



| Наименование блюд                            | Выход           | белки        | жиры         | углеводы      | Энергетическая ценность | Выход            | белки        | жиры         | углеводы      | Энергетическая ценность |
|--|-----------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|
|  | <b>6-10 лет</b> |              |              |               |                         | <b>11-18 лет</b> |              |              |               |                         |
| <b>2 ДЕНЬ</b>                                |                 |              |              |               |                         |                  |              |              |               |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>                               |                 |              |              |               |                         |                  |              |              |               |                         |
| <b>Горошек консервированный (порционно)</b>  | <b>30</b>       | 0.93         | 0.06         | 1.95          | 12                      | <b>40</b>        | 1.24         | 0.08         | 2.6           | 16                      |
| Макаронные изделия отварные                  | <b>150</b>      | 5.1          | 4.3          | 30.3          | 180                     | <b>150</b>       | 5.1          | 4.3          | 30.3          | 180                     |
| Оладьи из печени (говяжья)                   | <b>50</b>       | 8.9          | 7.5          | 3.1           | 116                     | <b>50</b>        | 8.9          | 7.5          | 3.1           | 116                     |
| <b>Напиток «Родничок»</b>                    | <b>200</b>      | 0.4          | -            | 24.4          | 96.4                    | <b>200</b>       | 0.4          | -            | 24.4          | 96.4                    |
| Хлеб ржаной                                  | <b>20</b>       | 1.36         | 0.12         | 9.52          | 44.8                    | <b>40</b>        | 2.72         | 0.24         | 19.04         | 89.6                    |
| Кондитерское изделие (печенье или гематоген) | <b>40</b>       | 0.3          | 3.04         | 21.92         | 88.4                    | <b>40</b>        | 0.3          | 3.04         | 21.92         | 88.4                    |
| <b>Итого</b>                                 | <b>24</b>       | <b>17.33</b> | <b>15.02</b> | <b>91.19</b>  | <b>537.6</b>            | <b>21.7</b>      | <b>18.66</b> | <b>15.16</b> | <b>101.36</b> | <b>586.4</b>            |
| <b>ОБЕД</b>                                  |                 |              |              |               |                         |                  |              |              |               |                         |
| <b>Салат «Зорачка» (майонез)</b>             | <b>60</b>       | 0.78         | 5.28         | 3.06          | 65.4                    | <b>80</b>        | 1.04         | 7.04         | 4             | 87.2                    |
| <b>Рассольник «Школьный» со сметаной</b>     | <b>250/10</b>   | 2.3          | 5            | 12            | 103.1                   | <b>250/10</b>    | 2.3          | 5            | 12            | 103.1                   |
| Колбаса вареная отварная                     | <b>70</b>       | 6.86         | 12.46        | 1.12          | 144.9                   | <b>100</b>       | 9.8          | 17.8         | 1.6           | 207                     |
| Каша вязкая гречневая                        | <b>160</b>      | 4.8          | 4.8          | 23.36         | 155.2                   | <b>180</b>       | 5.4          | 5.4          | 26.28         | 174.6                   |
| Кисель из сока (С-витамин)                   | <b>150</b>      | 0.2          | -            | 24.3          | 97.5                    | <b>150</b>       | 0.2          | -            | 24.3          | 97.5                    |
| Хлеб ржаной                                  | <b>25</b>       | 1.7          | 0.15         | 11.9          | 56                      | <b>45</b>        | 3.6          | 0.27         | 21.42         | 100.8                   |
| Хлеб пшеничный (батон)                       | <b>25</b>       | 1.98         | 0.13         | 12.6          | 59.3                    | <b>40</b>        | 3.168        | 0.208        | 20.16         | 94.88                   |
| Сыр порционно                                | <b>20</b>       | 1.38         | 1.74         | -             | 21.6                    | <b>20</b>        | 1.38         | 1.74         | -             | 21.6                    |
| <b>Итого</b>                                 | <b>31.4</b>     | <b>20</b>    | <b>29.56</b> | <b>88.34</b>  | <b>703</b>              | <b>32.1</b>      | <b>26.98</b> | <b>37.45</b> | <b>109.76</b> | <b>865.08</b>           |
| <b>ПОЛДНИК</b>                               |                 |              |              |               |                         |                  |              |              |               |                         |
| Бутерброд с сыром                            | <b>20/5/15</b>  | 5.7          | 7.9          | 9.7           | 135                     | <b>20/5/15</b>   | 5.7          | 7.9          | 9.7           | 135                     |
| <b>Чай с сахаром</b>                         | <b>150</b>      | 0.15         | 0.04         | 9.75          | 40                      | <b>200</b>       | 0.2          | 0.05         | 13            | 53.4                    |
| Фрукты (яблоко или апельсин или мандарин)    | <b>160</b>      | 0.52         | 0.69         | 20.7          | 92.5                    | <b>200</b>       | 0.65         | 0.87         | 25.96         | 115.6                   |
| <b>Итого</b>                                 | <b>11.9</b>     | <b>6.37</b>  | <b>8.63</b>  | <b>40.15</b>  | <b>267.5</b>            | <b>13.5</b>      | <b>6.55</b>  | <b>8.82</b>  | <b>48.66</b>  | <b>365.6</b>            |
| <b>Общая калорийность рациона:</b>           |                 | <b>43.7</b>  | <b>53.21</b> | <b>219.68</b> | <b>1508.1</b>           |                  | <b>52.19</b> | <b>61.43</b> | <b>259.78</b> | <b>1817.08</b>          |

| Наименование блюд  | Выход           | белки        | жиры         | углеводы     | Энергетическая ценность | Выход            | белки        | жиры         | углеводы      | Энергетическая ценность |
|--|-----------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|
|  | <b>6-10 лет</b> |              |              |              |                         | <b>11-18 лет</b> |              |              |               |                         |
| <b>3 ДЕНЬ</b>  |                 |              |              |              |                         |                  |              |              |               |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                 |              |              |              |                         |                  |              |              |               |                         |
| Сырники из творога со сметаной                               | <b>150/20</b>   | 24.3         | 19.75        | 29.1         | 400.6                   | <b>170/20</b>    | 27.46        | 21.85        | 32.9          | 439                     |
| или Запеканка из творога со сметаной                         | <b>150/20</b>   | 23.8         | 20.9         | 26.1         | 397.2                   | <b>170/20</b>    | 26.9         | 23.21        | 29.5          | 435.6                   |
| <b>Кофейный напиток с молоком</b>                            | <b>200</b>      | 1.4          | 1            | 15           | 78                      | <b>200</b>       | 1.4          | 1            | 20.2          | 78                      |
| Сыр порционно  | <b>20</b>       | 1.38         | 1.74         | -            | 21.6                    | <b>30</b>        | 2.07         | 2.61         | -             | 32.4                    |
| <b>Итого</b>   | <b>21</b>       | <b>27.08</b> | <b>22.49</b> | <b>44.3</b>  | <b>500.2</b>            | <b>20.6</b>      | <b>30.93</b> | <b>25.46</b> | <b>47.9</b>   | <b>549.4</b>            |
| <b>ОБЕД</b>  |                 |              |              |              |                         |                  |              |              |               |                         |
| <b>Салат «Горошек» с майонезом (огурцы консервированные)</b> | <b>80</b>       | 5.12         | 13.3         | 2.24         | 150.4                   | <b>80</b>        | 5.12         | 13.3         | 2.24          | 150.4                   |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной                | <b>250/10</b>   | 2.6          | 8.5          | 9.3          | 112.8                   | <b>250/10</b>    | 2.6          | 8.5          | 9.3           | 112.8                   |
| <b>Плов «Домашний» 2в. (филе цыплят-бройлеров)</b>           | <b>60/150</b>   | 23.31        | 8.4          | 35.91        | 310.8                   | <b>90/200</b>    | 32.19        | 11.6         | 49.59         | 429.2                   |
| <b>Напиток «Лимончик» (с витамин)</b>                        | <b>200</b>      | 0.14         | 0.02         | 18.6         | 75.2                    | <b>200</b>       | 0.14         | 0.02         | 18.6          | 75.2                    |
| Хлеб ржаной  | <b>25</b>       | 1.7          | 0.15         | 11.9         | 56                      | <b>25</b>        | 1.7          | 0.15         | 11.9          | 56                      |
| Хлеб пшеничный (батон)                                       | <b>25</b>       | 1.98         | 0.13         | 12.6         | 59.3                    | <b>25</b>        | 1.98         | 0.13         | 12.6          | 59.3                    |
| <b>Итого</b>   | <b>32.1</b>     | <b>34.85</b> | <b>30.5</b>  | <b>90.5</b>  | <b>764.5</b>            | <b>33.1</b>      | <b>43.73</b> | <b>33.7</b>  | <b>104.23</b> | <b>882.9</b>            |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                 |              |              |              |                         |                  |              |              |               |                         |
| Пирожки печеные (повидло)                                    | <b>60</b>       | 3.4          | 3            | 34.8         | 180                     | <b>60</b>        | 3.4          | 3            | 34.8          | 180                     |
| Чай с молоком  | <b>200</b>      | 1.4          | 1            | 20.2         | 96                      | <b>200</b>       | 1.4          | 1            | 20.2          | 96                      |
| Фрукты (яблоко )   | <b>140</b>      | 0.45         | 0.45         | 13.7         | 63                      | <b>200</b>       | 0.65         | 0.65         | 19.57         | 90                      |
| <b>Итого</b>   | <b>14.2</b>     | <b>5.25</b>  | <b>4.45</b>  | <b>68.7</b>  | <b>339</b>              | <b>13.7</b>      | <b>5.45</b>  | <b>4.65</b>  | <b>74.57</b>  | <b>366</b>              |
| <b>Общая калорийность рациона:</b>                           |                 | <b>67.17</b> | <b>57.44</b> | <b>203.5</b> | <b>1603.7</b>           |                  | <b>80.11</b> | <b>63.81</b> | <b>226.7</b>  | <b>1798.3</b>           |



| Наименование блюд                                 | Выход           | белки        | жиры         | углеводы      | Энергетическая ценность | Выход            | белки        | жиры         | углеводы      | Энергетическая ценность |
|---|-----------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|
|   | <b>6-10 лет</b> |              |              |               |                         | <b>11-18 лет</b> |              |              |               |                         |
| <b>5 ДЕНЬ</b>                                     |                 |              |              |               |                         |                  |              |              |               |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                    |                 |              |              |               |                         |                  |              |              |               |                         |
| <b>Огурец консервированный (порционно)</b>        | <b>30</b>       | 0.84         | -            | 0.39          | 4.8                     | <b>40</b>        | 1.12         | -            | 0.52          | 6.4                     |
| Каша вязкая гречневая                             | <b>150</b>      | 4.5          | 4.5          | 21.9          | 145.5                   | <b>170</b>       | 5.1          | 5.1          | 24.82         | 164.9                   |
| <b>Гнездышки из свинины с овощами (т/б часть)</b> | <b>70</b>       | 7            | 12.88        | 3.92          | 154.35                  | <b>80</b>        | 8            | 14.72        | 4.48          | 176.4                   |
| Напиток из сиропа шиповника (с-витамин)           | <b>200</b>      | -            | -            | 23.38         | 89.8                    | <b>200</b>       | -            | -            | 23.38         | 89.8                    |
| Хлеб ржаной                                       | <b>25</b>       | 1.7          | 0.15         | 11.9          | 56                      | <b>25</b>        | 1.7          | 0.15         | 11.9          | 56                      |
| Хлеб пшеничный (батон)                            | <b>20</b>       | 1.584        | 0.104        | 10.08         | 47.44                   | <b>35</b>        | 2.6          | 0.17         | 17.71         | 83.02                   |
| <b>Итого</b>                                      | <b>21</b>       | <b>15.62</b> | <b>17.6</b>  | <b>71.57</b>  | <b>497.89</b>           | <b>20.7</b>      | <b>18.52</b> | <b>20.22</b> | <b>82.81</b>  | <b>576.52</b>           |
| <b>ОБЕД</b>                                       |                 |              |              |               |                         |                  |              |              |               |                         |
| <b>Салат «Дубравушка» (цыплята-бройлеры)</b>      | <b>60</b>       | 10.9         | 13.08        | 0.54          | 154.2                   | <b>80</b>        | 14.5         | 17.44        | 0.72          | 205.6                   |
| Суп картофельный с горохом                        | <b>250</b>      | 5.75         | 4.5          | 20.25         | 145                     | <b>250</b>       | 5.75         | 4.5          | 20.25         | 145                     |
| Пюре картофельное                                 | <b>150</b>      | 3.15         | 4.95         | 20.1          | 138                     | <b>200</b>       | 4.2          | 6.6          | 26.8          | 184                     |
| <b>Наггетсы «Рыбка золотая» (филе минтая)</b>     | <b>60</b>       | 14.76        | 10.86        | 11.04         | 201                     | <b>80</b>        | 19.68        | 14.48        | 14.72         | 268                     |
| Сок (нектар)                                      | <b>200</b>      | 1.4          | -            | 24            | 100                     | <b>200</b>       | 1.4          | -            | 24            | 100                     |
| Хлеб ржаной                                       | <b>20</b>       | 1.36         | 0.12         | 9.52          | 44.8                    | <b>20</b>        | 1.36         | 0.12         | 9.52          | 44.8                    |
| <b>Итого</b>                                      | <b>33.1</b>     | <b>37.32</b> | <b>33.51</b> | <b>91.83</b>  | <b>783</b>              | <b>33.9</b>      | <b>46.89</b> | <b>43.14</b> | <b>96.01</b>  | <b>947.7</b>            |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                    |                 |              |              |               |                         |                  |              |              |               |                         |
| Оладьи со сметаной                                | <b>70/15</b>    | 5.3          | 5.1          | 28.41         | 181.8                   | <b>80/15</b>     | 6            | 5.76         | 31.76         | 203.2                   |
| Фрукты (яблоко или апельсины или мандарины)       | <b>160</b>      | 0.52         | 0.69         | 20.7          | 92.5                    | <b>200</b>       | 0.65         | 0.87         | 25.96         | 115.6                   |
| Чай с вареньем                                    | <b>200</b>      | 0.2          | 0.06         | 10.6          | 40                      | <b>200</b>       | 0.2          | 0.06         | 10.6          | 40                      |
| <b>Итого</b>                                      | <b>13.2</b>     | <b>6.02</b>  | <b>5.85</b>  | <b>59.71</b>  | <b>314.3</b>            | <b>12.8</b>      | <b>6.85</b>  | <b>6.69</b>  | <b>68.32</b>  | <b>358.8</b>            |
| <b>Общая калорийность рациона:</b>                |                 | <b>58.96</b> | <b>56.96</b> | <b>223.11</b> | <b>1595.19</b>          |                  | <b>72.26</b> | <b>70.05</b> | <b>247.14</b> | <b>1883.02</b>          |









| Наименование блюд                             | Выход           | белки        | жиры         | углеводы      | Энергетическая ценность | Выход            | белки        | жиры         | углеводы      | Энергетическая ценность |
|---|-----------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|
|   | <b>6-10 лет</b> |              |              |               |                         | <b>11-18 лет</b> |              |              |               |                         |
| <b>9 ДЕНЬ</b>                                 |                 |              |              |               |                         |                  |              |              |               |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                |                 |              |              |               |                         |                  |              |              |               |                         |
| Огурец консервированный (порционно)           | 30              | 0.84         | -            | 0.39          | 4.8                     | 40               | 1.12         | -            | 0.52          | 6.4                     |
| Картофель, запеченный с сыром                 | 100             | 4.76         | 11.5         | 18.9          | 198.14                  | 120              | 5.7          | 13.8         | 22.68         | 237.76                  |
| Рыбка «Золотистая» (минтай)                   | 60              | 12.9         | 9.36         | 0.12          | 136.56                  | 80               | 17.2         | 12.48        | 0.16          | 182.08                  |
| Какао «Чебурашка»                             | 200             | 5.2          | 4.44         | 21.22         | 166.8                   | 200              | 5.2          | 4.44         | 21.22         | 166.8                   |
| Хлеб ржаной                                   | 20              | 1.36         | 0.12         | 9.52          | 44.8                    | 20               | 1.36         | 0.12         | 9.52          | 44.8                    |
| <b>Итого</b>                                  | <b>22.6</b>     | <b>25.06</b> | <b>25.42</b> | <b>50.15</b>  | <b>551.1</b>            | <b>22.2</b>      | <b>30.58</b> | <b>30.84</b> | <b>54.1</b>   | <b>637.84</b>           |
| <b>ОБЕД</b>                                   |                 |              |              |               |                         |                  |              |              |               |                         |
| Салат «Секунда» с майонезом                   | 50              | 3.6          | 7.5          | 0.65          | 86                      | 70               | 5.04         | 10.5         | 0.91          | 120.4                   |
| Суп картофельный с горохом                    | 200             | 4.6          | 3.6          | 16.2          | 116                     | 250              | 5.75         | 4.5          | 20.25         | 145                     |
| Каша рисовая вязкая                           | 160             | 2.24         | 4.32         | 23.7          | 117                     | 170              | 2.38         | 4.59         | 25.16         | 153                     |
| Шницель куриный «Солнышко» (цыплята-бройлеры) | 65              | 14.22        | 20.2         | 0.67          | 242.06                  | 90               | 19.6         | 27.9         | 0.92          | 335.16                  |
| Нектар (сок)                                  | 200             | 1.4          | -            | 24            | 100                     | 200              | 1.4          | -            | 24            | 100                     |
| Хлеб ржаной                                   | 20              | 1.36         | 0.12         | 9.52          | 44.8                    | 20               | 1.36         | 0.12         | 9.52          | 44.8                    |
| Хлеб пшеничный (батон)                        | 20              | 0.15         | 0.02         | 15.9          | 44.2                    | 20               | 0.15         | 0.02         | 15.9          | 44.2                    |
| <b>Итого</b>                                  | <b>30.8</b>     | <b>27.56</b> | <b>35.76</b> | <b>90.69</b>  | <b>750.06</b>           | <b>32.8</b>      | <b>35.68</b> | <b>47.63</b> | <b>96.66</b>  | <b>942.56</b>           |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                |                 |              |              |               |                         |                  |              |              |               |                         |
| Блины со сметаной                             | 80/10           | 6.06         | 7.12         | 27.18         | 196.6                   | 80/10            | 6.06         | 7.12         | 27.18         | 196.6                   |
| Чай «Здоровье» ( витамин с)                   | 200             | 0.2          | 0.06         | 13            | 53.4                    | 200              | 0.2          | 0.06         | 13            | 53.4                    |
| Фрукты (яблоко или апельсины или мандарины)   | 160             | 0.52         | 0.69         | 20.7          | 92.5                    | 180              | 0.58         | 0.82         | 23.28         | 104                     |
| <b>Итого</b>                                  | <b>14</b>       | <b>6.78</b>  | <b>7.87</b>  | <b>60.88</b>  | <b>342.5</b>            | <b>12.4</b>      | <b>6.84</b>  | <b>8</b>     | <b>63.46</b>  | <b>354</b>              |
| <b>Общая калорийность рациона:</b>            |                 | <b>59.41</b> | <b>69.05</b> | <b>201.72</b> | <b>1643.66</b>          |                  | <b>73.1</b>  | <b>86.47</b> | <b>214.22</b> | <b>1934.4</b>           |

| Наименование блюд  | Выход           | белки        | жиры         | углеводы      | Энергетическая ценность | Выход            | белки        | жиры         | углеводы      | Энергетическая ценность |
|--|-----------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|
|  | <b>6-10 лет</b> |              |              |               |                         | <b>11-18 лет</b> |              |              |               |                         |
| <b>10 ДЕНЬ</b>   |                 |              |              |               |                         |                  |              |              |               |                         |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |                 |              |              |               |                         |                  |              |              |               |                         |
| Творожно-фруктовая запеканка со сметаной (яблоко или апельсин) | 150/15          | 24.22        | 16.74        | 33.28         | 390.72                  | 170/20           | 27.63        | 19.98        | 37.83         | 452.15                  |
| Кофейный напиток с молоком                                     | 200             | 1.4          | 1            | 15            | 78                      | 200              | 1.4          | 0.9          | 15            | 78                      |
| Кондитерское изделие (печенье)                                 | 20              | 0.15         | 0.02         | 15.9          | 44.2                    | 20               | 0.15         | 0.02         | 15.9          | 44.2                    |
| <b>Итого</b>   | <b>21.7</b>     | <b>25.77</b> | <b>17.76</b> | <b>64.18</b>  | <b>512.92</b>           | <b>21.4</b>      | <b>29.18</b> | <b>20.9</b>  | <b>68.73</b>  | <b>574.35</b>           |
| <b>ОБЕД</b>  |                 |              |              |               |                         |                  |              |              |               |                         |
| Салат «Разноцветье»  | 60              | 2.46         | 4.9          | 4.2           | 70.9                    | 80               | 3.28         | 6.5          | 5.6           | 94.53                   |
| Суп картофельный с крупой                                      | 250             | 2.25         | 4.25         | 16.5          | 112.5                   | 250              | 2.25         | 4.25         | 16.5          | 112.5                   |
| Мясо отварное (добавка в суп)                                  | 20              | 3.36         | 0.614        | 0.058         | 19.532                  | 20               | 3.36         | 0.614        | 0.058         | 19.532                  |
| Зразы из свинины с сыром (т/б часть)                           | 70              | 7.7          | 15.4         | 10.3          | 238                     | 80               | 8.8          | 17.6         | 11.7          | 272                     |
| Пюре картофельное  | 150             | 3.15         | 4.95         | 20.1          | 138                     | 200              | 4.2          | 6.6          | 26.8          | 184                     |
| Напиток яблочный (с витамин)                                   | 200             | 0.2          | 0.2          | 21            | 82                      | 200              | 0.2          | 0.2          | 21            | 82                      |
| Хлеб ржаной  | 20              | 1.36         | 0.12         | 9.52          | 44.8                    | 25               | 1.7          | 0.15         | 11.9          | 56                      |
| Хлеб пшеничный   | 20              | 0.15         | 0.02         | 15.9          | 44.2                    | 25               | 1.98         | 0.13         | 12.6          | 59.3                    |
| <b>Итого</b>   | <b>31.7</b>     | <b>20.63</b> | <b>30.45</b> | <b>97.57</b>  | <b>749.93</b>           | <b>32.9</b>      | <b>25.77</b> | <b>36.04</b> | <b>106.15</b> | <b>879.86</b>           |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |                 |              |              |               |                         |                  |              |              |               |                         |
| Ватрушки с творогом  | 60              | 6.72         | 3.9          | 23.7          | 130.4                   | 75               | 8.4          | 3.9          | 22.27         | 122.25                  |
| Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)                        | 180             | 5.04         | 5.76         | 7.38          | 100.8                   | 200              | 5.6          | 6.4          | 8.2           | 112                     |
| Фрукты (яблоко или апельсины или мандарины)                    | 160             | 0.52         | 0.69         | 20.7          | 92.5                    | 200              | 0.65         | 0.87         | 25.96         | 115.6                   |
| <b>Итого</b>   | <b>13.7</b>     | <b>12.28</b> | <b>10.35</b> | <b>51.78</b>  | <b>323.7</b>            | <b>13</b>        | <b>14.65</b> | <b>11.17</b> | <b>56.43</b>  | <b>349.85</b>           |
| <b>Общая калорийность рациона:</b>                             |                 | <b>57.28</b> | <b>58.56</b> | <b>213.53</b> | <b>1594.73</b>          |                  | <b>69.6</b>  | <b>68.11</b> | <b>231.31</b> | <b>1804.06</b>          |

Примечание: при возникновении экономии денежных средств возможно увеличение выходов блюд, приготовление 1 блюдо с мясом (добавка в суп), выдача дополнительно фруктов.