

День недели: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 07-11 лет

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | | 25 | 0,8 | | 1,5 | 8,8 |
| Зелёный горошек консервированный | 38,5 | 25 | 0,8 | 0 | 1,5 | 8,8 |
| СЫР ТВЁРДЫЙ | | 15 | 3,9 | 3,8 | | 50,1 |
| Сыр твёрдый | 16 | 15 | 3,9 | 3,8 | 0 | 50,1 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | 150 | 15,5 | 19,4 | 3,2 | 247,4 |
| Яйцо куриное 1 сорт | 114,3 | 114,3 | 14,2 | 13,1 | 1,1 | 177,4 |
| Молоко пастер. 3,2% | 43 | 43 | 1,3 | 1,4 | 1,9 | 25,0 |
| Масло сливочное | 7 | 7 | 0,1 | 4,9 | 0,1 | 44,9 |
| Соль | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,8 | 40,3 |
| Чай | 1 | 1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 1,5 |
| Сахар песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 60 | 4,6 | 0,6 | 28,7 | 141,6 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 60 | 60 | 4,6 | 0,6 | 28,7 | 141,6 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 48 | 3,2 | 0,5 | 19,7 | 98,9 |
| Хлеб ржаной витаминизированный | 48 | 48 | 3,2 | 0,5 | 19,7 | 98,9 |
| ЯБЛОКИ | | 111 | 0,4 | 0,4 | 10,9 | 52,2 |
| Яблоки | 126,14 | 111 | 0,4 | 0,4 | 10,9 | 52,2 |
| ВСЕГО: | | 609 | 28,6 | 24,8 | 73,8 | 639,3 |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | | 60 | 0,9 | 3,1 | 5,6 | 53,8 |
| Капуста | 59,4 | 47,52 | 0,9 | 0 | 2,2 | 12,8 |
| Морковь | 7,5 | 6 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
| Сахар песок | 3 | 3 | 0 | 0 | 3 | 12,0 |
| Масло подсолнечное | 3 | 3 | 0 | 3 | 0 | 27,0 |
| Соль | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ | | 200 | 5,2 | 3,3 | 14,5 | 111,4 |
| Картофель | 53,33 | 40 | 0,8 | 0,2 | 6,2 | 29,5 |
| Горох | 16 | 16 | 4,2 | 0,3 | 6,8 | 50,1 |
| Морковь | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,5 |
| Лук репчатый | 9,5 | 8 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 144 | 144 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Масло сливочное | 4 | 4 | 0 | 2,8 | 0,1 | 25,7 |
| Соль | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Лавровый лист | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ | | 90 | 11,9 | 26,1 | 11,1 | 327,5 |
| Окорок свиной б/к | 66,6 | 66,6 | 10 | 20,7 | 0 | 226,1 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 16,2 | 16,2 | 1,2 | 0,2 | 7,6 | 37,1 |
| Лук репчатый | 10,7 | 9 | 0,1 | 0 | 0,9 | 4,1 |
| Сухари панировочные | 4,5 | 4,5 | 0,6 | 0 | 2,7 | 13,0 |
| Масло подсолнечное | 5,4 | 5,4 | 0 | 5,2 | 0 | 47,1 |
| Соль | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Перец черный молотый 10 г | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | 150 | 5,2 | 4,2 | 35,5 | 203,9 |
| Масло сливочное | 5,25 | 5,25 | 0,1 | 3,7 | 0,1 | 33,8 |
| Соль | 1,05 | 1,05 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Макаронные изделия | 51 | 51 | 5,1 | 0,6 | 35,4 | 170,1 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 0,5 | 0,2 | 21,3 | 89,2 |
| Компотная смесь (сухофрукты) | 20 | 20 | 0,5 | 0,2 | 11,6 | 50,4 |
| Сахар песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | | 200 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 120,0 |
| Молоко пастер. 3,2% | 200 | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,4 | 70,8 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,4 | 70,8 |
| | | 930 | 32,0 | 43,6 | 111,8 | 976,6 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 60,6 | 68,4 | 185,6 | 1615,9 |

День недели: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 07-11 лет

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 10 | | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,2 |
| Масло сливочное | 10 | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,2 |
| МОРКОВЬ С ИЗЮМОМ | 60 | | 0,9 | 1,2 | 16,1 | 77,0 |
| Морковь | 54 | 43,2 | 0,6 | 0 | 3 | 13,8 |
| Изюм | 18,37 | 18 | 0,3 | 0 | 13,1 | 52,4 |
| Масло подсолнечное | 1,2 | 1,2 | 0 | 1,2 | 0 | 10,8 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 160/20 | | 27,3 | 19,9 | 25,0 | 413,3 |
| Творог 9% | 151,07 | 150 | 23,3 | 13,1 | 4,4 | 228,4 |
| Крупа манная | 10,67 | 10,67 | 1,4 | 0,1 | 0,7 | 33,8 |
| Сахар песок | 5,33 | 5,33 | 0 | 0 | 5,1 | 20,7 |
| Яйцо куриное 1 сорт | 4,27 | 4,27 | 0,5 | 0,5 | 0 | 6,6 |
| Сметана 15% | 5,33 | 5,33 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 8,2 |
| Мука пшеничная | 5,33 | 5,33 | 0,5 | 0,1 | 3,7 | 17,3 |
| Масло сливочное | 5,33 | 5,33 | 0,1 | 3,8 | 0,1 | 34,2 |
| Молоко сгущенное с сахаром 8,5% | 20 | 20 | 1,4 | 1,6 | 10,9 | 64,0 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | | 3,6 | 3,5 | 14,8 | 105,0 |
| Какао | 3 | 3 | 0,7 | 0,4 | 0,5 | 8,1 |
| Молоко пастер. 3,2% | 100 | 100 | 2,9 | 3,1 | 4,6 | 58,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 110 | 110 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Сахар песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,8 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | 2,3 | 0,3 | 14,4 | 70,8 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,4 | 70,8 |
| АПЕЛЬСИНЫ | 111 | | 1,0 | 0,2 | 9,0 | 40,0 |
| Апельсины | 165,67 | 111 | 1 | 0,2 | 9 | 40,0 |
| ВСЕГО: | | 591 | 35,2 | 32,4 | 79,4 | 772,3 |
| Обед | | | | | | |
| КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 20 | | 0,4 | | 2,2 | 10,0 |
| Кукуруза консервированная | 33,4 | 20 | 0,4 | 0 | 2,2 | 10,0 |
| ЩИ СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | | 1,4 | 3,6 | 4,2 | 54,7 |
| Капуста | 70 | 56 | 1 | 0,1 | 2,5 | 14,6 |
| Морковь | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,5 |
| Лук репчатый | 9,5 | 8 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,7 |
| Паста томатная | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0,1 | 0,5 |
| Масло сливочное | 4 | 4 | 0 | 2,8 | 0,1 | 25,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Соль | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Лавровый лист | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Сметана 15% | 5 | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 7,8 |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (минтай) | 100 | | 15,2 | 11,0 | 10,3 | 201,6 |
| Минтай с/м, б/г | 138,71 | 86 | 13,3 | 0,8 | 0 | 60,0 |
| Лук репчатый | 23,81 | 20 | 0,3 | 0 | 2 | 9,1 |
| Яйцо куриное 1 сорт | 4 | 4 | 0,5 | 0,5 | 0 | 6,2 |
| Мука пшеничная | 12 | 12 | 1,2 | 0,1 | 8,2 | 38,9 |
| Масло подсолнечное | 10 | 10 | 0 | 9,7 | 0 | 87,3 |
| Соль | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | | 3,2 | 4,9 | 21,3 | 142,5 |
| Картофель | 171,75 | 128,81 | 2,5 | 0,5 | 20,1 | 95,0 |
| Молоко пастер. 3,2% | 23,7 | 23,7 | 0,7 | 0,8 | 1,1 | 13,8 |
| Масло сливочное | 5,25 | 5,25 | 0,1 | 3,7 | 0,1 | 33,8 |
| Соль | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | | | | 22,4 | 90,0 |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Сок фруктовый | 200 | 200 | 0 | 0 | 22,4 | 90,0 |
| ЙОГУРТ | | 200 | 6,4 | 5,0 | 8,8 | 106,0 |
| Йогурт | 207 | 200 | 6,4 | 5 | 8,8 | 106,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 60 | 4,6 | 0,6 | 28,7 | 141,6 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 60 | 60 | 4,6 | 0,6 | 28,7 | 141,6 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 48 | 3,2 | 0,5 | 19,7 | 98,9 |
| Хлеб ржаной витаминизированный | 48 | 48 | 3,2 | 0,5 | 19,7 | 98,9 |
| | | 783 | 34,4 | 25,6 | 117,6 | 845,3 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 69,6 | 58 | 197 | 1617,6 |

День недели: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 07-11 лет

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------|-----------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ | 150/10 | | 5,1 | 10,8 | 20,6 | 200,4 |
| Молоко пастер. 3,2% | 79,2 | 79,2 | 2,3 | 2,4 | 3,6 | 46,1 |
| Сахар песок | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| Соль | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Масло сливочное | 10 | 10 | 0,1 | 7,1 | 0,1 | 64,2 |
| Крупа геркулес | 23,1 | 23,1 | 2,7 | 1,4 | 13,9 | 78,5 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | | 1,7 | 1,6 | 12,1 | 69,4 |
| Чай | 1 | 1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 1,5 |
| Молоко пастер. 3,2% | 50 | 50 | 1,5 | 1,6 | 2,3 | 29,1 |
| Сахар песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ПРЯНИКИ | 30 | | 1,9 | 2,0 | 10,7 | 107,4 |
| Пряники | 30 | 30 | 1,9 | 2 | 10,7 | 107,4 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 48 | | 3,2 | 0,5 | 19,7 | 98,9 |
| Хлеб ржаной витаминизированный | 48 | 48 | 3,2 | 0,5 | 19,7 | 98,9 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | | 4,6 | 0,6 | 28,7 | 141,6 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 60 | 60 | 4,6 | 0,6 | 28,7 | 141,6 |
| БАНАНЫ | 111 | | 1,7 | 0,2 | 24,2 | 105,5 |
| Бананы | 185 | 111 | 1,7 | 0,2 | 24,2 | 105,5 |
| ВСЕГО: | | 561 | 18,2 | 15,7 | 116,0 | 723,2 |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 60 | | 0,6 | 6,1 | 2,8 | 67,9 |
| Помидоры свежие | 28,8 | 24,48 | 0,3 | 0 | 0,9 | 4,9 |
| Огурцы свежие | 22,72 | 22,27 | 0,2 | 0 | 0,6 | 3,3 |
| Лук репчатый | 14,3 | 12,01 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,6 |
| Масло подсолнечное | 6 | 6 | 0 | 6 | 0 | 54,0 |
| Соль | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| РАССОЛЬНИК "ДОМАШНИЙ" СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | | 1,8 | 3,8 | 12,0 | 89,4 |
| Капуста | 20 | 16 | 0,3 | 0 | 0,8 | 4,2 |
| Картофель | 80 | 60 | 1,2 | 0,2 | 9,4 | 44,2 |
| Морковь | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,5 |
| Лук репчатый | 9,5 | 8 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,7 |
| Огурцы консервированные | 21,8 | 12 | 0 | 0 | 0,4 | 1,4 |
| Масло сливочное | 4 | 4 | 0 | 2,8 | 0,1 | 25,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 144 | 144 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Сметана 15% | 5 | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 7,8 |
| Лавровый лист | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Соль | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ШНИЦЕЛЬ | 90 | | 11,9 | 26,1 | 11,1 | 327,5 |
| Окорок свиной б/к | 66,6 | 66,6 | 10 | 20,7 | 0 | 226,1 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 16,2 | 16,2 | 1,2 | 0,2 | 7,6 | 37,1 |
| Лук репчатый | 10,7 | 9 | 0,1 | 0 | 0,9 | 4,1 |
| Сухари панировочные | 4,5 | 4,5 | 0,6 | 0 | 2,7 | 13,0 |
| Масло подсолнечное | 5,4 | 5,4 | 0 | 5,2 | 0 | 47,1 |
| Соль | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Перец черный молотый 10 г | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | | 3,2 | 4,9 | 21,3 | 142,5 |
| Картофель | 171,75 | 128,81 | 2,5 | 0,5 | 20,1 | 95,0 |
| Молоко пастер. 3,2% | 23,7 | 23,7 | 0,7 | 0,8 | 1,1 | 13,8 |
| Масло сливочное | 5,25 | 5,25 | 0,1 | 3,7 | 0,1 | 33,8 |
| Соль | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ "ВИТОШКА" | | 200 | | | 19,4 | 78,0 |
| Смесь сухая вит. "Витошка" | 20 | 20 | 0 | 0 | 19,4 | 78,0 |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | | 200 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 120,0 |
| Молоко пастер. 3,2% | 200 | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,4 | 70,8 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,4 | 70,8 |
| | | 935 | 25,8 | 47,6 | 90,4 | 896,1 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 44 | 63,3 | 206,4 | 1619,3 |

День недели: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 07-11 лет

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| СЫР ТВЁРДЫЙ | 15 | | 3,9 | 3,8 | | 50,1 |
| Сыр твёрдый | 16 | 15 | 3,9 | 3,8 | 0 | 50,1 |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ | 60 | | 0,9 | 0,1 | 5,1 | 25,0 |
| Свекла | 76,8 | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,1 | 25,0 |
| КОТЛЕТА "ДЕТСКАЯ" | 100 | | 13,9 | 28,2 | 12,3 | 358,7 |
| Окорок свиной б/к | 64 | 64 | 9,6 | 19,9 | 0 | 217,3 |
| Яйцо куриное 1 сорт | 20 | 20 | 2,5 | 2,3 | 0,2 | 31,0 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 12 | 12 | 0,9 | 0,1 | 5,5 | 27,5 |
| Лук репчатый | 11,9 | 10 | 0,1 | 0 | 1 | 4,6 |
| Мука пшеничная | 8 | 8 | 0,8 | 0,1 | 5,4 | 25,9 |
| Масло подсолнечное | 6 | 6 | 0 | 5,8 | 0 | 52,4 |
| Соль | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Перец черный молотый 10 г | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| ГРЕЧА ОТВАРНАЯ | 150 | | 8,5 | 5,5 | 45,8 | 254,9 |
| Крупа греча | 69,3 | 69,3 | 8,4 | 1,7 | 45,7 | 221,2 |
| Масло сливочное | 5,25 | 5,25 | 0,1 | 3,7 | 0,1 | 33,8 |
| Соль | 0,75 | 0,75 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | | 1,8 | 1,8 | 16,1 | 87,5 |
| Кофейный напиток | 6 | 6 | 0,4 | 0,3 | 4,2 | 19,6 |
| Молоко пастер. 3,2% | 50 | 50 | 1,5 | 1,6 | 2,3 | 29,1 |
| Сахар песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 172 | 172 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | 2,3 | 0,3 | 14,4 | 70,8 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,4 | 70,8 |
| МАНДАРИНЫ | 111 | | 0,9 | 0,2 | 8,3 | 36,6 |
| Мандарины | 150,01 | 111 | 0,9 | 0,2 | 8,3 | 36,6 |
| ВСЕГО: | | 666 | 32,2 | 39,9 | 102,0 | 883,6 |
| Обед | | | | | | |
| ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 25 | | 0,8 | | 1,5 | 8,8 |
| Зелёный горошек консервированный | 38,5 | 25 | 0,8 | 0 | 1,5 | 8,8 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ, СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | | 2,0 | 2,9 | 13,3 | 87,1 |
| Картофель | 80 | 60 | 1,2 | 0,2 | 9,4 | 44,2 |
| Крупа геркулес | 4 | 4 | 0,5 | 0,2 | 2,4 | 13,6 |
| Морковь | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,5 |
| Лук репчатый | 9,5 | 8 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,7 |
| Масло сливочное | 2,4 | 2,4 | 0 | 1,6 | 0 | 15,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Сметана 15% | 5 | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 7,8 |
| Соль | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Лавровый лист | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КОЛБАСКИ "ВИТАМИННЫЕ" | 90 | | 13,6 | 18,5 | 3,0 | 232,9 |
| Цыплята-бройлеры охл. потр. | 141,8 | 84,6 | 13,1 | 11,4 | 0 | 155,9 |
| Морковь | 9,88 | 7,9 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,4 |
| Мука пшеничная | 3,6 | 3,6 | 0,4 | 0 | 2,4 | 11,6 |
| Масло подсолнечное | 7,2 | 7,2 | 0 | 7 | 0 | 62,9 |
| Соль | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Перец черный молотый 10 г | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | | 3,3 | 3,9 | 9,3 | 85,2 |
| Капуста | 215 | 172 | 3 | 0,2 | 7,9 | 45,0 |
| Масло сливочное | 5,25 | 5,25 | 0,1 | 3,7 | 0,1 | 33,8 |
| Морковь | 3,75 | 3 | 0 | 0 | 0,2 | 1,0 |

| | | | | | | |
|--|------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Лук репчатый | 7,14 | 6 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| Паста томатная | 3,6 | 3,6 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,8 |
| Лавровый лист | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Соль | 0,75 | 0,75 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ) | 200 | | 0,3 | 0,1 | 21,1 | 91,6 |
| Шиповник | 8 | 8 | 0,3 | 0,1 | 3,8 | 22,0 |
| Сахар песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,8 |
| Крахмал картофельный | 10 | 10 | 0 | 0 | 7,7 | 30,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 218 | 218 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЙОГУРТ | 200 | | 6,4 | 5,0 | 8,8 | 106,0 |
| Йогурт | 207 | 200 | 6,4 | 5 | 8,8 | 106,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | | 4,6 | 0,6 | 28,7 | 141,6 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 60 | 60 | 4,6 | 0,6 | 28,7 | 141,6 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 48 | | 3,2 | 0,5 | 19,7 | 98,9 |
| Хлеб ржаной витаминизированный | 48 | 48 | 3,2 | 0,5 | 19,7 | 98,9 |
| | | 978 | 34,2 | 31,5 | 105,4 | 852,1 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 66,4 | 71,4 | 207,4 | 1735,7 |

День недели: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 07-11 лет

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------|------------|----------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 30 | | 0,2 | | 0,8 | 4,5 |
| Огурцы свежие | 30,6 | 30 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,5 |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (минтай) | 90 | | 11,0 | 7,7 | 12,1 | 162,3 |
| Минтай с/м, б/г | 95,8 | 59,4 | 9,1 | 0,5 | 0 | 41,5 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 12,6 | 12,6 | 1 | 0,1 | 5,8 | 28,8 |
| Лук репчатый | 15 | 12,6 | 0,2 | 0 | 1,3 | 5,7 |
| Мука пшеничная | 7,2 | 7,2 | 0,7 | 0,1 | 4,9 | 23,3 |
| Масло подсолнечное | 7,2 | 7,2 | 0 | 7 | 0 | 62,9 |
| Соль | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | | 3,7 | 5,3 | 37,3 | 211,5 |
| Крупа рис | 54 | 54 | 3,7 | 0,5 | 37,2 | 168,1 |
| Масло сливочное | 6,75 | 6,75 | 0,1 | 4,8 | 0,1 | 43,4 |
| Соль | 0,75 | 0,75 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | 0,2 | 0,1 | 9,8 | 40,3 |
| Чай | 1 | 1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 1,5 |
| Сахар песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | | 4,6 | 0,6 | 28,7 | 141,6 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 60 | 60 | 4,6 | 0,6 | 28,7 | 141,6 |
| ЯБЛОКИ | 111 | | 0,4 | 0,4 | 10,9 | 52,2 |
| Яблоки | 126,14 | 111 | 0,4 | 0,4 | 10,9 | 52,2 |
| ВСЕГО: | 641 | | 20,1 | 14,1 | 99,6 | 612,4 |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | | 0,9 | 3,1 | 5,6 | 53,7 |
| Капуста | 59,4 | 47,4 | 0,9 | 0 | 2,2 | 12,8 |
| Морковь | 7,5 | 6 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
| Сахар песок | 3 | 3 | 0 | 0 | 3 | 12,0 |
| Масло подсолнечное | 3 | 3 | 0 | 3 | 0 | 27,0 |
| Соль | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | | 1,3 | 3,6 | 5,8 | 61,2 |
| Свекла | 40,96 | 32 | 0,5 | 0 | 2,7 | 13,4 |
| Капуста | 30 | 24 | 0,4 | 0 | 1,1 | 6,3 |
| Морковь | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,5 |
| Лук репчатый | 9,5 | 8 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,7 |
| Паста томатная | 2,6 | 2,6 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,0 |
| Масло сливочное | 4 | 4 | 0 | 2,8 | 0,1 | 25,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Соль | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Лавровый лист | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Сметана 15% | 5 | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 7,8 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 90/50 | | 24,1 | 14,6 | 3,5 | 241,8 |
| Печень говяжья | 160,2 | 132,97 | 23,2 | 5,1 | 0 | 139,3 |
| Масло сливочное | 10,8 | 10,8 | 0,1 | 7,6 | 0,2 | 69,4 |
| Сметана 15% | 12,5 | 12,5 | 0,3 | 1,8 | 0,5 | 19,4 |
| Мука пшеничная | 3,75 | 3,75 | 0,4 | 0 | 2,5 | 12,1 |
| Паста томатная | 2 | 2 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,6 |
| Соль | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Перец черный молотый 10 г | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | | 3,2 | 4,9 | 21,3 | 142,5 |
| Картофель | 171,75 | 128,81 | 2,5 | 0,5 | 20,1 | 95,0 |
| Молоко пастер. 3,2% | 23,7 | 23,7 | 0,7 | 0,8 | 1,1 | 13,8 |
| Масло сливочное | 5,25 | 5,25 | 0,1 | 3,7 | 0,1 | 33,8 |
| Соль | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| СОК ФРУКТОВЫЙ | | 200 | | | 22,4 | 90,0 |
| Сок фруктовый | 200 | 200 | 0 | 0 | 22,4 | 90,0 |
| ЙОГУРТ | | 200 | 6,4 | 5,0 | 8,8 | 106,0 |
| Йогурт | 207 | 200 | 6,4 | 5 | 8,8 | 106,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,4 | 70,8 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,4 | 70,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 48 | 3,2 | 0,5 | 19,7 | 98,9 |
| Хлеб ржаной витаминизированный | 48 | 48 | 3,2 | 0,5 | 19,7 | 98,9 |
| | | 1033 | 41,4 | 32,0 | 101,5 | 864,9 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 61,5 | 46,1 | 201,1 | 1477,3 |

День недели: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 07-11 лет

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| СЫР ТВЁРДЫЙ | | 15 | 3,9 | 3,8 | | 50,1 |
| Сыр твёрдый | 16 | 15 | 3,9 | 3,8 | 0 | 50,1 |
| КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ | | 60 | 1,2 | | 6,4 | 29,1 |
| Кукуруза консервированная | 100 | 60 | 1,2 | 0 | 6,4 | 29,1 |
| КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ | | 150/10 | 4,0 | 9,7 | 22,6 | 193,9 |
| Молоко пастер. 3,2% | 79,2 | 79,2 | 2,3 | 2,4 | 3,6 | 46,1 |
| Сахар песок | 3 | 3 | 0 | 0 | 2,9 | 11,6 |
| Соль | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Масло сливочное | 10 | 10 | 0,1 | 7,1 | 0,1 | 64,2 |
| Крупа рис | 23,1 | 23,1 | 1,6 | 0,2 | 15,9 | 72,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,8 | 40,3 |
| Чай | 1 | 1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 1,5 |
| Сахар песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| АПЕЛЬСИНЫ | | 111 | 1,0 | 0,2 | 9,0 | 40,0 |
| Апельсины | 165,67 | 111 | 1 | 0,2 | 9 | 40,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 60 | 4,6 | 0,6 | 28,7 | 141,6 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 60 | 60 | 4,6 | 0,6 | 28,7 | 141,6 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 48 | 3,2 | 0,5 | 19,7 | 98,9 |
| Хлеб ржаной витаминизированный | 48 | 48 | 3,2 | 0,5 | 19,7 | 98,9 |
| ВСЕГ: | | 654 | 18,1 | 14,9 | 96,2 | 593,9 |
| Обед | | | | | | |
| ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | | 30 | 0,9 | | 1,8 | 10,5 |
| Зелёный горошек консервированный | 46,2 | 30 | 0,9 | 0 | 1,8 | 10,5 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | | 200 | 1,9 | 2,2 | 13,2 | 79,4 |
| Картофель | 80 | 60 | 1,2 | 0,2 | 9,4 | 44,2 |
| Крупа геркулес | 4 | 4 | 0,5 | 0,2 | 2,4 | 13,6 |
| Морковь | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,5 |
| Лук репчатый | 9,5 | 8 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,7 |
| Масло сливочное | 2,4 | 2,4 | 0 | 1,6 | 0 | 15,4 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Соль | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Лавровый лист | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| БИТОЧКИ МЯСНЫЕ | | 90 | 11,9 | 26,1 | 11,1 | 327,5 |
| Окорок свиной б/к | 66,6 | 66,6 | 10 | 20,7 | 0 | 226,1 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 16,2 | 16,2 | 1,2 | 0,2 | 7,6 | 37,1 |
| Лук репчатый | 10,7 | 9 | 0,1 | 0 | 0,9 | 4,1 |
| Сухари панировочные | 4,5 | 4,5 | 0,6 | 0 | 2,7 | 13,0 |
| Масло подсолнечное | 5,4 | 5,4 | 0 | 5,2 | 0 | 47,1 |
| Соль | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Перец черный молотый 10 г | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | | 150 | 3,3 | 3,9 | 9,3 | 85,2 |
| Капуста | 215 | 172 | 3 | 0,2 | 7,9 | 45,0 |
| Масло сливочное | 5,25 | 5,25 | 0,1 | 3,7 | 0,1 | 33,8 |
| Морковь | 3,75 | 3 | 0 | 0 | 0,2 | 1,0 |
| Лук репчатый | 7,14 | 6 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,7 |
| Паста томатная | 3,6 | 3,6 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,8 |
| Лавровый лист | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Соль | 0,75 | 0,75 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА | | 200 | 0,4 | 0,1 | 22,6 | 92,3 |
| Курага | 10 | 10 | 0,3 | 0,1 | 5,8 | 25,2 |
| Изюм | 10,2 | 10 | 0,2 | 0 | 7,1 | 28,2 |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Сахар песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 203 | 203 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | | 200 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 120,0 |
| Молоко пастер. 3,2% | 200 | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,4 | 70,8 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,4 | 70,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 24 | 1,6 | 0,3 | 9,8 | 49,4 |
| Хлеб ржаной витаминизированный | 24 | 24 | 1,6 | 0,3 | 9,8 | 49,4 |
| | | 924 | 28,3 | 39,3 | 91,6 | 835,1 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 46,4 | 54,2 | 187,8 | 1429 |

День недели: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 07-11 лет

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ | 60 | | 1,0 | 1,4 | 13,8 | 71,4 |
| Морковь | 54 | 43,2 | 0,6 | 0 | 3 | 13,8 |
| Курага | 18 | 18 | 0,5 | 0,2 | 10,8 | 46,8 |
| Масло подсолнечное | 1,2 | 1,2 | 0 | 1,2 | 0 | 10,8 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 160/20 | | 27,3 | 19,9 | 25,0 | 413,2 |
| Творог 9% | 151,07 | 150 | 23,3 | 13,1 | 4,4 | 228,4 |
| Крупа манная | 10,7 | 10,7 | 1,4 | 0,1 | 0,7 | 33,9 |
| Сахар песок | 5,35 | 5,35 | 0 | 0 | 5,2 | 20,8 |
| Яйцо куриное 1 сорт | 4,3 | 4,3 | 0,6 | 0,5 | 0 | 6,7 |
| Сметана 15% | 5,3 | 5,3 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 8,2 |
| Мука пшеничная | 5,3 | 5,3 | 0,5 | 0,1 | 3,6 | 17,2 |
| Масло сливочное | 5,3 | 5,3 | 0,1 | 3,7 | 0,1 | 34,0 |
| Молоко сгущенное с сахаром 8,5% | 20 | 20 | 1,4 | 1,6 | 10,9 | 64,0 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | | 3,6 | 3,5 | 14,8 | 105,0 |
| Какао | 3 | 3 | 0,7 | 0,4 | 0,5 | 8,1 |
| Молоко пастер. 3,2% | 100 | 100 | 2,9 | 3,1 | 4,6 | 58,2 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 110 | 110 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Сахар песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,8 |
| БАНАНЫ | 111 | | 1,7 | 0,2 | 24,2 | 105,5 |
| Бананы | 185 | 111 | 1,7 | 0,2 | 24,2 | 105,5 |
| ВСЕГО: | | 551 | 33,6 | 25,0 | 77,8 | 695,1 |
| Обед | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 20 | | 0,2 | | 0,6 | 3,0 |
| Огурцы свежие | 20,4 | 20 | 0,2 | 0 | 0,6 | 3,0 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | | 1,6 | 3,7 | 8,9 | 75,4 |
| Капуста | 20 | 16 | 0,3 | 0 | 0,8 | 4,2 |
| Картофель | 53,33 | 40 | 0,8 | 0,2 | 6,2 | 29,5 |
| Морковь | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,5 |
| Лук репчатый | 9,5 | 8 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,7 |
| Зелёный горошек консервированный | 9,8 | 6,4 | 0,2 | 0 | 0,4 | 2,1 |
| Масло сливочное | 4 | 4 | 0 | 2,8 | 0,1 | 25,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 152 | 152 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Лавровый лист | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Соль | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Сметана 15% | 5 | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 7,8 |
| РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ (минтай) С МАСЛОМ | 120/5 | | 22,7 | 4,8 | 0,6 | 136,6 |
| Минтай с/м, б/г | 214,8 | 146,4 | 22,6 | 1,3 | 0 | 102,2 |
| Лук репчатый | 5,71 | 4,8 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,2 |
| Соль | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 0,1 | 3,5 | 0,1 | 32,1 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | | 3,2 | 4,9 | 21,3 | 142,5 |
| Картофель | 171,75 | 128,81 | 2,5 | 0,5 | 20,1 | 95,0 |
| Молоко пастер. 3,2% | 23,7 | 23,7 | 0,7 | 0,8 | 1,1 | 13,8 |
| Масло сливочное | 5,25 | 5,25 | 0,1 | 3,7 | 0,1 | 33,8 |
| Соль | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | | | | 22,4 | 90,0 |
| Сок фруктовый | 200 | 200 | 0 | 0 | 22,4 | 90,0 |
| ЙОГУРТ | 200 | | 6,4 | 5,0 | 8,8 | 106,0 |
| Йогурт | 207 | 200 | 6,4 | 5 | 8,8 | 106,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 90 | | 6,9 | 0,9 | 43,1 | 212,4 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 90 | 90 | 6,9 | 0,9 | 43,1 | 212,4 |

| | | | | | | |
|--------------------------------|----|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 48 | 3,2 | 0,5 | 19,7 | 98,9 |
| Хлеб ржаной витаминизированный | 48 | 48 | 3,2 | 0,5 | 19,7 | 98,9 |
| | | 1038 | 44,2 | 19,8 | 125,4 | 864,8 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 77,8 | 44,8 | 203,2 | 1599,9 |

День недели: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 07-11 лет

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ВАРЁНОЙ | 60 | | 0,8 | 6,0 | 4,7 | 76,8 |
| Свекла | 69,89 | 54,6 | 0,8 | 0,1 | 4,7 | 22,8 |
| Масло подсолнечное | 6 | 6 | 0 | 6 | 0 | 54,0 |
| Соль | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" | 100 | | 14,2 | 31,3 | 5,4 | 359,7 |
| Окорок свиной б/к | 76 | 76 | 11,4 | 23,6 | 0 | 258,0 |
| Морковь | 20 | 16 | 0,2 | 0 | 1,1 | 4,9 |
| Яйцо куриное 1 сорт | 16 | 16 | 1,9 | 1,8 | 0,2 | 24,8 |
| Мука пшеничная | 6 | 6 | 0,6 | 0,1 | 4,1 | 19,4 |
| Масло подсолнечное | 6 | 6 | 0 | 5,8 | 0 | 52,4 |
| Соль | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Перец черный молотый 10 г | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | | 5,2 | 4,2 | 35,5 | 203,9 |
| Масло сливочное | 5,25 | 5,25 | 0,1 | 3,7 | 0,1 | 33,8 |
| Соль | 1,05 | 1,05 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Макаронные изделия | 51 | 51 | 5,1 | 0,6 | 35,4 | 170,1 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | | 1,7 | 1,6 | 12,1 | 69,4 |
| Чай | 1 | 1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 1,5 |
| Молоко пастер. 3,2% | 50 | 50 | 1,5 | 1,6 | 2,3 | 29,1 |
| Сахар песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | 2,3 | 0,3 | 14,4 | 70,8 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,4 | 70,8 |
| МАНДАРИНЫ | 111 | | 0,9 | 0,2 | 8,3 | 36,6 |
| Мандарины | 150,01 | 111 | 0,9 | 0,2 | 8,3 | 36,6 |
| ВСЕГО: | | 651 | 25,1 | 43,6 | 80,4 | 817,2 |
| Обед | | | | | | |
| КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 25 | | 0,5 | | 2,8 | 12,5 |
| Кукуруза консервированная | 41,75 | 25 | 0,5 | 0 | 2,8 | 12,5 |
| РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | | 1,9 | 3,8 | 13,4 | 96,0 |
| Картофель | 80 | 60 | 1,2 | 0,2 | 9,4 | 44,2 |
| Крупа перловая | 4 | 4 | 0,4 | 0,1 | 2,5 | 12,6 |
| Морковь | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,5 |
| Лук репчатый | 4,8 | 4 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,8 |
| Огурцы консервированные | 21,8 | 12 | 0 | 0 | 0,4 | 1,4 |
| Масло сливочное | 4 | 4 | 0 | 2,8 | 0,1 | 25,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 152 | 152 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Сметана 15% | 5 | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 7,8 |
| Соль | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Лавровый лист | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ | 90 | | 23,0 | 13,8 | 3,7 | 230,7 |
| Печень говяжья | 154,8 | 128,48 | 22,4 | 4,9 | 0 | 134,6 |
| Мука пшеничная | 5,4 | 5,4 | 0,6 | 0,1 | 3,7 | 17,5 |
| Масло подсолнечное | 9 | 9 | 0 | 8,7 | 0 | 78,6 |
| Соль | 0,45 | 0,45 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | | 3,0 | 6,5 | 19,3 | 147,2 |
| Картофель | 96 | 72 | 1,4 | 0,3 | 11,3 | 53,1 |
| Морковь | 30 | 24 | 0,3 | 0 | 1,6 | 7,5 |
| Лук репчатый | 28,57 | 24 | 0,3 | 0 | 2,4 | 11,0 |
| Капуста | 37,5 | 30 | 0,5 | 0 | 1,4 | 7,9 |
| Масло сливочное | 6 | 6 | 0,1 | 4,3 | 0,1 | 38,5 |
| Соль | 1,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------|
| Перец черный молотый 10 г | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| Лавровый лист | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Масло сливочное | 2,7 | 2,7 | 0 | 1,9 | 0 | 17,4 |
| Мука пшеничная | 2,1 | 2,1 | 0,2 | 0 | 1,5 | 6,8 |
| Морковь | 4 | 3,2 | 0 | 0 | 0,2 | 1,0 |
| Лук репчатый | 1,7 | 1,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0,7 |
| Паста томатная | 4,6 | 4,6 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,6 |
| ПРЯНИКИ | | 30 | 1,9 | 2,0 | 10,7 | 107,4 |
| Пряники | 30 | 30 | 1,9 | 2 | 10,7 | 107,4 |
| НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ "ВИТОШКА" | | 200 | | | 19,4 | 78,0 |
| Смесь сухая вит. "Витошка" | 20 | 20 | 0 | 0 | 19,4 | 78,0 |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | | 200 | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 120,0 |
| Молоко пастер. 3,2% | 200 | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 60 | 4,6 | 0,6 | 28,7 | 141,6 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 60 | 60 | 4,6 | 0,6 | 28,7 | 141,6 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 48 | 3,2 | 0,5 | 19,7 | 98,9 |
| Хлеб ржаной витаминизированный | 48 | 48 | 3,2 | 0,5 | 19,7 | 98,9 |
| | | 1008 | 44,1 | 33,6 | 127,1 | 1 032,3 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 69,2 | 77,2 | 207,5 | 1 849,5 |

День недели: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 07-11 лет

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------|-----------|------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| СЫР ТВЁРДЫЙ | | 15 | 3,9 | 3,8 | | 50,1 |
| Сыр твёрдый | 16 | 15 | 3,9 | 3,8 | 0 | 50,1 |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | | 60 | 0,9 | 3,1 | 5,6 | 53,8 |
| Капуста | 59,4 | 47,52 | 0,9 | 0 | 2,2 | 12,8 |
| Морковь | 7,5 | 6 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,9 |
| Сахар песок | 3 | 3 | 0 | 0 | 3 | 12,0 |
| Масло подсолнечное | 3 | 3 | 0 | 3 | 0 | 27,0 |
| Соль | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | | 150 | 15,5 | 19,4 | 3,2 | 247,4 |
| Яйцо куриное 1 сорт | 114,3 | 114,3 | 14,2 | 13,1 | 1,1 | 177,4 |
| Молоко пастер. 3,2% | 43 | 43 | 1,3 | 1,4 | 1,9 | 25,0 |
| Масло сливочное | 7 | 7 | 0,1 | 4,9 | 0,1 | 44,9 |
| Соль | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | | 75 | 4,9 | 3,2 | 48,7 | 243,1 |
| Мука пшеничная | 37,2 | 37,2 | 3,7 | 0,4 | 25,5 | 120,5 |
| Сахар песок | 2 | 2 | 0 | 0 | 1,9 | 7,8 |
| Яйцо куриное 1 сорт | 2 | 2 | 0,3 | 0,2 | 0 | 3,1 |
| Масло подсолнечное | 1,7 | 1,7 | 0 | 1,6 | 0 | 14,8 |
| Соль | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Дрожжи сухие | 0,3 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0,1 | 1,2 |
| Молоко пастер. 3,2% | 15 | 15 | 0,5 | 0,5 | 0,7 | 8,7 |
| Мука пшеничная | 1,74 | 1,74 | 0,2 | 0 | 1,2 | 5,6 |
| Яйцо куриное 1 сорт | 1,5 | 1,5 | 0,2 | 0,2 | 0 | 2,3 |
| Масло подсолнечное | 0,25 | 0,25 | 0 | 0,2 | 0 | 2,2 |
| Повидло | 30,3 | 30 | 0 | 0 | 19,2 | 76,8 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | | 200 | 1,8 | 1,8 | 16,1 | 87,5 |
| Кофейный напиток | 6 | 6 | 0,4 | 0,3 | 4,2 | 19,6 |
| Молоко пастер. 3,2% | 50 | 50 | 1,5 | 1,6 | 2,3 | 29,1 |
| Сахар песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 172 | 172 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,4 | 70,8 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,4 | 70,8 |
| ЯБЛОКИ | | 111 | 0,4 | 0,4 | 10,9 | 52,2 |
| Яблоки | 126,14 | 111 | 0,4 | 0,4 | 10,9 | 52,2 |
| ВСЕГО: | | 641 | 29,7 | 32,0 | 98,9 | 804,9 |
| Обед | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | | 40 | 0,4 | 0,1 | 1,5 | 8,0 |
| Помидоры свежие | 47,2 | 40 | 0,4 | 0,1 | 1,5 | 8,0 |
| БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | | 200/5 | 1,3 | 3,6 | 5,8 | 61,2 |
| Свекла | 40,96 | 32 | 0,5 | 0 | 2,7 | 13,4 |
| Капуста | 30 | 24 | 0,4 | 0 | 1,1 | 6,3 |
| Морковь | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,5 |
| Лук репчатый | 9,5 | 8 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,7 |
| Паста томатная | 2,6 | 2,6 | 0,1 | 0 | 0,4 | 2,0 |
| Масло сливочное | 4 | 4 | 0 | 2,8 | 0,1 | 25,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Соль | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Лавровый лист | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Сметана 15% | 5 | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 7,8 |
| КУРИЦА ОТВАРНАЯ | | 90 | 20,0 | 17,4 | 0,4 | 238,1 |
| Цыплята-бройлеры охл. потр. | 144,3 | 128,3 | 19,9 | 17,5 | 0 | 236,5 |
| Лук репчатый | 4,3 | 3,6 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,6 |
| Соль | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |

| | | | | | | |
|--|--------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 150 | 3,2 | 4,9 | 21,3 | 142,5 |
| Картофель | 171,75 | 128,81 | 2,5 | 0,5 | 20,1 | 95,0 |
| Молоко пастер. 3,2% | 23,7 | 23,7 | 0,7 | 0,8 | 1,1 | 13,8 |
| Масло сливочное | 5,25 | 5,25 | 0,1 | 3,7 | 0,1 | 33,8 |
| Соль | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ) | | 200 | 0,3 | 0,1 | 21,1 | 91,6 |
| Шиповник | 8 | 8 | 0,3 | 0,1 | 3,8 | 22,0 |
| Сахар песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,8 |
| Крахмал картофельный | 10 | 10 | 0 | 0 | 7,7 | 30,7 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 218 | 218 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЙОГУРТ | | 200 | 6,4 | 5,0 | 8,8 | 106,0 |
| Йогурт | 207 | 200 | 6,4 | 5 | 8,8 | 106,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 60 | 4,6 | 0,6 | 28,7 | 141,6 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 60 | 60 | 4,6 | 0,6 | 28,7 | 141,6 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 48 | 3,2 | 0,5 | 19,7 | 98,9 |
| Хлеб ржаной витаминизированный | 48 | 48 | 3,2 | 0,5 | 19,7 | 98,9 |
| | | 993 | 39,4 | 32,2 | 107,3 | 887,9 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 69,1 | 64,2 | 206,2 | 1692,8 |

День недели: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 07-11 лет

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|-----------|------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 10 | | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,2 |
| Масло сливочное | 10 | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,2 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 30 | | 0,2 | | 0,8 | 4,5 |
| Огурцы свежие | 30,6 | 30 | 0,2 | 0 | 0,8 | 4,5 |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай) | 90 | | 11,3 | 7,7 | 13,7 | 170,6 |
| Минтай с/м, б/г | 95,8 | 59,4 | 9,1 | 0,5 | 0 | 41,5 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 16,2 | 16,2 | 1,2 | 0,2 | 7,6 | 37,1 |
| Мука пшеничная | 9 | 9 | 0,9 | 0,1 | 6,2 | 29,2 |
| Масло подсолнечное | 7,2 | 7,2 | 0 | 7 | 0 | 62,9 |
| Соль | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | | 3,7 | 5,3 | 37,3 | 211,5 |
| Крупа рис | 54 | 54 | 3,7 | 0,5 | 37,2 | 168,1 |
| Масло сливочное | 6,75 | 6,75 | 0,1 | 4,8 | 0,1 | 43,4 |
| Соль | 0,75 | 0,75 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | 0,2 | 0,1 | 9,8 | 40,3 |
| Чай | 1 | 1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 1,5 |
| Сахар песок | 10 | 10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,8 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | | 4,6 | 0,6 | 28,7 | 141,6 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 60 | 60 | 4,6 | 0,6 | 28,7 | 141,6 |
| АПЕЛЬСИНЫ | 111 | | 1,0 | 0,2 | 9,0 | 40,0 |
| Апельсины | 165,67 | 111 | 1 | 0,2 | 9 | 40,0 |
| ВСЕГО: | | 651 | 21,1 | 21,2 | 99,4 | 674,7 |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ВАРЁНОЙ | 60 | | 0,8 | 6,0 | 4,7 | 76,8 |
| Свекла | 69,89 | 54,6 | 0,8 | 0,1 | 4,7 | 22,8 |
| Масло подсолнечное | 6 | 6 | 0 | 6 | 0 | 54,0 |
| Соль | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| СУП "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С КРУПОЙ, СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | | 2,0 | 4,8 | 10,8 | 95,0 |
| Капуста | 30 | 24 | 0,4 | 0 | 1,1 | 6,3 |
| Картофель | 26,67 | 20 | 0,4 | 0,1 | 3,1 | 14,7 |
| Крупа перловая | 8 | 8 | 0,9 | 0,1 | 5 | 25,1 |
| Морковь | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,5 |
| Лук репчатый | 9,5 | 8 | 0,1 | 0 | 0,8 | 3,7 |
| Масло подсолнечное | 4 | 4 | 0 | 3,9 | 0 | 34,9 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 160 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Сметана 15% | 5 | 5 | 0,1 | 0,8 | 0,2 | 7,8 |
| Соль | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Лавровый лист | 0,01 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина) | 50/150 | | 13,7 | 28,6 | 20,8 | 395,2 |
| Окорок свиной б/к | 74 | 74 | 11,2 | 23 | 0 | 251,2 |
| Картофель | 160 | 120 | 2,3 | 0,5 | 18,7 | 88,5 |
| Лук репчатый | 17,86 | 15 | 0,2 | 0 | 1,6 | 6,9 |
| Масло подсолнечное | 5,3 | 5,3 | 0 | 5,1 | 0 | 46,3 |
| Паста томатная | 3 | 3 | 0,1 | 0 | 0,5 | 2,3 |
| Соль | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| Перец черный молотый 10 г | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | | | | 22,4 | 90,0 |
| Сок фруктовый | 200 | 200 | 0 | 0 | 22,4 | 90,0 |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 200 | | 6,0 | 6,4 | 9,4 | 120,0 |
| Молоко пастер. 3,2% | 200 | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120,0 |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|----|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,4 | 70,8 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 30 | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,4 | 70,8 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 24 | 1,6 | 0,3 | 9,8 | 49,4 |
| Хлеб ржаной витаминизированный | 24 | 24 | 1,6 | 0,3 | 9,8 | 49,4 |
| | | 919 | 26,4 | 46,4 | 92,3 | 897,2 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | | 47,5 | 67,6 | 191,7 | 1571,9 |