i>21,185</i> | <i>80,248</i>  | <i>465,956</i>   | <i>0,179</i>  | <i>1,480</i>  | <i>85,155</i>  | <i>0,939</i> | <i>335,745</i>            | <i>312,866</i> | <i>54,594</i>  | <i>2,386</i>  |  |
| <i>Обед</i>                                   |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |              |                           |                |                |               |  |
| 50  | Салат из свеклы с сыром                     | 55 / 5           | 2,199                | 4,459         | 4,664          | 67,806           | 0,012         | 5,343         | 13,480         | 1,400        | 73,610                    | 57,410         | 14,090         | 0,796         |  |
| 99  | Суп из овощей                               | 200              | 4,192                | 4,285         | 11,422         | 86,872           | 0,076         | 17,005        | 170,831        | 1,866        | 22,783                    | 59,761         | 17,412         | 0,801         |  |
| 268   | Биточки мясные с томатным соусом            | 90 / 30          | 14,085               | 17,580        | 17,578         | 275,702          | 0,132         | 1,188         | 61,520         | 3,214        | 35,310                    | 136,490        | 20,070         | 1,614         |  |
| 202   | Рожки отварные                              | 150              | 6,414                | 3,656         | 40,944         | 222,482          | 0,099         |               | 16,000         | 0,910        | 19,340                    | 53,160         | 9,720          | 0,994         |  |
| 1008  | Напиток из лимона                           | 180              | 0,126                | 0,014         | 22,376         | 92,540           | 0,006         | 5,600         | 0,280          | 0,028        | 5,600                     | 3,080          | 1,680          | 0,150         |  |
| 164   | Хлеб ржано-пшеничный                        | 30               | 2,550                | 0,990         | 14,490         | 77,700           | 0,120         | 0,120         |                | 0,090        | 21,900                    | 37,500         | 12,000         | 0,840         |  |
| 1305  | Хлеб пшеничный                              | 30               | 2,280                | 0,240         | 14,760         | 70,500           | 0,033         |               |                | 0,330        | 6,000                     | 19,500         | 4,200          | 0,330         |  |
| <i>Итого за Обед</i>                          |   | <i>770,000</i>   | <i>31,846</i>        | <i>31,224</i> | <i>126,234</i> | <i>893,602</i>   | <i>0,478</i>  | <i>29,256</i> | <i>262,111</i> | <i>7,838</i> | <i>184,543</i>            | <i>366,901</i> | <i>79,172</i>  | <i>5,525</i>  |  |
| <i>Полдник</i>                                |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |              |                           |                |                |               |  |
| 3878  | Сдоба Майская                               | 100              |                      |               |                |                  |               |               |                |              |                           |                |                |               |  |
| 378   | Чай с молоком и сахаром                     | 200              | 1,650                | 1,301         | 15,443         | 80,388           | 0,021         | 0,750         | 10,500         |              | 64,950                    | 53,240         | 11,400         | 0,909         |  |
| <i>Итого за Полдник</i>                       |   | <i>300,000</i>   | <i>1,650</i>         | <i>1,301</i>  | <i>15,443</i>  | <i>80,388</i>    | <i>0,021</i>  | <i>0,750</i>  | <i>10,500</i>  |              | <i>64,950</i>             | <i>53,240</i>  | <i>11,400</i>  | <i>0,909</i>  |  |
| <b>Итого за Пятница - 1 с 6 до 11 лет</b>     |   | <b>1 570,000</b> | <b>49,351</b>        | <b>53,710</b> | <b>221,925</b> | <b>1 439,946</b> | <b>0,678</b>  | <b>31,486</b> | <b>357,766</b> | <b>8,777</b> | <b>585,238</b>            | <b>733,007</b> | <b>145,166</b> | <b>8,820</b>  |  |
| День/неделя: Понедельник - 2 с 6 до 11 лет    |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |              |                           |                |                |               |  |
| № рец.  | Наименование дней недели, блюд              | Масса порции     | Пищевые вещества (г) |               |                | ЭЦ (ккал)        | Витамины (мг) |               |                |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |  |
|   |   |                  | Б                    | Ж             | У              |                  | В1            | С             | А (мкг)        | Е            | Са                        | Р              | Мг             | Fe            |  |
| <i>Завтрак</i>                                |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |              |                           |                |                |               |  |
| 14  | Масло (порциями)                            | 10               | 0,080                | 7,250         | 0,130          | 66,100           | 0,001         |               | 40,000         | 0,100        | 2,400                     | 3,000          |                | 0,020         |  |
| 173   | Каша пшеничная молочная с маслом            | 196 / 4          | 5,694                | 6,515         | 27,655         | 192,650          | 0,157         | 0,988         | 35,200         | 0,140        | 101,972                   | 140,100        | 35,628         | 0,920         |  |
| 376   | Чай с сахаром                               | 200              | 0,200                | 0,051         | 13,043         | 53,388           | 0,001         | 0,100         | 0,500          |              | 4,950                     | 8,240          | 4,400          | 0,859         |  |
| 1310  | Батон                                       | 40               | 2,800                | 0,400         | 18,400         | 88,000           | 0,044         |               |                | 0,680        | 7,600                     | 26,000         | 5,200          | 0,480         |  |
| 338   | Фрукт (яблоки)                              | 120              | 0,480                | 0,480         | 11,760         | 56,400           | 0,036         | 12,000        |                | 0,240        | 19,200                    | 13,200         | 10,800         | 2,640         |  |
| <i>Итого за Завтрак</i>                       |   | <i>570,000</i>   | <i>9,254</i>         | <i>14,696</i> | <i>70,988</i>  | <i>456,538</i>   | <i>0,239</i>  | <i>13,088</i> | <i>75,700</i>  | <i>1,160</i> | <i>136,122</i>            | <i>190,540</i> | <i>56,028</i>  | <i>4,919</i>  |  |
| <i>Обед</i>                                   |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |              |                           |                |                |               |  |
| 16  | Икра овощная                                | 60               | 1,020                | 5,400         | 5,400          | 81,600           | 0,012         | 4,200         |                | 1,860        | 24,600                    | 22,200         | 9,000          | 0,420         |  |
| 101   | Суп картофельный с крупой                   | 200              | 4,203                | 2,400         | 14,452         | 83,118           | 0,093         | 12,065        | 150,894        | 1,038        | 15,250                    | 63,139         | 18,052         | 0,823         |  |
| 596   | Азу из говядины                             | 200              | 13,278               | 15,205        | 27,786         | 276,221          | 0,192         | 26,814        | 5,260          | 3,192        | 33,820                    | 189,850        | 46,140         | 2,961         |  |
| 491   | Компот из ягод замороженных (чер.смородина) | 180              | 0,180                | 0,072         | 14,787         | 61,785           | 0,005         | 36,000        | 3,060          | 0,126        | 6,480                     | 5,940          | 5,580          | 0,275         |  |
| 164   | Хлеб ржано-пшеничный                        | 30               | 2,550                | 0,990         | 14,490         | 77,700           | 0,120         | 0,120         |                | 0,090        | 21,900                    | 37,500         | 12,000         | 0,840         |  |
| 1305  | Хлеб пшеничный                              | 30               | 2,280                | 0,240         | 14,760         | 70,500           | 0,033         |               |                | 0,330        | 6,000                     | 19,500         | 4,200          | 0,330         |  |
| <i>Итого за Обед</i>                          |   | <i>700,000</i>   | <i>23,511</i>        | <i>24,307</i> | <i>91,675</i>  | <i>650,924</i>   | <i>0,455</i>  | <i>79,199</i> | <i>159,214</i> | <i>6,636</i> | <i>108,050</i>            | <i>338,129</i> | <i>94,972</i>  | <i>5,649</i>  |  |
| <i>Полдник</i>                                |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |              |                           |                |                |               |  |
|   | Сдоба с сахаром                             | 100              |                      |               |                |                  |               |               |                |              |                           |                |                |               |  |
| 377   | Чай с лимоном                               | 196 / 4          | 0,236                | 0,055         | 13,163         | 54,748           | 0,002         | 1,700         | 0,580          | 0,008        | 6,550                     | 9,120          | 4,880          | 0,883         |  |
| <i>Итого за Полдник</i>                       |   | <i>300,000</i>   | <i>0,236</i>         | <i>0,055</i>  | <i>13,163</i>  | <i>54,748</i>    | <i>0,002</i>  | <i>1,700</i>  | <i>0,580</i>   | <i>0,008</i> | <i>6,550</i>              | <i>9,120</i>   | <i>4,880</i>   | <i>0,883</i>  |  |
| <b>Итого за Понедельник - 2 с 6 до 11 лет</b> |   | <b>1 570,000</b> | <b>33,001</b>        | <b>39,058</b> | <b>175,826</b> | <b>1 162,210</b> | <b>0,696</b>  | <b>93,987</b> | <b>235,494</b> | <b>7,804</b> | <b>250,722</b>            | <b>537,789</b> | <b>155,880</b> | <b>11,451</b> |  |

| День/неделя: Вторник - 2 с 6 до 11 лет    |   |                  |                      |               |                |                  |               |                |                  |               |                           |                |                |               |
|---|---|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
| № рец.                                    | Наименование дней недели, блюд          | Масса порции     | Пищевые вещества (г) |               |                | ЭЦ (ккал)        | Витамины (мг) |                |                  |               | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |
|   |   |                  | Б                    | Ж             | У              |                  | В1            | С              | А (мкг)          | Е             | Са                        | Р              | Mg             | Fe            |
| <i>Завтрак</i>                            |   |                  |                      |               |                |                  |               |                |                  |               |                           |                |                |               |
| 3060                                      | Горошек зеленый отварной                | 30               | 0,930                | 0,060         | 1,950          | 12,000           | 0,033         | 3,000          |                  | 0,060         | 6,000                     | 18,600         | 6,300          | 0,210         |
| 291                                       | Плов из мяса птицы                      | 200              | 20,081               | 7,702         | 38,840         | 290,981          | 0,105         | 2,326          | 268,980          | 3,350         | 20,710                    | 209,820        | 91,720         | 1,768         |
| 377                                       | Чай с лимоном                           | 196 / 4          | 0,236                | 0,055         | 13,163         | 54,748           | 0,002         | 1,700          | 0,580            | 0,008         | 6,550                     | 9,120          | 4,880          | 0,883         |
| 1426                                      | Хлеб пшеничный                          | 50               | 3,800                | 0,400         | 24,600         | 117,500          | 0,055         |                |                  | 0,550         | 10,000                    | 32,500         | 7,000          | 0,550         |
| 3069                                      | Печенье                                 | 20               | 1,560                | 3,076         | 13,858         | 88,000           | 0,016         |                | 2,200            | 0,700         | 5,800                     | 18,000         | 4,000          | 0,420         |
| <i>Итого за Завтрак</i>                   |   | <i>500,000</i>   | <i>26,607</i>        | <i>11,293</i> | <i>92,411</i>  | <i>563,229</i>   | <i>0,211</i>  | <i>7,026</i>   | <i>271,760</i>   | <i>4,668</i>  | <i>49,060</i>             | <i>288,040</i> | <i>113,900</i> | <i>3,831</i>  |
| <i>Обед</i>                               |   |                  |                      |               |                |                  |               |                |                  |               |                           |                |                |               |
| 65  | Салат из моркови с яблоком              | 60               | 0,554                | 3,694         | 7,685          | 67,078           | 0,027         | 3,400          | 760,000          | 1,766         | 12,660                    | 22,622         | 15,790         | 0,607         |
| 84  | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 194 / 6          | 5,204                | 5,285         | 13,926         | 110,712          | 0,087         | 9,469          | 161,294          | 2,201         | 38,270                    | 83,689         | 23,072         | 1,072         |
| 268                                       | Котлеты рубленные из мяса               | 90               | 13,743               | 13,545        | 15,594         | 230,371          | 0,124         | 0,600          |                  | 1,326         | 29,740                    | 130,630        | 17,550         | 1,480         |
| 202                                       | Рожки отварные                          | 150              | 6,414                | 3,656         | 40,944         | 222,482          | 0,099         |                | 16,000           | 0,910         | 19,340                    | 53,160         | 9,720          | 0,994         |
| 487                                       | Компот из яблок с лимоном               | 180              | 0,294                | 0,190         | 13,710         | 61,129           | 0,018         | 9,612          | 0,259            | 0,114         | 12,269                    | 7,722          | 5,541          | 1,079         |
| 164                                       | Хлеб ржано-пшеничный                    | 30               | 2,550                | 0,990         | 14,490         | 77,700           | 0,120         | 0,120          |                  | 0,090         | 21,900                    | 37,500         | 12,000         | 0,840         |
| 1305                                      | Хлеб пшеничный                          | 30               | 2,280                | 0,240         | 14,760         | 70,500           | 0,033         |                |                  | 0,330         | 6,000                     | 19,500         | 4,200          | 0,330         |
| <i>Итого за Обед</i>                      |   | <i>740,000</i>   | <i>31,039</i>        | <i>27,600</i> | <i>121,109</i> | <i>839,972</i>   | <i>0,508</i>  | <i>23,201</i>  | <i>937,553</i>   | <i>6,737</i>  | <i>140,179</i>            | <i>354,823</i> | <i>87,873</i>  | <i>6,402</i>  |
| <i>Полдник</i>                            |   |                  |                      |               |                |                  |               |                |                  |               |                           |                |                |               |
| 3882                                      | Сдоба Плюшка                            | 100              |                      |               |                |                  |               |                |                  |               |                           |                |                |               |
| 376                                       | Чай с сахаром                           | 200              | 0,200                | 0,051         | 13,043         | 53,388           | 0,001         | 0,100          | 0,500            |               | 4,950                     | 8,240          | 4,400          | 0,859         |
| <i>Итого за Полдник</i>                   |   | <i>300,000</i>   | <i>0,200</i>         | <i>0,051</i>  | <i>13,043</i>  | <i>53,388</i>    | <i>0,001</i>  | <i>0,100</i>   | <i>0,500</i>     |               | <i>4,950</i>              | <i>8,240</i>   | <i>4,400</i>   | <i>0,859</i>  |
| <b>Итого за Вторник - 2 с 6 до 11 лет</b> |   | <b>1 540,000</b> | <b>57,846</b>        | <b>38,944</b> | <b>226,563</b> | <b>1 456,589</b> | <b>0,720</b>  | <b>30,327</b>  | <b>1 209,813</b> | <b>11,405</b> | <b>194,189</b>            | <b>651,103</b> | <b>206,173</b> | <b>11,092</b> |
| День/неделя: Среда - 2 с 6 до 11 лет      |   |                  |                      |               |                |                  |               |                |                  |               |                           |                |                |               |
| № рец.                                    | Наименование дней недели, блюд          | Масса порции     | Пищевые вещества (г) |               |                | ЭЦ (ккал)        | Витамины (мг) |                |                  |               | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |
|   |   |                  | Б                    | Ж             | У              |                  | В1            | С              | А (мкг)          | Е             | Са                        | Р              | Mg             | Fe            |
| <i>Завтрак</i>                            |   |                  |                      |               |                |                  |               |                |                  |               |                           |                |                |               |
| 15  | Сыр (порциями)                          | 20               | 5,200                | 5,220         |                | 68,800           | 0,006         | 0,160          | 46,000           | 0,100         | 200,000                   | 128,000        | 9,000          | 0,200         |
| 173                                       | Каша геркулесовая с маслом              | 190 / 10         | 5,419                | 4,963         | 26,729         | 173,711          | 0,148         | 0,988          | 23,200           | 0,436         | 107,408                   | 154,730        | 44,312         | 1,054         |
| 378                                       | Чай с молоком и сахаром                 | 200              | 1,650                | 1,301         | 15,443         | 80,388           | 0,021         | 0,750          | 10,500           |               | 64,950                    | 53,240         | 11,400         | 0,909         |
| 1310                                      | Батон                                   | 40               | 2,800                | 0,400         | 18,400         | 88,000           | 0,044         |                |                  | 0,680         | 7,600                     | 26,000         | 5,200          | 0,480         |
| 166                                       | Хлеб пшеничный                          | 40               | 3,040                | 0,320         | 19,680         | 94,000           | 0,044         |                |                  | 0,440         | 8,000                     | 26,000         | 5,600          | 0,440         |
| <i>Итого за Завтрак</i>                   |   | <i>500,000</i>   | <i>18,109</i>        | <i>12,204</i> | <i>80,252</i>  | <i>504,899</i>   | <i>0,263</i>  | <i>1,898</i>   | <i>79,700</i>    | <i>1,656</i>  | <i>387,958</i>            | <i>387,970</i> | <i>75,512</i>  | <i>3,083</i>  |
| <i>Обед</i>                               |   |                  |                      |               |                |                  |               |                |                  |               |                           |                |                |               |
| 45  | Салат из белокочанной капусты           | 60               | 0,852                | 3,055         | 7,540          | 53,011           | 0,021         | 16,450         | 260,000          | 1,416         | 25,060                    | 21,400         | 11,300         | 0,373         |
| 113                                       | Суп-лапша домашняя                      | 200              | 3,943                | 4,700         | 11,327         | 37,178           | 0,025         | 1,065          | 150,894          | 1,026         | 9,510                     | 26,739         | 3,902          | 0,298         |
| 260                                       | Гуляш из птицы                          | 90               | 16,457               | 6,346         | 6,681          | 133,081          | 0,062         | 2,433          | 11,350           | 2,924         | 14,710                    | 128,170        | 62,360         | 1,273         |
| 173                                       | Каша гречневая вязкая                   | 150              | 4,695                | 4,122         | 21,180         | 140,401          | 0,160         |                | 16,000           | 0,336         | 12,040                    | 112,210        | 74,220         | 2,516         |
| 398                                       | Напиток из плодов шиповника             | 180              | 0,476                | 0,196         | 16,742         | 79,660           | 0,010         | 140,000        | 114,380          | 0,532         | 8,400                     | 2,380          | 2,380          | 0,450         |
| 164                                       | Хлеб ржано-пшеничный                    | 30               | 2,550                | 0,990         | 14,490         | 77,700           | 0,120         | 0,120          |                  | 0,090         | 21,900                    | 37,500         | 12,000         | 0,840         |
| 1305                                      | Хлеб пшеничный                          | 30               | 2,280                | 0,240         | 14,760         | 70,500           | 0,033         |                |                  | 0,330         | 6,000                     | 19,500         | 4,200          | 0,330         |
| <i>Итого за Обед</i>                      |   | <i>740,000</i>   | <i>31,253</i>        | <i>19,649</i> | <i>92,720</i>  | <i>591,531</i>   | <i>0,431</i>  | <i>160,068</i> | <i>552,624</i>   | <i>6,654</i>  | <i>97,620</i>             | <i>347,899</i> | <i>170,362</i> | <i>6,080</i>  |
| <i>Полдник</i>                            |   |                  |                      |               |                |                  |               |                |                  |               |                           |                |                |               |
| 3878                                      | Сдоба Майская                           | 100              |                      |               |                |                  |               |                |                  |               |                           |                |                |               |
| 121                                       | Сок                                     | 200              | 1,100                | 0,200         | 24,400         | 102,000          | 0,020         | 4,000          |                  | 0,200         |                           | 14,000         | 8,000          | 0,600         |
| <i>Итого за Полдник</i>                   |   | <i>300,000</i>   | <i>1,100</i>         | <i>0,200</i>  | <i>24,400</i>  | <i>102,000</i>   | <i>0,020</i>  | <i>4,000</i>   |                  | <i>0,200</i>  |                           | <i>14,000</i>  | <i>8,000</i>   | <i>0,600</i>  |
| <b>Итого за Среда - 2 с 6 до 11 лет</b>   |   | <b>1 540,000</b> | <b>50,462</b>        | <b>32,053</b> | <b>197,372</b> | <b>1 198,430</b> | <b>0,714</b>  | <b>165,966</b> | <b>632,324</b>   | <b>8,510</b>  | <b>485,578</b>            | <b>749,869</b> | <b>253,874</b> | <b>9,763</b>  |

| День/неделя: Четверг - 2 с 6 до 11 лет    |  |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                |                |               |
|---|--|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
| № рц.                                     | Наименование дней недели, блюдо              | Масса порции     | Пищевые вещества (г) |               |                | ЭЦ (ккал)        | Витамины (мг) |               |                |               | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |
|   |  |                  | Б                    | Ж             | У              |                  | В1            | С             | А (мкг)        | Е             | Са                        | Р              | Mg             | Fe            |
| <i>Завтрак</i>                            |  |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                |                |               |
| 3838                                      | Кукуруза порционно                           | 30               | 0,861                | 0,180         | 2,970          | 17,341           | 0,006         | 1,650         | 0,900          | 0,009         | 1,200                     | 15,301         | 4,800          | 0,123         |
| 279                                       | Тефтели мясные с томатным соусом             | 90 / 30          | 11,703               | 13,861        | 22,075         | 215,301          | 0,136         | 4,642         | 91,796         | 2,265         | 22,338                    | 120,994        | 22,263         | 1,165         |
| 202                                       | Рожки отварные                               | 150              | 6,414                | 3,656         | 40,944         | 222,482          | 0,099         |               | 16,000         | 0,910         | 19,340                    | 53,160         | 9,720          | 0,994         |
| 377                                       | Чай с лимоном                                | 196 / 4          | 0,236                | 0,055         | 13,163         | 54,748           | 0,002         | 1,700         | 0,580          | 0,008         | 6,550                     | 9,120          | 4,880          | 0,883         |
| 166                                       | Хлеб пшеничный                               | 40               | 3,040                | 0,320         | 19,680         | 94,000           | 0,044         |               |                | 0,440         | 8,000                     | 26,000         | 5,600          | 0,440         |
| <b>Итого за Завтрак</b>                   |  | <b>540,000</b>   | <b>22,254</b>        | <b>18,072</b> | <b>98,832</b>  | <b>603,872</b>   | <b>0,287</b>  | <b>7,992</b>  | <b>109,276</b> | <b>3,632</b>  | <b>57,428</b>             | <b>224,575</b> | <b>47,263</b>  | <b>3,605</b>  |
| <i>Обед</i>                               |  |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                |                |               |
| 67  | Винегрет овощной                             | 60               | 0,920                | 4,109         | 6,201          | 58,870           | 0,038         | 6,100         | 160,630        | 1,833         | 11,900                    | 26,760         | 12,095         | 0,465         |
| 88/2011                                   | Щи из свежей капусты со сметаной             | 194 / 6          | 4,038                | 3,184         | 9,125          | 68,108           | 0,066         | 15,746        | 159,174        | 1,193         | 27,970                    | 53,589         | 14,652         | 0,745         |
| 268                                       | Биточки мясные с томатным соусом             | 120              | 14,085               | 17,580        | 17,578         | 275,702          | 0,132         | 1,188         | 61,520         | 3,214         | 35,310                    | 136,490        | 20,070         | 1,614         |
| 171                                       | Каша рисовая рассыпчатая                     | 150              | 4,008                | 4,279         | 33,072         | 187,031          | 0,043         |               | 16,000         | 0,570         | 8,880                     | 81,450         | 26,720         | 0,567         |
| 54-12хн-2020                              | Напиток из облепихи                          | 180              | 0,238                | 1,069         | 7,416          | 41,373           | 0,006         | 39,600        | 49,500         | 0,990         | 4,356                     | 1,782          | 5,940          | 0,296         |
| 164                                       | Хлеб ржано-пшеничный                         | 30               | 2,550                | 0,990         | 14,490         | 77,700           | 0,120         | 0,120         |                | 0,090         | 21,900                    | 37,500         | 12,000         | 0,840         |
| 1305                                      | Хлеб пшеничный                               | 30               | 2,280                | 0,240         | 14,760         | 70,500           | 0,033         |               |                | 0,330         | 6,000                     | 19,500         | 4,200          | 0,330         |
| <b>Итого за Обед</b>                      |  | <b>570,000</b>   | <b>28,119</b>        | <b>31,451</b> | <b>102,642</b> | <b>779,284</b>   | <b>0,438</b>  | <b>62,754</b> | <b>446,824</b> | <b>8,220</b>  | <b>116,316</b>            | <b>357,071</b> | <b>95,677</b>  | <b>4,857</b>  |
| <i>Полдник</i>                            |  |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                |                |               |
| 3880                                      | Сдоба с сахаром                              | 100              |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                |                |               |
| 371                                       | Снежок                                       | 200              | 5,600                | 5,000         | 9,400          | 105,000          | 0,060         | 1,800         | 40,000         |               | 242,000                   | 188,000        | 30,000         | 0,200         |
| <b>Итого за Полдник</b>                   |  | <b>300,000</b>   | <b>5,600</b>         | <b>5,000</b>  | <b>9,400</b>   | <b>105,000</b>   | <b>0,060</b>  | <b>1,800</b>  | <b>40,000</b>  |               | <b>242,000</b>            | <b>188,000</b> | <b>30,000</b>  | <b>0,200</b>  |
| <b>Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет</b> |  | <b>1 410,000</b> | <b>55,973</b>        | <b>54,523</b> | <b>210,874</b> | <b>1 488,156</b> | <b>0,785</b>  | <b>72,546</b> | <b>596,100</b> | <b>11,852</b> | <b>415,744</b>            | <b>769,646</b> | <b>172,940</b> | <b>8,662</b>  |
| День/неделя: Пятница - 2 с 6 до 11 лет    |  |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                |                |               |
| № рц.                                     | Наименование дней недели, блюдо              | Масса порции     | Пищевые вещества (г) |               |                | ЭЦ (ккал)        | Витамины (мг) |               |                |               | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |
|   |  |                  | Б                    | Ж             | У              |                  | В1            | С             | А (мкг)        | Е             | Са                        | Р              | Mg             | Fe            |
| <i>Завтрак</i>                            |  |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                |                |               |
| 223                                       | Запеканка творожная с молоком сгущенным      | 150 / 20         | 25,067               | 14,586        | 36,460         | 382,421          | 0,116         | 0,700         | 92,200         | 1,200         | 196,520                   | 302,180        | 34,870         | 1,119         |
| 382                                       | Какао с молоком                              | 200              | 3,880                | 3,100         | 18,182         | 117,430          | 0,044         | 1,300         | 20,120         | 0,012         | 125,120                   | 116,200        | 31,000         | 1,019         |
| 1310                                      | Батон  | 40               | 2,800                | 0,400         | 18,400         | 88,000           | 0,044         |               |                | 0,680         | 7,600                     | 26,000         | 5,200          | 0,480         |
| 338                                       | Фрукт (яблоки)                               | 120              | 0,480                | 0,480         | 11,760         | 56,400           | 0,036         | 12,000        |                | 0,240         | 19,200                    | 13,200         | 10,800         | 2,640         |
| <b>Итого за Завтрак</b>                   |  | <b>530,000</b>   | <b>32,227</b>        | <b>18,566</b> | <b>84,802</b>  | <b>644,251</b>   | <b>0,240</b>  | <b>14,000</b> | <b>112,320</b> | <b>2,132</b>  | <b>348,440</b>            | <b>457,580</b> | <b>81,870</b>  | <b>5,258</b>  |
| <i>Обед</i>                               |  |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                |                |               |
| 75  | Икра свекольная                              | 60               | 1,014                | 3,086         | 7,662          | 52,847           | 0,019         | 6,171         | 7,584          | 1,754         | 19,044                    | 26,423         | 12,669         | 0,836         |
| 98  | Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне | 200              | 4,170                | 2,392         | 10,576         | 67,148           | 0,074         | 12,922        | 153,174        | 1,183         | 21,350                    | 55,109         | 15,642         | 0,772         |
| 294                                       | Котлеты рубленные из мяса птицы              | 90               | 14,345               | 13,612        | 12,504         | 225,791          | 0,138         | 0,300         |                | 2,119         | 20,800                    | 135,140        | 18,470         | 0,995         |
| 128                                       | Картофельное пюре                            | 150              | 3,249                | 3,833         | 23,153         | 140,182          | 0,173         | 27,995        | 19,000         | 0,040         | 40,220                    | 96,820         | 34,510         | 1,332         |
| 348                                       | Компот из абрикосов и яблок                  | 180              | 0,234                |               | 18,263         | 74,595           | 0,005         | 0,180         |                | 0,248         | 7,470                     | 6,840          | 4,905          | 0,192         |
| 164                                       | Хлеб ржано-пшеничный                         | 30               | 2,550                | 0,990         | 14,490         | 77,700           | 0,120         | 0,120         |                | 0,090         | 21,900                    | 37,500         | 12,000         | 0,840         |
| 1305                                      | Хлеб пшеничный                               | 30               | 2,280                | 0,240         | 14,760         | 70,500           | 0,033         |               |                | 0,330         | 6,000                     | 19,500         | 4,200          | 0,330         |
| <b>Итого за Обед</b>                      |  | <b>740,000</b>   | <b>27,842</b>        | <b>24,153</b> | <b>101,408</b> | <b>708,763</b>   | <b>0,562</b>  | <b>47,688</b> | <b>179,758</b> | <b>5,764</b>  | <b>136,784</b>            | <b>377,332</b> | <b>102,396</b> | <b>5,297</b>  |
| <i>Полдник</i>                            |  |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                |                |               |
| 3882                                      | Сдоба Плюшка                                 | 100              |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                |                |               |
| 121                                       | Сок  | 200              | 1,100                | 0,200         | 24,400         | 102,000          | 0,020         | 4,000         |                | 0,200         |                           | 14,000         | 8,000          | 0,600         |
| <b>Итого за Полдник</b>                   |  | <b>300,000</b>   | <b>1,100</b>         | <b>0,200</b>  | <b>24,400</b>  | <b>102,000</b>   | <b>0,020</b>  | <b>4,000</b>  |                | <b>0,200</b>  |                           | <b>14,000</b>  | <b>8,000</b>   | <b>0,600</b>  |
| <b>Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет</b> |  | <b>1 570,000</b> | <b>61,169</b>        | <b>42,919</b> | <b>210,610</b> | <b>1 455,014</b> | <b>0,822</b>  | <b>65,688</b> | <b>292,078</b> | <b>8,096</b>  | <b>485,224</b>            | <b>848,912</b> | <b>192,266</b> | <b>11,155</b> |

| Возрастная группа                  |                      |               |                | Витамины (мг)   |              |               |                | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |               |
|------------------------------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
|                                    | Пищевые вещества (г) |               |                | ЭЦ (ккал)       | В1           | С             | А (мкг)        | Е                         | Са             | Р              | Mg             | Fe            |
|                                    | Б                    | Ж             | У              |                 |              |               |                |                           |                |                |                |               |
| Понедельник - 1                    | 47,991               | 24,230        | 190,374        | 1 141,902       | 0,678        | 56,760        | 649,114        | 7,247                     | 420,510        | 636,739        | 193,797        | 11,276        |
| Вторник - 1                        | 53,844               | 37,338        | 189,437        | 1 278,358       | 0,699        | 58,357        | 509,724        | 8,060                     | 369,719        | 778,690        | 202,097        | 10,275        |
| Среда - 1                          | 54,995               | 34,752        | 193,668        | 1 283,517       | 0,711        | 18,831        | 446,554        | 9,005                     | 135,550        | 674,589        | 246,842        | 10,841        |
| Четверг - 1                        | 77,955               | 52,536        | 181,521        | 1 502,892       | 0,888        | 26,624        | 1 918,832      | 8,367                     | 710,168        | 1 279,714      | 267,912        | 14,435        |
| Пятница - 1                        | 49,351               | 53,710        | 221,925        | 1 439,946       | 0,678        | 31,486        | 357,766        | 8,777                     | 585,238        | 733,007        | 145,166        | 8,820         |
| Понедельник - 2                    | 33,001               | 39,058        | 175,826        | 1 162,210       | 0,696        | 93,987        | 235,494        | 7,804                     | 250,722        | 537,789        | 155,880        | 11,451        |
| Вторник - 2                        | 57,846               | 38,944        | 226,563        | 1 456,589       | 0,720        | 30,327        | 1 209,813      | 11,405                    | 194,189        | 651,103        | 206,173        | 11,092        |
| Среда - 2                          | 50,462               | 32,053        | 197,372        | 1 198,430       | 0,714        | 165,966       | 632,324        | 8,510                     | 485,578        | 749,869        | 253,874        | 9,763         |
| Четверг - 2                        | 55,973               | 54,523        | 210,874        | 1 488,156       | 0,785        | 72,546        | 596,100        | 11,852                    | 415,744        | 796,649        | 172,940        | 8,662         |
| Пятница - 2                        | 61,169               | 42,919        | 210,610        | 1 455,014       | 0,822        | 65,688        | 292,078        | 8,096                     | 485,224        | 848,912        | 192,266        | 11,155        |
| <i>ИТОГО среднее за 2 недели</i>   | <i>54,259</i>        | <i>41,006</i> | <i>199,817</i> | <i>1340,701</i> | <i>0,739</i> | <i>62,057</i> | <i>684,780</i> | <i>8,912</i>              | <i>405,264</i> | <i>768,706</i> | <i>203,695</i> | <i>10,777</i> |
| <b>Среднесуточная норма СанПин</b> | <b>77</b>            | <b>79</b>     | <b>335</b>     | <b>2 350</b>    | <b>1,2</b>   | <b>60</b>     | <b>700</b>     | <b>12</b>                 | <b>1 100</b>   | <b>1 100</b>   | <b>250</b>     | <b>12</b>     |

| Возрастная группа                |            |            |            |               |
|----------------------------------|------------|------------|------------|---------------|
|                                  | Завтрак    | Обед       | Полдник    | Итого за день |
| Понедельник - 1                  | 540,000    | 700,000    | 300,000    | 1 540,000     |
| Вторник - 1                      | 500,000    | 740,000    | 300,000    | 1 540,000     |
| Среда - 1                        | 500,000    | 700,000    | 300,000    | 1 500,000     |
| Четверг - 1                      | 510,000    | 740,000    | 300,000    | 1 550,000     |
| Пятница - 1                      | 500,000    | 770,000    | 300,000    | 1 570,000     |
| Понедельник - 2                  | 570,000    | 700,000    | 300,000    | 1 570,000     |
| Вторник - 2                      | 500,000    | 740,000    | 300,000    | 1 540,000     |
| Среда - 2                        | 500,000    | 740,000    | 300,000    | 1 540,000     |
| Четверг - 2                      | 540,000    | 770,000    | 300,000    | 1 610,000     |
| Пятница - 2                      | 530,000    | 740,000    | 300,000    | 1 570,000     |
| <i>ИТОГО среднее за 2 недели</i> | <i>519</i> | <i>731</i> | <i>300</i> | <i>1 553</i>  |
| <b>Норма СанПин</b>              | <b>500</b> | <b>700</b> | <b>300</b> | <b>1 500</b>  |

Прошнуровано, пронумеровано и  
скреплено

7 -ЛИСТОВ

[Signature] ПОДПИСЬ

01.11.2022 ) дата, год.

