

СОГЛАСОВАНО:

МАОУ «СП №12 им. Героя Российской Федерации В.А. Дорохина»

(наименование общеобразовательного учреждения)

Кузовлева Н. В.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" " 20 г

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Ника-плюс"

(наименование учреждения)

Фролов С.Ю.

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" " 20 г

МЕНЮ
ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
завтраков и обедов и полдников для трехразового питания
на 1 полугодие 2024 года для детей участников СВО,
учащихся в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 139 рублей

г. Елец

1 неделя

День 1 завтрак

| №сб/ рец | Наименование продукта | Выход,г | | Белки,г | | Жиры,г | | Углеводы,г | | Эн.цен,ккал. | |
|-------------|-----------------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|------------|-----------------|--------------|-----------------|
| | | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| 6 | Бутерброд с колбасой | 15/18 | 15/18 | 4,62 | 4,62 | 6,78 | 6,78 | 6,78 | 6,78 | 110,29 | 110,29 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 15,00 | 58,00 | 58,00 |
| | Итого: | | | 4,82 | 4,82 | 6,78 | 6,78 | 21,78 | 21,78 | 168,29 | 168,29 |

Обед

| №сб/ рец | Наименование продукта | Выход,г | | Белки,г | | Жиры,г | | Углеводы,г | | Эн.цен,ккал. | |
|-------------|---|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|------------|-----------------|--------------|-----------------|
| | | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| 41 | Салат из моркови | 60 | 60 | 0,74 | 0,74 | 0,06 | 0,06 | 6,97 | 6,97 | 31,38 | 31,38 |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью | 250/1 | 250/1 | 1,99 | 1,99 | 5,65 | 5,65 | 10,07 | 10,07 | 88,00 | 88,00 |
| 300 | Птица тушенная в соусе | 60/30 | 60/30 | 11,70 | 11,70 | 9,37 | 9,37 | 0,42 | 0,42 | 137,70 | 137,70 |
| 332 | Макароны отварные | 150 | 175 | 5,25 | 6,13 | 6,15 | 7,18 | 35,25 | 41,13 | 220,50 | 257,25 |
| 631 | Компот из плодов и ягод | 200 | 200 | 0,40 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 33,00 | 33,00 | 138,00 | 138,00 |
| | Кондитерское изделие про-го про-ва | 20 | 20 | 1,12 | 1,12 | 1,00 | 1,00 | 15,26 | 15,26 | 72,40 | 72,40 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 32,5 | 32,5 | 2,50 | 2,50 | 0,46 | 0,46 | 12,25 | 12,25 | 65,00 | 65,00 |
| | Итого: | | | 23,71 | 24,58 | 22,69 | 23,71 | 113,23 | 119,10 | 752,98 | 789,73 |

полдник

| №сб/ рец | Наименование продукта | Выход,г | | Белки,г | | Жиры,г | | Углеводы,г | | Эн.цен,ккал. | |
|-------------|--|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|------------|-----------------|--------------|-----------------|
| | | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| | Мучное кондитерское изделие собственного пр-ва | 75 | 75 | 9,00 | 9,00 | 20,38 | 20,38 | 38,38 | 38,38 | 373,75 | 373,75 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 15,00 | 58,00 | 58,00 |
| | Итого: | | | 9,20 | 9,20 | 20,38 | 20,38 | 53,38 | 53,38 | 431,75 | 431,75 |
| | ВСЕГО: | | | 37,73 | 38,60 | 49,84 | 50,87 | 188,38 | 194,26 | 1353,02 | 1389,77 |

День 2 завтрак

| №сб/ рец | Наименование продукта | Выход,г | | Белки,г | | Жиры,г | | Углеводы,г | | Эн.цен,ккал. | |
|-------------|--|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|------------|-----------------|--------------|-----------------|
| | | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| 302 | Каша молочная пшеница с маслом сливочным | 200/5 | 200/5 | 5,99 | 5,99 | 9,51 | 9,51 | 35,52 | 35,52 | 248,00 | 248,00 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 15,00 | 58,00 | 58,00 |
| | Батон нарезной витаминизированный | 18 | 18 | 1,35 | 1,35 | 0,52 | 0,52 | 9,25 | 9,25 | 47,40 | 47,40 |
| | Итого: | | | 7,54 | 7,54 | 10,03 | 10,03 | 59,77 | 59,77 | 353,40 | 353,40 |

Обед

| №сб/ рец | Наименование продукта | Выход,г | | Белки,г | | Жиры,г | | Углеводы,г | | Эн.цен,ккал. | |
|-------------|------------------------------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|------------|-----------------|--------------|-----------------|
| | | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| 33 | Салат из отварной свеклы с маслом | 60 | 60 | 0,85 | 0,85 | 3,65 | 3,65 | 5,02 | 5,02 | 59,94 | 59,94 |
| 155 | Суп картофельный с клецками | 250 | 250 | 1,80 | 1,80 | 2,40 | 2,40 | 14,10 | 14,10 | 87,00 | 87,00 |
| 505 | Кнели из кур с соусом | 60/30 | 60/30 | 13,68 | 13,68 | 7,98 | 7,98 | 4,08 | 4,08 | 142,80 | 142,80 |
| 511 | Рис отварной | 150 | 175,00 | 3,75 | 4,38 | 6,15 | 7,18 | 38,55 | 44,98 | 228,00 | 266,00 |
| 699 | Напиток цитрусовый | 200 | 200 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 25,20 | 25,20 | 96,00 | 96,00 |
| | Кондитерское изделие про-го про-ва | 20 | 20 | 1,12 | 1,12 | 1,00 | 1,00 | 15,26 | 15,26 | 72,40 | 72,40 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 32,5 | 32,5 | 2,50 | 2,50 | 0,46 | 0,46 | 12,25 | 12,25 | 65,00 | 65,00 |
| | Итого: | | | 23,80 | 24,43 | 21,63 | 22,66 | 114,46 | 120,88 | 751,14 | 789,14 |

полдник

| №сб/ рец | Наименование продукта | Выход,г | | Белки,г | | Жиры,г | | Углеводы,г | | Эн.цен,ккал. | |
|-------------|--|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|------------|-----------------|--------------|-----------------|
| | | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| | Мучное кондитерское изделие собственного пр-ва | 75 | 75 | 9,00 | 9,00 | 20,38 | 20,38 | 38,38 | 38,38 | 373,75 | 373,75 |
| 697 | Молоко кипяченое | 200 | 200 | 5,90 | 5,90 | 6,80 | 6,80 | 9,90 | 9,90 | 123,00 | 123,00 |
| | Итого: | | | 14,90 | 14,90 | 27,18 | 27,18 | 48,28 | 48,28 | 496,75 | 496,75 |
| | ВСЕГО: | | | 46,24 | 46,87 | 58,84 | 59,87 | 222,51 | 228,93 | 1601,29 | 1639,29 |

День 3 завтрак

| №сб/реп | Наименование продукта | Выход,г | | Белки,г | | Жиры,г | | Углеводы,г | | Эн.цен,ккал. | |
|---------|--------------------------------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|------------|-----------------|--------------|-----------------|
| | | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| 340 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 60/3 | 60/3 | 6,00 | 6,00 | 10,02 | 10,02 | 1,14 | 1,14 | 119,40 | 119,40 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 15,00 | 58,00 | 58,00 |
| | Батон нарезной витаминизированный | 18 | 18 | 1,35 | 1,35 | 0,52 | 0,52 | 9,25 | 9,25 | 47,40 | 47,40 |
| | Итого: | | | 7,55 | 7,55 | 10,54 | 10,54 | 25,39 | 25,39 | 224,80 | 224,80 |

Обед

| №сб/реп | Наименование продукта | Выход,г | | Белки,г | | Жиры,г | | Углеводы,г | | Эн.цен,ккал. | |
|---------|------------------------------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|------------|-----------------|--------------|-----------------|
| | | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| 43 | Салат из свежей капусты с морковью | 60 | 60 | 0,84 | 0,84 | 2,46 | 2,46 | 1,98 | 1,98 | 54,00 | 54,00 |
| 138 | Суп картофельный с рисом и зеленью | 250/1 | 250/1 | 1,80 | 1,80 | 5,20 | 5,20 | 16,50 | 16,50 | 122,00 | 122,00 |
| 439 | Печень тушенная в соусе | 45/45 | 45/45 | 17,91 | 17,91 | 12,11 | 12,11 | 4,15 | 4,15 | 199,35 | 199,35 |
| 297 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 175 | 8,70 | 10,15 | 7,80 | 9,10 | 42,60 | 49,70 | 279,00 | 325,50 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 31,40 | 31,40 | 124,00 | 124,00 |
| | Кондитерское изделие про-го про-ва | 20 | 20 | 1,12 | 1,12 | 1,00 | 1,00 | 15,26 | 15,26 | 72,40 | 72,40 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 32,5 | 32,5 | 2,50 | 2,50 | 0,46 | 0,46 | 12,25 | 12,25 | 65,00 | 65,00 |
| | Итого: | | | 33,47 | 34,92 | 29,02 | 30,32 | 124,14 | 131,24 | 915,75 | 962,25 |

полдник

| №сб/реп | Наименование продукта | Выход,г | | Белки,г | | Жиры,г | | Углеводы,г | | Эн.цен,ккал. | |
|---------|--|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|------------|-----------------|--------------|-----------------|
| | | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| | Мучное кондитерское изделие собственного пр-ва | 75 | 75 | 9,00 | 9,00 | 20,38 | 20,38 | 38,38 | 38,38 | 373,75 | 373,75 |
| 707 | Сок натуральный | 200 | 200 | 1,40 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 24,40 | 24,40 | 142,00 | 142,00 |
| | Итого: | | | 10,40 | 10,40 | 20,38 | 20,38 | 62,78 | 62,78 | 515,75 | 515,75 |
| | ВСЕГО: | | | 51,42 | 52,87 | 59,94 | 61,24 | 212,31 | 219,41 | 1656,30 | 1702,80 |

День 4 завтрак

| №сб/реп | Наименование продукта | Выход,г | | Белки,г | | Жиры,г | | Углеводы,г | | Эн.цен,ккал. | |
|---------|--|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|------------|-----------------|--------------|-----------------|
| | | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| 302 | Каша молочная рисовая с маслом сливочным | 200/5 | 200/5 | 3,09 | 3,09 | 8,27 | 8,27 | 32,65 | 32,65 | 225,57 | 225,57 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 15,00 | 58,00 | 58,00 |
| | Батон нарезной витаминизированный | 18 | 18 | 1,35 | 1,35 | 0,52 | 0,52 | 9,25 | 9,25 | 47,40 | 47,40 |
| | Итого: | | | 4,64 | 4,64 | 8,79 | 8,79 | 56,90 | 56,90 | 330,97 | 330,97 |

Обед

| №сб/реп | Наименование продукта | Выход,г | | Белки,г | | Жиры,г | | Углеводы,г | | Эн.цен,ккал. | |
|---------|--------------------------------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|------------|-----------------|--------------|-----------------|
| | | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| 71 | Винегрет | 60 | 60 | 0,84 | 0,84 | 6,06 | 6,06 | 4,08 | 4,08 | 74,40 | 74,40 |
| 139 | Суп картофельный с горохом и зеленью | 250/1 | 250/1 | 7,60 | 7,60 | 5,70 | 5,70 | 20,00 | 20,00 | 163,00 | 163,00 |
| 388 | Котлеты рыбные с соусом | 60/30 | 60/30 | 8,58 | 8,58 | 6,72 | 6,72 | 11,64 | 11,64 | 144,00 | 144,00 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 175 | 3,15 | 3,68 | 6,75 | 7,88 | 21,90 | 25,55 | 163,50 | 190,75 |
| 701 | Напиток яблочный | 200 | 200 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 26,40 | 26,40 | 102,00 | 102,00 |
| | Кондитерское изделие про-го про-ва | 20 | 20 | 1,12 | 1,12 | 1,00 | 1,00 | 15,26 | 15,26 | 72,40 | 72,40 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 32,5 | 32,5 | 2,50 | 2,50 | 0,46 | 0,46 | 12,25 | 12,25 | 65,00 | 65,00 |
| | Итого: | | | 23,89 | 24,42 | 26,69 | 27,81 | 111,53 | 115,18 | 784,30 | 811,55 |

полдник

| №сб/реп | Наименование продукта | Выход,г | | Белки,г | | Жиры,г | | Углеводы,г | | Эн.цен,ккал. | |
|---------|--|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|------------|-----------------|--------------|-----------------|
| | | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| | Мучное кондитерское изделие собственного пр-ва | 75 | 75 | 9,00 | 9,00 | 20,38 | 20,38 | 38,38 | 38,38 | 373,75 | 373,75 |
| 699 | Напиток апельсиновый | 200 | 200 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 25,20 | 25,20 | 96,00 | 96,00 |
| | Итого: | | | 9,10 | 9,10 | 20,38 | 20,38 | 63,58 | 63,58 | 469,75 | 469,75 |
| | ВСЕГО: | | | 37,63 | 38,16 | 55,85 | 56,98 | 232,01 | 235,66 | 1585,02 | 1612,27 |

День 5 завтрак

| №сб/реп | Наименование продукта | Выход,г | | Белки,г | | Жиры,г | | Углеводы,г | | Эн.цен,ккал. | |
|---------|-----------------------------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|------------|-----------------|--------------|-----------------|
| | | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| 366 | Запеканка из творога с повидлом | 60/10 | 60/10 | 10,57 | 10,57 | 9,31 | 9,31 | 9,59 | 9,59 | 167,30 | 167,30 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 15,00 | 58,00 | 58,00 |
| | Батон нарезной витаминизированный | 18 | 18 | 1,35 | 1,35 | 0,52 | 0,52 | 9,25 | 9,25 | 47,40 | 47,40 |
| | Итого: | | | 12,12 | 12,12 | 9,83 | 9,83 | 33,84 | 33,84 | 272,70 | 272,70 |

Обед

| №сб/реп | Наименование продукта | Выход,г | | Белки,г | | Жиры,г | | Углеводы,г | | Эн.цен,ккал. | |
|---------|------------------------------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|------------|-----------------|--------------|-----------------|
| | | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| 25 | Салат из отварных овощей | 60 | 60 | 0,84 | 0,84 | 6,06 | 6,06 | 4,08 | 4,08 | 74,40 | 74,40 |
| 110 | Борщ из свежей капусты с зеленью | 250/1 | 250/1 | 1,99 | 1,99 | 6,55 | 6,55 | 13,17 | 13,17 | 106,00 | 106,00 |
| 433 | Мясо тушеное | 45/45 | 45/45 | 13,77 | 13,77 | 5,31 | 5,31 | 3,51 | 3,51 | 118,80 | 118,80 |
| 511 | Рис отварной | 150 | 175 | 3,75 | 4,38 | 6,15 | 7,18 | 38,55 | 44,98 | 228,00 | 266,00 |
| 631 | Компот из плодов и ягод | 200 | 200 | 0,40 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 33,00 | 33,00 | 138,00 | 138,00 |
| | Кондитерское изделие про-го про-ва | 20 | 20 | 1,12 | 1,12 | 1,00 | 1,00 | 15,26 | 15,26 | 72,40 | 72,40 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 32,5 | 32,5 | 2,50 | 2,50 | 0,46 | 0,46 | 12,25 | 12,25 | 65,00 | 65,00 |
| | Итого: | | | 24,37 | 25,00 | 25,53 | 26,55 | 119,82 | 126,25 | 802,60 | 840,60 |

полдник

| №сб/реп | Наименование продукта | Выход,г | | Белки,г | | Жиры,г | | Углеводы,г | | Эн.цен,ккал. | |
|---------|--|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|------------|-----------------|--------------|-----------------|
| | | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| | Мучное кондитерское изделие собственного пр-ва | 75 | 75 | 9,00 | 9,00 | 20,38 | 20,38 | 38,38 | 38,38 | 373,75 | 373,75 |
| 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 200/15/7 | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 15,20 | 15,20 | 60,00 | 60,00 |
| | Итого: | | | 9,30 | 9,30 | 20,38 | 20,38 | 53,58 | 53,58 | 433,75 | 433,75 |
| | ВСЕГО: | | | 45,79 | 46,42 | 55,73 | 56,76 | 207,24 | 213,66 | 1509,05 | 1547,05 |

2

неделя

День 1 завтрак

| №сб/реп | Наименование продукта | Выход,г | | Белки,г | | Жиры,г | | Углеводы,г | | Эн.цен,ккал. | |
|---------|-----------------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|------------|-----------------|--------------|-----------------|
| | | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| 6 | Бутерброд с колбасой | 15/18 | 15/18 | 4,62 | 4,62 | 6,78 | 6,78 | 6,78 | 6,78 | 110,29 | 110,29 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 15,00 | 58,00 | 58,00 |
| | Итого: | | | 4,82 | 4,82 | 6,78 | 6,78 | 21,78 | 21,78 | 168,29 | 168,29 |

Обед

| №сб/реп | Наименование продукта | Выход,г | | Белки,г | | Жиры,г | | Углеводы,г | | Эн.цен,ккал. | |
|---------|-------------------------------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|------------|-----------------|--------------|-----------------|
| | | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| 43 | Салат из свежей капусты с морковью | 60 | 60 | 0,84 | 0,84 | 2,46 | 2,46 | 1,98 | 1,98 | 54,00 | 54,00 |
| 138 | Суп картофельный с пшеном и зеленью | 250/1 | 250/1 | 1,80 | 1,80 | 5,20 | 5,20 | 16,50 | 16,50 | 122,00 | 122,00 |
| 499 | Котлета из филе цыпленка с соусом | 60/30 | 60/30 | 9,66 | 9,66 | 9,06 | 9,06 | 9,06 | 9,06 | 157,20 | 157,20 |
| 332 | Макаронные отварные | 150 | 175 | 5,25 | 6,13 | 6,15 | 7,18 | 35,25 | 41,13 | 220,50 | 257,25 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 31,40 | 31,40 | 124,00 | 124,00 |
| | Кондитерское изделие про-го про-ва | 20 | 20 | 1,12 | 1,12 | 1,00 | 1,00 | 15,26 | 15,26 | 72,40 | 72,40 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 32,5 | 32,5 | 2,50 | 2,50 | 0,46 | 0,46 | 12,25 | 12,25 | 65,00 | 65,00 |
| | Итого: | | | 21,77 | 22,65 | 24,33 | 25,35 | 121,70 | 127,58 | 815,10 | 851,85 |

полдник

| №сб/реп | Наименование продукта | Выход,г | | Белки,г | | Жиры,г | | Углеводы,г | | Эн.цен,ккал. | |
|---------|--|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|------------|-----------------|--------------|-----------------|
| | | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| | Мучное кондитерское изделие собственного пр-ва | 75 | 75 | 9,00 | 9,00 | 20,38 | 20,38 | 38,38 | 38,38 | 373,75 | 373,75 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 15,00 | 58,00 | 58,00 |
| | Итого: | | | 9,20 | 9,20 | 20,38 | 20,38 | 53,38 | 53,38 | 431,75 | 431,75 |
| | ВСЕГО: | | | 35,79 | 36,67 | 51,48 | 52,51 | 196,86 | 202,73 | 1415,14 | 1451,89 |

День 2 завтрак

| №сб/ реп | Наименование продукта | Выход,г | | Белки,г | | Жиры,г | | Углеводы,г | | Эн.цен,ккал. | |
|-------------|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------------|----------|--------------|----------|
| | | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет |
| 302 | Каша молочная пшеница с маслом сливочным | 200/5 | 200/5 | 5,99 | 5,99 | 9,51 | 9,51 | 35,52 | 35,52 | 248,00 | 248,00 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 15,00 | 58,00 | 58,00 |
| | Батон нарезной витаминизированный | 18 | 18 | 1,35 | 1,35 | 0,52 | 0,52 | 9,25 | 9,25 | 47,40 | 47,40 |
| | Итого: | | | 7,54 | 7,54 | 10,03 | 10,03 | 59,77 | 59,77 | 353,40 | 353,40 |

Обед

| №сб/ реп | Наименование продукта | Выход,г | | Белки,г | | Жиры,г | | Углеводы,г | | Эн.цен,ккал. | |
|-------------|--|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|------------|-----------------|--------------|-----------------|
| | | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| 78 | Икра свекольная | 60 | 60 | 1,44 | 1,44 | 4,56 | 4,56 | 7,80 | 7,80 | 79,50 | 79,50 |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью | 250/1 | 250/1 | 3,60 | 3,60 | 4,50 | 4,50 | 28,00 | 28,00 | 120,00 | 120,00 |
| 374 | Рыба тушеная в томате с овощами | 50/40 | 50/40 | 9,54 | 9,54 | 4,86 | 4,86 | 5,04 | 5,04 | 103,50 | 103,50 |
| 520 | Картофельное пюре | 150 | 175 | 3,15 | 3,68 | 6,75 | 7,88 | 21,90 | 25,55 | 163,50 | 190,75 |
| 705 | Напиток из шиповника | 200 | 200 | 0,40 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 23,60 | 23,60 | 94,00 | 94,00 |
| | Кондитерское изделие про-го про-ва | 20 | 20 | 1,12 | 1,12 | 1,00 | 1,00 | 15,26 | 15,26 | 72,40 | 72,40 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 32,5 | 32,5 | 2,50 | 2,50 | 0,46 | 0,46 | 12,25 | 12,25 | 65,00 | 65,00 |
| | Итого: | | | 21,75 | 22,28 | 22,13 | 23,25 | 113,85 | 117,50 | 697,90 | 725,15 |

полдник

| №сб/ реп | Наименование продукта | Выход,г | | Белки,г | | Жиры,г | | Углеводы,г | | Эн.цен,ккал. | |
|-------------|--|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|------------|-----------------|--------------|-----------------|
| | | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| | Мучное кондитерское изделие собственного пр-ва | 75 | 75 | 9,00 | 9,00 | 20,38 | 20,38 | 38,38 | 38,38 | 373,75 | 373,75 |
| 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 200/15/7 | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 15,20 | 15,20 | 60,00 | 60,00 |
| | Итого: | | | 9,30 | 9,30 | 20,38 | 20,38 | 53,58 | 53,58 | 433,75 | 433,75 |
| | ВСЕГО: | | | 38,59 | 39,12 | 52,53 | 53,66 | 227,20 | 230,85 | 1485,05 | 1512,30 |

День 3 завтрак

| №сб/ реп | Наименование продукта | Выход,г | | Белки,г | | Жиры,г | | Углеводы,г | | Эн.цен,ккал. | |
|-------------|---|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|------------|-----------------|--------------|-----------------|
| | | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| 302 | Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным | 200/5 | 200/5 | 5,43 | 5,43 | 6,43 | 6,43 | 27,35 | 27,35 | 188,53 | 188,53 |
| | Батон нарезной витаминизированный | 18 | 18 | 1,35 | 1,35 | 0,52 | 0,52 | 9,25 | 9,25 | 47,40 | 47,40 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 15,00 | 58,00 | 58,00 |
| | Итого: | | | 6,98 | 6,98 | 6,95 | 6,95 | 51,60 | 51,60 | 293,93 | 293,93 |

Обед

| №сб/ реп | Наименование продукта | Выход,г | | Белки,г | | Жиры,г | | Углеводы,г | | Эн.цен,ккал. | |
|-------------|------------------------------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|------------|-----------------|--------------|-----------------|
| | | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| 41 | Салат из моркови | 60 | 60 | 0,85 | 0,85 | 3,65 | 3,65 | 5,02 | 5,02 | 59,94 | 59,94 |
| 132 | Рассольник Ленинградский с зеленью | 250/1 | 250/1 | 2,99 | 2,99 | 5,85 | 5,85 | 20,17 | 20,17 | 135,00 | 135,00 |
| 492 | Плов с курицей | 240 | 275 | 17,76 | 20,35 | 17,76 | 20,35 | 32,64 | 37,40 | 369,60 | 423,50 |
| 701 | Напиток яблочный | 200 | 200 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 26,40 | 26,40 | 102,00 | 102,00 |
| | Кондитерское изделие про-го про-ва | 20 | 20 | 1,12 | 1,12 | 1,00 | 1,00 | 15,26 | 15,26 | 72,40 | 72,40 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 32,5 | 32,5 | 2,50 | 2,50 | 0,46 | 0,46 | 12,25 | 12,25 | 65,00 | 65,00 |
| | Итого: | | | 25,32 | 27,91 | 28,71 | 31,30 | 111,74 | 116,50 | 803,94 | 857,84 |

полдник

| №сб/ реп | Наименование продукта | Выход,г | | Белки,г | | Жиры,г | | Углеводы,г | | Эн.цен,ккал. | |
|-------------|--|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|------------|-----------------|--------------|-----------------|
| | | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| | Мучное кондитерское изделие собственного пр-ва | 75 | 75 | 9,00 | 9,00 | 20,38 | 20,38 | 38,38 | 38,38 | 373,75 | 373,75 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 31,40 | 31,40 | 124,00 | 124,00 |
| | Итого: | | | 9,60 | 9,60 | 20,38 | 20,38 | 69,78 | 69,78 | 497,75 | 497,75 |
| | ВСЕГО: | | | 41,90 | 44,49 | 56,04 | 58,63 | 233,12 | 237,88 | 1595,62 | 1649,52 |

День 4 завтрак

| №сб/ реп | Наименование продукта | Выход,г | | Белки,г | | Жиры,г | | Углеводы,г | | Эн.цен,ккал. | |
|-------------|-----------------------------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|------------|-----------------|--------------|-----------------|
| | | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| 366 | Запеканка из творога с повидлом | 60/10 | 60/10 | 10,57 | 10,57 | 9,31 | 9,31 | 9,59 | 9,59 | 167,30 | 167,30 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 15,00 | 58,00 | 58,00 |
| | Батон нарезной витаминизированный | 18 | 18 | 1,35 | 1,35 | 0,52 | 0,52 | 9,25 | 9,25 | 47,40 | 47,40 |
| | Итого: | | | 12,12 | 12,12 | 9,83 | 9,83 | 33,84 | 33,84 | 272,70 | 272,70 |

Обед

| №сб/ реп | Наименование продукта | Выход,г | | Белки,г | | Жиры,г | | Углеводы,г | | Эн.цен,ккал. | |
|-------------|------------------------------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|------------|-----------------|--------------|-----------------|
| | | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| 71 | Винегрет | 60 | 60 | 0,84 | 0,84 | 6,06 | 6,06 | 4,08 | 4,08 | 74,40 | 74,40 |
| 155 | Суп картофельный с клёцками | 250 | 250 | 1,80 | 1,80 | 2,40 | 2,40 | 14,10 | 14,10 | 87,00 | 87,00 |
| 462 | Тефтели в соусе | 60/30 | 60/30 | 11,07 | 11,07 | 13,07 | 13,07 | 11,22 | 11,22 | 209,40 | 209,40 |
| 297 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 175 | 8,70 | 10,15 | 7,80 | 9,10 | 42,60 | 49,70 | 279,00 | 325,50 |
| 699 | Напиток цитрусовый | 200 | 200 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 25,20 | 25,20 | 96,00 | 96,00 |
| | Кондитерское изделие про-го про-ва | 20 | 20 | 1,12 | 1,12 | 1,00 | 1,00 | 15,26 | 15,26 | 72,40 | 72,40 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 32,5 | 32,5 | 2,50 | 2,50 | 0,46 | 0,46 | 12,25 | 12,25 | 65,00 | 65,00 |
| | Итого: | | | 26,13 | 27,58 | 30,79 | 32,09 | 124,71 | 131,81 | 883,20 | 929,70 |

полдник

| №сб/ реп | Наименование продукта | Выход,г | | Белки,г | | Жиры,г | | Углеводы,г | | Эн.цен,ккал. | |
|-------------|--|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|------------|-----------------|--------------|-----------------|
| | | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| | Мучное кондитерское изделие собственного пр-ва | 75 | 75 | 9,00 | 9,00 | 20,38 | 20,38 | 38,38 | 38,38 | 373,75 | 373,75 |
| 648 | Кисель ягодный витаминизированный | 200 | 200 | 0,40 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 30,60 | 30,60 | 124,00 | 124,00 |
| | Итого: | | | 9,40 | 9,40 | 20,38 | 20,38 | 68,98 | 68,98 | 497,75 | 497,75 |
| | ВСЕГО: | | | 47,65 | 49,10 | 60,99 | 62,29 | 227,53 | 234,63 | 1653,65 | 1700,15 |

День 5 завтрак

| №сб/ реп | Наименование продукта | Выход,г | | Белки,г | | Жиры,г | | Углеводы,г | | Эн.цен,ккал. | |
|-------------|--------------------------------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|------------|-----------------|--------------|-----------------|
| | | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| 340 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 60/3 | 60/3 | 6,00 | 6,00 | 10,02 | 10,02 | 1,14 | 1,14 | 119,40 | 119,40 |
| 685 | Чай с сахаром | 200/15 | 200/15 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 15,00 | 58,00 | 58,00 |
| | Батон нарезной витаминизированный | 18 | 18 | 1,35 | 1,35 | 0,52 | 0,52 | 9,25 | 9,25 | 47,40 | 47,40 |
| | Итого: | | | 7,55 | 7,55 | 10,54 | 10,54 | 25,39 | 25,39 | 224,80 | 224,80 |

Обед

| №сб/ реп | Наименование продукта | Выход,г | | Белки,г | | Жиры,г | | Углеводы,г | | Эн.цен,ккал. | |
|-------------|--------------------------------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|------------|-----------------|--------------|-----------------|
| | | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| 43 | Салат из свежей капусты с морковью | 60 | 60 | 0,84 | 0,84 | 2,46 | 2,46 | 1,98 | 1,98 | 54,00 | 54,00 |
| 139 | Суп картофельный с горохом и зеленью | 250/1 | 250/1 | 7,60 | 7,60 | 5,70 | 5,70 | 20,00 | 20,00 | 163,00 | 163,00 |
| 439 | Печень тушеная в соусе | 45/45 | 45/45 | 17,91 | 17,91 | 12,11 | 12,11 | 4,15 | 4,15 | 199,35 | 199,35 |
| 332 | Макаронные отварные | 150 | 175 | 5,25 | 6,13 | 6,15 | 7,18 | 35,25 | 41,13 | 220,50 | 257,25 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 31,40 | 31,40 | 124,00 | 124,00 |
| | Кондитерское изделие про-го про-ва | 20 | 20 | 1,12 | 1,12 | 1,00 | 1,00 | 15,26 | 15,26 | 72,40 | 72,40 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 32,5 | 32,5 | 2,50 | 2,50 | 0,46 | 0,46 | 12,25 | 12,25 | 65,00 | 65,00 |
| | Итого: | | | 35,82 | 36,70 | 27,87 | 28,90 | 120,29 | 126,17 | 898,25 | 935,00 |

полдник

| №сб/ реп | Наименование продукта | Выход,г | | Белки,г | | Жиры,г | | Углеводы,г | | Эн.цен,ккал. | |
|-------------|--|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|------------|-----------------|--------------|-----------------|
| | | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| | Мучное кондитерское изделие собственного пр-ва | 75 | 75 | 9,00 | 9,00 | 20,38 | 20,38 | 38,38 | 38,38 | 373,75 | 373,75 |
| 701 | Напиток яблочный | 200 | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 35,80 | 35,80 | 142,00 | 142,00 |
| | Итого: | | | 9,20 | 9,20 | 20,38 | 20,38 | 74,18 | 74,18 | 515,75 | 515,75 |
| | ВСЕГО: | | | 52,57 | 53,45 | 58,79 | 59,81 | 219,86 | 225,74 | 1638,80 | 1675,55 |