

«УТВЕРЖДАЮ»  
ГОКУ «Специальная (коррекционная)  
школа г. Бодайбо  
Директор

Приказ от 15 декабря 2023г. № 122  
\_\_\_\_\_ О.Я. Сычевская

**Примерное циклическое 10-ти дневное меню для детей и подростков  
в возрасте от 7 лет до 11 лет и с 12 лет до 18 лет  
на осенне-зимний период года**

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ийнос ть	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>1 неделя - понедельник</b>		<b>7-11 лет</b>													
<b>Завтрак</b>															
301	Омлет натуральный	150	11,5	20,1	3,5	240,7	0,08	0,4	243,75	0,6	122,3	241,2	18,5	2,39	
81	Бутерброды с вареными колбасами (1-й вариант)	15/20	3,9	5,2	7,9	93,6	0,05	0	0	0,3	6,9	35	5,3	0,5	
108	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	10,3	47,9	0,04	0	0	0,2	4,2	14,2	2,8	0,22	
492	Чай с сахаром	200.	0,1	0	9,3	37,7	0	0	0	0	2,3	3,3	1,8	0,36	
		<b>405</b>	<b>16,8</b>	<b>25,5</b>	<b>31</b>	<b>419,9</b>	<b>0,17</b>	<b>0,4</b>	<b>243,75</b>	<b>1,1</b>	<b>135,7</b>	<b>293,7</b>	<b>28,4</b>	<b>3,47</b>	
<b>Обед</b>															
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	80	1,5	7,1	6,2	94,8	0,02	5,6	0	1,6	32,8	29,6	10,4	0,56	
144	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	250	2,3	4,2	15,1	108	0,12	8,7	20	0,2	37,5	87,5	27,1	0,7	
404	Птица отварная	80	16,5	13,2	0,1	185	0,03	1,1	79,3	0,6	32,6	158	15,6	1,31	
195	Рагу из овощей	120	3,47	7,33	14,6	136,6	0,1	21,9	30,77	3,46	61,99	93,42	34,95	1,22	
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	6,4	2	
110	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	40	2,5	0,6	25	115	0,09	0	0	0,4	11,8	57,9	7,5	0,8	
453	Соус томатный	30	0,3	1	2,1	18,5	0	0,5	6	0,1	1,8	4,8	2,3	0,11	
		<b>800</b>	<b>27,57</b>	<b>33,63</b>	<b>83,3</b>	<b>744,5</b>	<b>0,38</b>	<b>41,8</b>	<b>136,07</b>	<b>6,56</b>	<b>192,49</b>	<b>445,22</b>	<b>104,25</b>	<b>6,7</b>	
<b>Полдник</b>															
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
		<b>1205</b>	<b>44,37</b>	<b>59,13</b>	<b>114,3</b>	<b>1164,4</b>	<b>0,55</b>	<b>42,2</b>	<b>379,82</b>	<b>7,66</b>	<b>328,19</b>	<b>738,92</b>	<b>132,65</b>	<b>10,17</b>	

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ийнос ть	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>1 неделя - понедельник</b>		<b>12 лет и старше</b>													
<b>Завтрак</b>															
301	Омлет натуральный	150	11,5	20,1	3,5	240,7	0,08	0,4	243,75	0,6	122,3	241,2	18,5	2,39	
81	Бутерброды с вареными колбасами (1-й вариант)	20/20	3,9	5,2	7,9	93,6	0,05	0	0	0,3	6,9	35	5,3	0,5	
108	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	10,3	47,9	0,04	0	0	0,2	4,2	14,2	2,8	0,22	
492	Чай с сахаром	200.	0,1	0	9,3	37,7	0	0	0	0	2,3	3,3	1,8	0,36	
		<b>430</b>	<b>16,8</b>	<b>25,5</b>	<b>31</b>	<b>419,9</b>	<b>0,17</b>	<b>0,4</b>	<b>243,75</b>	<b>1,1</b>	<b>135,7</b>	<b>293,7</b>	<b>28,4</b>	<b>3,47</b>	
<b>Обед</b>															
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	80	1,5	7,1	6,2	94,8	0,02	5,6	0	1,6	32,8	29,6	10,4	0,56	
144	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	250	2,3	4,2	15,1	108	0,12	8,7	20	0,2	37,5	87,5	27,1	0,7	
404	Птица отварная	100	20,6	16,4	0,2	231,2	0,04	1,4	99,12	0,7	40,8	197,5	19,5	1,64	
195	Рагу из овощей	140	3,56	8,43	16,3	154,5	0,1	24,4	34,1	3,86	69,9	104,6	38,9	1,38	
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	6,4	2	
110	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	50	2,5	0,6	25	115	0,09	0	0	0,4	11,8	57,9	7,5	0,8	
453	Соус томатный	30	0,3	1	2,1	18,5	0	0,5	6	0,1	1,8	4,8	2,3	0,11	
		<b>850</b>	<b>31,76</b>	<b>37,93</b>	<b>85,1</b>	<b>808,6</b>	<b>0,39</b>	<b>44,6</b>	<b>159,22</b>	<b>7,06</b>	<b>208,6</b>	<b>495,9</b>	<b>112,1</b>	<b>7,19</b>	
<b>Полдник</b>															
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
		<b>1280</b>	<b>48,56</b>	<b>63,43</b>	<b>116,1</b>	<b>1228,5</b>	<b>0,56</b>	<b>45</b>	<b>402,97</b>	<b>8,16</b>	<b>344,3</b>	<b>789,6</b>	<b>140,5</b>	<b>10,66</b>	

Утверждаю

О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 неделя - вторник</b>		<b>7-11 лет</b>												
<b>Завтрак</b>														
255	Каша ячневая	180	5,8	10,26	32,2	244	0,1	1,28	0,07	0,7	150,3	225,5	33,5	0,83
108	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	20,6	95,8	0,08	0	0	0,4	8,3	28,3	5,6	0,44
494	Чай с лимоном	200.	0,1	0	11,4	46,3	0	1,2	0	0	5,1	4,8	2,6	0,4
478	Масло сливочное	5.	0,05	3,6	0,05	33,05	0	0	20	0,05	1,2	1,5	0	0,01
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,5	0,07	1,4	39,9	0	260,5	201	26,5	0,19
		<b>625</b>	<b>14,35</b>	<b>19,16</b>	<b>73,85</b>	<b>525,65</b>	<b>0,25</b>	<b>3,88</b>	<b>59,97</b>	<b>1,15</b>	<b>425,4</b>	<b>461,1</b>	<b>68,2</b>	<b>1,87</b>
<b>Обед</b>														
69	Салат овощной с зеленым горошком	50	1,4	3,6	3,6	52	0,04	4,2	10,6	1	9,1	31	8,5	0,4
131	Свекольник	240	2,1	3,7	11	85,4	0,07	9,4	20	0,2	49,1	96,5	25,3	1,28
388	Тефтели из говядины	70	9,63	9,35	6,16	147,1	0,04	0,9	22,8	0,37	79,6	181,3	12,7	1,57
423	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,2	0,045	22,5	27	0,45	106,5	142,5	34,35	1,32
453	Соус томатный	30	0,3	1	2,1	18,5	0	0,5	6	0,1	1,8	4,8	2,3	0,11
110	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	40	2	0,5	20	92	0,07	0	0	0,3	9,44	46,3	6	0,7
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,2	0	0,5	25,5	24,9	13	0,85
479	Сметана	10	0,2	1,4	0,3	15,1	0	0	9,5	0	8,4	5,8	0,9	0,02
		<b>790</b>	<b>21,48</b>	<b>23,55</b>	<b>75,71</b>	<b>599,2</b>	<b>0,275</b>	<b>37,7</b>	<b>86,4</b>	<b>2,92</b>	<b>281,04</b>	<b>527,3</b>	<b>102,15</b>	<b>6,23</b>
<b>Полдник</b>														
		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		<b>1415</b>	<b>35,83</b>	<b>42,71</b>	<b>149,56</b>	<b>1124,9</b>	<b>0,525</b>	<b>41,58</b>	<b>146,37</b>	<b>4,07</b>	<b>706,44</b>	<b>988,4</b>	<b>170,35</b>	<b>8,1</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ийнос ть	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>1 неделя - вторник</b>		<b>12 лет и старше</b>													
<b>Завтрак</b>															
255	Каша ячневая	200	6,4	11,4	35,75	271,2	0,122	1,42	0,08	0,76	167	250,6	37,2	0,92	
108	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	10,3	47,9	0,04	0	0	0,2	4,2	14,2	2,8	0,22	
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	11,4	46,3	0	1,2	0	0	5,1	4,8	2,6	0,4	
81	Бутерброды с вареными колбасами (1-й вариант)	15/20	3,9	5,2	7,9	93,6	0,05	0	0	0,3	6,9	35	5,3	0,5	
		<b>455</b>	<b>11,7</b>	<b>16,8</b>	<b>65,35</b>	<b>459</b>	<b>0,212</b>	<b>2,62</b>	<b>0,08</b>	<b>1,26</b>	<b>183,2</b>	<b>304,6</b>	<b>47,9</b>	<b>2,04</b>	
<b>Обед</b>															
69	Салат овощной с зеленым горошком	50	1,4	3,6	3,6	52	0,04	4,2	10,6	1	9,1	31	8,5	0,4	
131	Свекольник	240	2,1	3,7	11	85,4	0,07	9,4	20	0,2	49,1	96,5	25,3	1,28	
388	Тефтели из говядины	90	11,73	11,45	7,76	181	0,05	1,1	27,35	0,47	99,2	220,5	15,7	1,89	
423	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,2	0,045	22,5	27	0,45	106,5	142,5	34,35	1,32	
453	Соус томатный	30	0,3	1	2,1	18,5	0	0,5	6	0,1	1,8	4,8	2,3	0,11	
110	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	50	2,5	0,6	25	115	0,09	0	0	0,4	11,8	57,9	7,5	0,8	
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,2	0	0,5	25,5	24,9	13	0,85	
479	Сметана	10	0,2	1,4	0,3	15,1	0	0	9,5	0	8,4	5,8	0,9	0,02	
		<b>820</b>	<b>24,08</b>	<b>25,75</b>	<b>82,31</b>	<b>656,1</b>	<b>0,305</b>	<b>37,9</b>	<b>90,95</b>	<b>3,12</b>	<b>303</b>	<b>578,1</b>	<b>106,65</b>	<b>6,65</b>	
<b>Полдник</b>															
		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
		<b>1275</b>	<b>35,78</b>	<b>42,55</b>	<b>147,66</b>	<b>1115,1</b>	<b>0,517</b>	<b>40,52</b>	<b>91,03</b>	<b>4,38</b>	<b>486,2</b>	<b>882,7</b>	<b>154,55</b>	<b>8,69</b>	

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ийнос ть	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>1 неделя - среда 7-11 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
267	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7	6,9	32,2	218,8	0,17	1,3	38,16	0,2	132,1	183,5	38,7	1,09
96	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	15/20.	1,2	3,7	20,6	120,8	0,02	0,1	20	0,2	7	13,1	3	0,44
108	Хлеб пшеничный	20.	1,3	0,2	10,3	47,9	0,04	0	0	0,2	4,2	14,2	2,8	0,22
495	Чай с молоком	200.	1,5	1,3	11,6	63,8	0,02	0,3	10,2	0	91	46,8	8,5	0,4
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,5	0,07	1,4	39,9	0	260,5	201	26,5	0,19
		<b>635</b>	<b>16,8</b>	<b>17,1</b>	<b>84,3</b>	<b>557,8</b>	<b>0,32</b>	<b>3,1</b>	<b>108,26</b>	<b>0,6</b>	<b>494,8</b>	<b>458,6</b>	<b>79,5</b>	<b>2,34</b>
<b>Обед</b>														
59	Салат из свеклы с чесноком	50	0,65	4,05	3,6	53,3	0,01	2,75	0	1,05	18,8	21	8,2	0,5
155	Суп с крупой с мясными фрикадельками	250	6,6	8,7	13,3	157,6	0,04	0,8	5,03	2,4	22	102,2	19,1	1,05
345 м	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	112,9	0,09	0,4	33,66	0,5	54,3	219,2	23	0,6
429	Пюре картофельное	180	3,8	7	15,8	141,9	0,17	6,3	38,16	0,2	53,3	105,6	33,8	1,2
512	Компот из плодов чернослива	200	1	0,1	18,8	79,7	0,02	0,3	0	1,1	31,8	28	19,9	0,65
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2	0,5	20	92	0,7	0	0	0,3	9,5	46,3	6	0,6
453	Соус томатный	30	0,3	1	2,1	18,5	0	0,5	6	0,1	1,8	4,8	2,3	0,11
		<b>850</b>	<b>28,25</b>	<b>23,45</b>	<b>83,2</b>	<b>655,9</b>	<b>1,03</b>	<b>11,05</b>	<b>82,85</b>	<b>5,65</b>	<b>191,5</b>	<b>527,1</b>	<b>112,3</b>	<b>4,71</b>
<b>Полдник</b>														
		<b>1485</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого день</b>			<b>45,05</b>	<b>40,55</b>	<b>167,5</b>	<b>1213,7</b>	<b>1,35</b>	<b>14,15</b>	<b>191,11</b>	<b>6,25</b>	<b>686,3</b>	<b>985,7</b>	<b>191,8</b>	<b>7,05</b>

Утверждаю

О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ийнос ть	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>1 неделя - среда 12 лет и старше</b>														
<b>Завтрак</b>														
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	7,7	35,8	243,1	0,19	1,5	42,4	0,2	146,8	203,9	43	1,21
96	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	15/20.	1,2	3,7	20,6	120,8	0,02	0,1	20	0,2	7	13,1	3	0,44
108	Хлеб пшеничный	20.	1,3	0,2	10,3	47,9	0,04	0	0	0,2	4,2	14,2	2,8	0,22
495	Чай с молоком	200.	1,5	1,3	11,6	63,8	0,02	0,3	10,2	0	91	46,8	8,5	0,4
		<b>455</b>	<b>11,8</b>	<b>12,9</b>	<b>78,3</b>	<b>475,6</b>	<b>0,27</b>	<b>1,9</b>	<b>72,6</b>	<b>0,6</b>	<b>249</b>	<b>278</b>	<b>57,3</b>	<b>2,27</b>
<b>Обед</b>														
59	Салат из свеклы с чесноком	50	0,65	4,05	3,6	53,3	0,01	2,75	0	1,05	18,8	21	8,2	0,5
155	Суп с крупой с мясными фрикадельками	250	6,6	8,7	13,3	157,6	0,04	0,8	5,03	2,4	22	102,2	19,1	1,05
345 м	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	112,9	0,09	0,4	33,66	0,5	54,3	219,2	23	0,6
429	Пюре картофельное	200	4,2	7,8	17,6	157,6	0,18	6,9	42,4	0,3	59,2	117,4	37,5	1,33
512	Компот из плодов чернослива	200	1	0,1	18,8	79,7	0,02	0,3	0	1,1	31,8	28	19,9	0,65
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2	0,5	20	92	0,7	0	0	0,3	9,5	46,3	6	0,6
453	Соус томатный	30	0,3	1	2,1	18,5	0	0,5	6	0,1	1,8	4,8	2,3	0,11
		<b>870</b>	<b>28,65</b>	<b>24,25</b>	<b>85</b>	<b>671,6</b>	<b>1,04</b>	<b>11,65</b>	<b>87,09</b>	<b>5,75</b>	<b>197,4</b>	<b>538,9</b>	<b>116</b>	<b>4,84</b>
<b>Полдник</b>														
		<b>1325</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого день</b>			<b>40,45</b>	<b>37,15</b>	<b>163,3</b>	<b>1147,2</b>	<b>1,31</b>	<b>13,55</b>	<b>159,69</b>	<b>6,35</b>	<b>446,4</b>	<b>816,9</b>	<b>173,3</b>	<b>7,11</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>1 неделя - четверг</b>		<b>7-11 лет</b>													
<b>Завтрак</b>															
262	Каша манная молочная жидкая	180	5,6	5,9	27,9	186,7	0,07	1,2	37,08	0,5	139,7	169,8	18,3	0,4	
100	Сыр сычужный твердый (порциями)	10.	2,3	3	0	35,8	0,005	0,1	23	0,05	101	70	3,5	0,1	
108	Хлеб пшеничный	40.	2,6	0,3	20,6	95,8	0,08	0	0	0,4	8,3	28,3	5,6	0,44	
501	Кофейный напиток с молоком	200.	2,8	2,5	18,4	107	0,03	0,5	20	0	177,1	104,7	13,3	0,14	
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,5	0,07	1,4	39,9	0	260,5	201	26,5	0,19	
		<b>630</b>	<b>19,1</b>	<b>16,7</b>	<b>76,5</b>	<b>531,8</b>	<b>0,255</b>	<b>3,2</b>	<b>119,98</b>	<b>0,95</b>	<b>686,6</b>	<b>573,8</b>	<b>67,2</b>	<b>1,27</b>	
<b>Обед</b>															
107	Огурцы соленые (порциями)	50	0,4	0,05	0,85	5,5	0,01	1,2	0	0,05	11,6	12,1	6	0,2	
128	Борщ с капустой и картофелем (на мясном бульоне)	250	2,8	5,3	7	86,6	0,06	11,1	0	1,7	62,5	94	27,6	1,22	
367	Гуляш из говядины (1-й вариант)	80	13,12	14,9	2,8	195,8	0,03	1,2	17,3	0,5	13,8	121	16,6	1,85	
291	Макаронные изделия отварные	150	5,55	0,7	30,8	145	0,05	0	34,3	0,8	9,6	44,9	8,4	1,02	
110	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	40	2	0,5	20	92	0,07	0	0	0,3	9,44	46,3	6	0,7	
512	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,1	18,5	75,9	0,02	0	0	0,1	11,9	28	6	0,47	
479	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	7,55	0	0	4,75	0	4,2	2,9	0,5	0,01	
		<b>775</b>	<b>24,17</b>	<b>21,55</b>	<b>79,95</b>	<b>600,8</b>	<b>0,24</b>	<b>13,5</b>	<b>51,6</b>	<b>3,45</b>	<b>118,84</b>	<b>346,3</b>	<b>70,6</b>	<b>5,46</b>	
<b>Полдник</b>															
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
		<b>1405</b>	<b>43,27</b>	<b>38,25</b>	<b>156,45</b>	<b>1132,6</b>	<b>0,495</b>	<b>16,7</b>	<b>171,58</b>	<b>4,4</b>	<b>805,44</b>	<b>920,1</b>	<b>137,8</b>	<b>6,73</b>	



Утверждаю

О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ийнос ть	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>1 неделя - четверг</b>		<b>12 лет и старше</b>												
<b>Завтрак</b>														
262	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	6,5	31	207,5	0,08	1,4	41,2	0,5	155,2	188,7	20,3	0,45
100	Сыр сычужный твердый (порциями)	10.	2,3	3	0	35,8	0,005	0,1	23	0,05	101	70	3,5	0,1
108	Хлеб пшеничный	40.	3,3	0,4	25,8	119,8	0,1	0	0	0,6	10,3	35,4	7	0,55
501	Кофейный напиток с молоком	200.	2,8	2,5	18,4	107	0,03	0,5	20	0	177,1	104,7	13,3	0,14
		<b>530</b>	<b>14,6</b>	<b>12,4</b>	<b>75,2</b>	<b>470,1</b>	<b>0,215</b>	<b>2</b>	<b>84,2</b>	<b>1,15</b>	<b>443,6</b>	<b>398,8</b>	<b>44,1</b>	<b>1,24</b>
<b>Обед</b>														
107	Огурцы соленые (порциями)	50	0,4	0,05	0,85	5,5	0,01	1,2	0	0,05	11,6	12,1	6	0,2
128	Борщ с капустой и картофелем (на мясном бульоне)	250	2,8	5,3	7	86,6	0,06	11,1	0	1,7	62,5	94	27,6	1,22
367	Гуляш из говядины (1-й вариант)	100	16,4	18,3	3,5	244,8	0,04	1,5	21,67	0,6	17,2	151,2	20,7	2,32
291	Макаронные изделия отварные	150	5,55	0,7	30,8	145	0,05	0	34,3	0,8	9,6	44,9	8,4	1,02
110	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	50	2,5	0,6	25	115	0,09	0	0	0,4	11,8	57,9	7,5	0,8
512	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,1	18,5	75,9	0,02	0	0	0,1	11,9	28	6	0,47
479	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	7,55	0	0	4,75	0	4,2	2,9	0,5	0,01
		<b>805</b>	<b>28,05</b>	<b>25,75</b>	<b>85,85</b>	<b>680,35</b>	<b>0,27</b>	<b>13,8</b>	<b>60,72</b>	<b>3,65</b>	<b>128,8</b>	<b>391</b>	<b>76,7</b>	<b>6,04</b>
<b>Полдник</b>														
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		<b>1335</b>	<b>42,65</b>	<b>38,15</b>	<b>161,05</b>	<b>1150,5</b>	<b>0,485</b>	<b>15,8</b>	<b>144,92</b>	<b>4,8</b>	<b>572,4</b>	<b>789,8</b>	<b>120,8</b>	<b>7,28</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>1 неделя -пятница</b>		<b>7-11 лет</b>													
<b>Завтрак</b>															
260	Каша "Дружба"	180	4,7	10,5	22,6	203,5	0,08	1,2	36,36	0,1	140,7	166,6	27,5	0,52	
478	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	0	0	20	0,05	1,2	1,5	0	0,01	
108	Хлеб пшеничный	40.	3,3	0,4	25,8	119,8	0,1	0	0	0,6	10,3	35,4	7	0,55	
494	Чай с лимоном	200.	0,1	0	11,4	46,3	0	1,2	0	0	5,1	4,8	2,6	0,4	
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,5	0,07	1,4	39,9	0	260,5	201	26,5	0,19	
		<b>625</b>	<b>13,95</b>	<b>19,5</b>	<b>69,45</b>	<b>509,15</b>	<b>0,25</b>	<b>3,8</b>	<b>96,26</b>	<b>0,75</b>	<b>417,8</b>	<b>409,3</b>	<b>63,6</b>	<b>1,67</b>	
<b>Обед</b>															
7	Салат из моркови	80	0,9	8,08	7,28	105,6	0,03	2,56	0	3,76	19,2	39,2	26,4	0,48	
153	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	8,8	7,2	16,1	164,3	0,09	8,4	15	0,8	83	214	29,8	0,93	
388	Тефтели из говядины	70	9,63	9,35	6,16	147,1	0,04	0,9	22,8	0,37	79,6	181,3	12,7	1,57	
418	Пюре из гороха с маслом	150	14,6	4,5	29,1	215,3	0,32	0	0,02	0	84	234,8	78,8	4,95	
453	Соус томатный	30	0,3	1	2,1	18,5	0	0,5	6	0,1	1,8	4,8	2,3	0,11	
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	6,4	2	
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2	0,5	20	92	0,07	0	0	0,3	9,44	46,3	6	0,7	
		<b>820</b>	<b>37,23</b>	<b>30,83</b>	<b>100,94</b>	<b>829,4</b>	<b>0,57</b>	<b>16,36</b>	<b>43,82</b>	<b>5,53</b>	<b>291,04</b>	<b>734,4</b>	<b>162,4</b>	<b>10,74</b>	
<b>Полдник</b>															
		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
		<b>1445</b>	<b>51,18</b>	<b>50,33</b>	<b>170,39</b>	<b>1338,6</b>	<b>0,82</b>	<b>20,16</b>	<b>140,08</b>	<b>6,28</b>	<b>708,84</b>	<b>1143,7</b>	<b>226</b>	<b>12,41</b>	



Утверждаю

О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>1 неделя -пятница</b>		<b>12 лет и старше</b>													
<b>Завтрак</b>															
260	Каша "Дружба"	200	5,2	11,7	25,1	226,1	0,09	1,3	40,4	0,1	156,3	185,1	30,5	0,58	
478	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02	
108	Хлеб пшеничный	40.	3,3	0,4	25,8	119,8	0,1	0	0	0,6	10,3	35,4	7	0,55	
494	Чай с лимоном	200.	0,1	0	11,4	46,3	0	1,2	0	0	5,1	4,8	2,6	0,4	
		<b>450</b>	<b>8,7</b>	<b>19,3</b>	<b>62,4</b>	<b>458,3</b>	<b>0,19</b>	<b>2,5</b>	<b>80,4</b>	<b>0,8</b>	<b>174,1</b>	<b>228,3</b>	<b>40,1</b>	<b>1,55</b>	
<b>Обед</b>															
7	Салат из моркови	80	0,9	8,08	7,28	105,6	0,03	2,56	0	3,76	19,2	39,2	26,4	0,48	
153	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	8,8	7,2	16,1	164,3	0,09	8,4	15	0,8	83	214	29,8	0,93	
388	Тефтели из говядины	90	11,73	11,45	7,76	181	0,05	1,1	27,35	0,47	99,2	220,5	15,7	1,89	
418	Пюре из гороха с маслом	150	14,6	4,5	29,1	215,3	0,32	0	0,02	0	84	234,8	78,8	4,95	
453	Соус томатный	30	0,3	1	2,1	18,5	0	0,5	6	0,1	1,8	4,8	2,3	0,11	
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	6,4	2	
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	2,5	0,6	25	115	0,09	0	0	0,4	11,8	57,9	7,5	0,8	
		<b>850</b>	<b>39,83</b>	<b>33,03</b>	<b>107,54</b>	<b>886,3</b>	<b>0,6</b>	<b>16,56</b>	<b>48,37</b>	<b>5,73</b>	<b>313</b>	<b>785,2</b>	<b>166,9</b>	<b>11,16</b>	
<b>Полдник</b>															
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
		<b>1300</b>	<b>48,53</b>	<b>52,33</b>	<b>169,94</b>	<b>1344,6</b>	<b>0,79</b>	<b>19,06</b>	<b>128,77</b>	<b>6,53</b>	<b>487,1</b>	<b>1013,5</b>	<b>207</b>	<b>12,71</b>	





Утверждаю

О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ийнос ть	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>2 неделя - понедельник 12 лет и старше</b>														
<b>Завтрак</b>														
295	Макаронные изделия, отварные с сыром	200	7,8	4,5	41,5	237,2	0,08	0	31,7	1,1	24	60,8	11,7	1,41
102	Отварная колбаса	10	1,04	1,87	0,02	21,1	0,02	0	0	0,03	3,1	14,9	1,8	0,16
496	Какао с молоком	200	2,1	1,7	11,8	70,7	0,02	0,3	10	0	92,6	91,1	18,8	0,72
108	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	20,6	95,8	0,08	0	0	0,4	8,3	28,3	5,6	0,44
		<b>450</b>	<b>13,54</b>	<b>8,37</b>	<b>73,92</b>	<b>424,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>41,7</b>	<b>1,53</b>	<b>128</b>	<b>195,1</b>	<b>37,9</b>	<b>2,73</b>
<b>Обед</b>														
107	Огурцы соленые (порциями)	50	0,4	0,05	0,85	5,5	0,01	1,2	0	0,05	11,6	12,1	6	0,2
144	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	250	2,3	4,2	15,1	108	0,12	8,7	20	0,2	37,5	87,5	27,1	0,7
406	Плов из отварной птицы	230	17,5	17,4	41,5	392,9	0,09	1,2	11,17	5,9	71,1	227,3	31,8	1,42
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	6,4	2
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	2,5	0,6	25	115	0,09	0	0	0,4	11,8	57,9	7,5	0,8
		<b>780</b>	<b>23,7</b>	<b>22,45</b>	<b>102,65</b>	<b>708</b>	<b>0,33</b>	<b>15,1</b>	<b>31,17</b>	<b>6,75</b>	<b>146</b>	<b>398,8</b>	<b>78,8</b>	<b>5,12</b>
<b>Полдник</b>														
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		<b>1230</b>	<b>37,24</b>	<b>30,82</b>	<b>176,57</b>	<b>1132,8</b>	<b>0,53</b>	<b>15,4</b>	<b>72,87</b>	<b>8,28</b>	<b>274</b>	<b>593,9</b>	<b>116,7</b>	<b>7,85</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>2 неделя - вторник 7-11 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
268	Каша рисовая молочная жидкая	180	5	7,8	29,1	206,3	0,06	1,4	39,24	0,2	131,2	176,9	28,4	0,41
108	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	20,6	95,8	0,08	0	0	0,4	8,3	28,3	5,6	0,44
495	Чай с молоком	200.	1,5	1,3	11,6	63,8	0,02	0,3	10,2	0	91	46,8	8,5	0,4
478	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	0	0	20	0,05	1,2	1,5	0	0,01
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,5	0,07	1,4	39,9	0	260,5	201	26,5	0,19
		<b>525</b>	<b>9,15</b>	<b>13</b>	<b>61,35</b>	<b>398,95</b>	<b>0,16</b>	<b>1,7</b>	<b>69,44</b>	<b>0,65</b>	<b>231,7</b>	<b>253,5</b>	<b>42,5</b>	<b>1,26</b>
<b>Обед</b>														
115	Икра кабачковая (промышленного)	50	23,85	4,45	3,85	59,3	0,01	2,8	0	0,8	16,4	14,8	5,2	0,3
134	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,1	6,9	16,5	141,3	0,12	8,2	34,36	1,8	55	140,4	35,7	1,41
399	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13,8	9,4	9,4	177,4	0,2	5,8	5,52	1	17,6	223,6	16,8	4,16
429	Пюре картофельное	180	3,8	7	15,8	141,9	0,17	6,3	38,16	0,2	53,3	105,6	33,8	1,2
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2	0,5	20	92	0,07	0	0	0,3	9,44	46,3	6	0,7
512	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,1	18,5	75,9	0,02	0	0	0,1	11,9	28	6	0,47
453	Соус томатный	30	0,3	1	2,1	18,5	0	0,5	6	0,1	1,8	4,8	2,3	0,11
		<b>830</b>	<b>47,15</b>	<b>29,35</b>	<b>86,15</b>	<b>706,3</b>	<b>0,59</b>	<b>23,6</b>	<b>84,04</b>	<b>4,3</b>	<b>165,44</b>	<b>563,5</b>	<b>105,8</b>	<b>8,35</b>
<b>Полдник</b>														
479	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	7,55	0	0	4,75	0	4,2	2,9	0,5	0,01
		<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>7,55</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,75</b>	<b>0</b>	<b>4,2</b>	<b>2,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,01</b>
		<b>1360</b>	<b>56,4</b>	<b>43,05</b>	<b>147,7</b>	<b>1112,8</b>	<b>0,75</b>	<b>25,3</b>	<b>158,23</b>	<b>4,95</b>	<b>401,34</b>	<b>819,9</b>	<b>148,8</b>	<b>9,62</b>



Утверждаю

О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>2 неделя - вторник 12.12.2023</b>		<b>12 лет и старше</b>													
<b>Завтрак</b>															
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,5	8,6	32,4	229,2	0,06	1,5	43,6	0,2	145,7	196,6	31,6	0,46	
108	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,6	36	167,7	0,13	0	0	0,8	14,5	49,6	9,8	0,77	
495	Чай с молоком	200.	1,5	1,3	11,6	63,8	0,02	0,3	10,2	0	91	46,8	8,5	0,4	
478	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02	
		<b>480</b>	<b>11,7</b>	<b>17,7</b>	<b>80,1</b>	<b>526,8</b>	<b>0,21</b>	<b>1,8</b>	<b>93,8</b>	<b>1,1</b>	<b>253,6</b>	<b>296</b>	<b>49,9</b>	<b>1,65</b>	
<b>Обед</b>															
115	Икра кабачковая (промышленного)	50	23,85	4,45	3,85	59,3	0,01	2,8	0	0,8	16,4	14,8	5,2	0,3	
134	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,1	6,9	16,5	141,3	0,12	8,2	34,36	1,8	55	140,4	35,7	1,41	
399	Оладьи из печени поркунцевски	100	17,3	11,7	11,8	221,7	0,25	7,2	6,9	1,2	22	279,5	21	5,2	
429	Пюре картофельное	200	4,2	7,8	17,6	157,6	0,18	6,9	42,4	0,3	59,2	117,4	37,5	1,33	
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	70	3,5	0,8	35	160,9	0,13	0	0	0,6	16,6	81,1	10,5	1,05	
512	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,1	18,5	75,9	0,02	0	0	0,1	11,9	28	6	0,47	
453	Соус томатный	30	0,3	1	2,1	18,5	0	0,5	6	0,1	1,8	4,8	2,3	0,11	
		<b>900</b>	<b>52,55</b>	<b>32,75</b>	<b>105,35</b>	<b>835,2</b>	<b>0,71</b>	<b>25,6</b>	<b>89,66</b>	<b>4,9</b>	<b>182,9</b>	<b>666</b>	<b>118,2</b>	<b>9,87</b>	
<b>Полдник</b>															
479	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	7,55	0	0	4,75	0	4,2	2,9	0,5	0,01	
		<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>7,55</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,75</b>	<b>0</b>	<b>4,2</b>	<b>2,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,01</b>	
		<b>1385</b>	<b>64,35</b>	<b>51,15</b>	<b>185,65</b>	<b>1369,6</b>	<b>0,92</b>	<b>27,4</b>	<b>188,21</b>	<b>6</b>	<b>440,7</b>	<b>964,9</b>	<b>168,6</b>	<b>11,53</b>	

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>2 неделя - среда</b>		<b>7-11 лет</b>													
<b>Завтрак</b>															
255	Каша ячневая	180	5,8	10,26	32,2	244	0,1	1,28	0,07	0,7	150,3	225,5	33,5	0,83	
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,5	0,07	1,4	39,9	0	260,5	201	26,5	0,19	
108	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	20,6	95,8	0,08	0	0	0,5	8,2	28,3	5,6	0,44	
		<b>420</b>	<b>14,2</b>	<b>15,56</b>	<b>62,4</b>	<b>446,3</b>	<b>0,25</b>	<b>2,68</b>	<b>39,97</b>	<b>1,2</b>	<b>419</b>	<b>454,8</b>	<b>65,6</b>	<b>1,46</b>	
<b>Обед</b>															
7	Салат из моркови	80	0,88	8,08	7,28	105,6	0,032	2,56	0	3,76	19,2	39,2	26,4	0,48	
153	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	8,8	7,2	16,1	164,3	0,09	8,4	15	0,8	83	214	29,8	0,93	
388	Тефтели из говядины	70	9,63	9,35	6,16	147,1	0,04	0,9	22,8	0,37	79,6	181,3	12,7	1,57	
423	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,2	0,045	22,5	27	0,45	106,5	142,5	34,35	1,32	
453	Соус томатный	30	0,3	1	2,1	18,5	0	0,5	6	0,1	1,8	4,8	2,3	0,11	
512	Компот из плодов чернослива	200	1	0,1	18,8	79,7	0,02	0,3	0	1,1	31,8	28	19,9	0,65	
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2	0,5	20	92	0,07	0	0	0,3	9,44	46,3	6	0,7	
		<b>790</b>	<b>28,16</b>	<b>31,63</b>	<b>76,29</b>	<b>701,4</b>	<b>0,297</b>	<b>35,16</b>	<b>70,8</b>	<b>6,88</b>	<b>331,34</b>	<b>656,1</b>	<b>131,45</b>	<b>5,76</b>	
<b>Полдник</b>															
		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
		<b>1210</b>	<b>42,36</b>	<b>47,19</b>	<b>138,69</b>	<b>1147,7</b>	<b>0,547</b>	<b>37,84</b>	<b>110,77</b>	<b>8,08</b>	<b>750,34</b>	<b>1110,9</b>	<b>197,05</b>	<b>7,22</b>	

Утверждаю

О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>2 неделя - среда</b>		<b>12 лет и старше</b>													
<b>Завтрак</b>															
255	Каша ячневая	200	6,4	11,4	35,75	271,2	0,122	1,42	0,08	0,76	167	250,6	37,2	0,92	
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,5	0,07	1,4	39,9	0	260,5	201	26,5	0,19	
108	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	20,6	95,8	0,08	0	0	0,5	8,2	28,3	5,6	0,44	
		<b>440</b>	<b>14,8</b>	<b>16,7</b>	<b>65,95</b>	<b>473,5</b>	<b>0,272</b>	<b>2,82</b>	<b>39,98</b>	<b>1,26</b>	<b>435,7</b>	<b>479,9</b>	<b>69,3</b>	<b>1,55</b>	
<b>Обед</b>															
7	Салат из моркови	80	0,9	8,08	7,28	105,6	0,03	2,56	0	3,76	19,2	39,2	26,4	0,48	
153	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	8,8	7,2	16,1	164,3	0,09	8,4	15	0,8	83	214	29,8	0,93	
388	Тефтели из говядины	90	11,73	11,45	7,76	181	0,05	1,1	27,35	0,47	99,2	220,5	15,7	1,89	
423	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,2	0,045	22,5	27	0,45	106,5	142,5	34,35	1,32	
453	Соус томатный	30	0,3	1	2,1	18,5	0	0,5	6	0,1	1,8	4,8	2,3	0,11	
512	Компот из плодов чернослива	200	1	0,1	18,8	79,7	0,02	0,3	0	1,1	31,8	28	19,9	0,65	
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	2,5	0,6	25	115	0,09	0	0	0,4	11,8	57,9	7,5	0,8	
		<b>850</b>	<b>30,78</b>	<b>33,83</b>	<b>82,89</b>	<b>758,3</b>	<b>0,325</b>	<b>35,36</b>	<b>75,35</b>	<b>7,08</b>	<b>353,3</b>	<b>706,9</b>	<b>135,95</b>	<b>6,18</b>	
<b>Полдник</b>															
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
		<b>1290</b>	<b>45,58</b>	<b>50,53</b>	<b>148,84</b>	<b>1231,8</b>	<b>0,597</b>	<b>38,18</b>	<b>115,33</b>	<b>8,34</b>	<b>789</b>	<b>1186,8</b>	<b>205,25</b>	<b>7,73</b>	

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ийнос ть	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>2 неделя - четверг</b>		<b>7-11 лет</b>													
<b>Завтрак</b>															
267	Каша пшенная молочная жидкая	180	7	6,9	32,2	218,8	0,17	1,3	38,16	0,2	132,1	183,5	38,7	1,09	
96	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	15/20.	1,2	3,7	20,6	120,8	0,02	0,1	20	0,2	7	13,1	3	0,44	
108	Хлеб пшеничный	20.	1,3	0,2	10,3	47,9	0,04	0	0	0,2	4,2	14,2	2,8	0,22	
494	Чай с лимоном	200.	0,1	0	11,4	46,3	0	1,2	0	0	5,1	4,8	2,6	0,4	
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,5	0,07	1,4	39,9	0	260,5	201	26,5	0,19	
		<b>635</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>84,1</b>	<b>540,3</b>	<b>0,3</b>	<b>4</b>	<b>98,06</b>	<b>0,6</b>	<b>408,9</b>	<b>416,6</b>	<b>73,6</b>	<b>2,34</b>	
<b>Обед</b>															
69	Салат овощной с зеленым горошком	50	1,4	3,6	3,6	52	0,04	4,2	10,6	1	9,1	31	8,5	0,4	
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	5	7,8	83	0,06	18,5	0	1,6	41,3	68,9	17,5	0,84	
369	Жаркое по-домашнему	200	19,5	19,3	15,1	311,6	0,14	9	25,45	0,6	31,8	260	47,4	3,09	
479	Сметана	5	0,1	0,7	0,2	7,55	0	0	4,75	0	4,2	2,9	0,5	0,01	
110	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	40	2	0,5	20	92	0,07	0	0	0,3	9,44	46,3	6	0,7	
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	6,4	2	
		<b>745</b>	<b>25,7</b>	<b>29,3</b>	<b>66,9</b>	<b>632,75</b>	<b>0,33</b>	<b>35,7</b>	<b>40,8</b>	<b>3,7</b>	<b>109,84</b>	<b>423,1</b>	<b>86,3</b>	<b>7,04</b>	
<b>Полдник</b>															
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
		<b>1380</b>	<b>41,1</b>	<b>45,1</b>	<b>151</b>	<b>1173,1</b>	<b>0,63</b>	<b>39,7</b>	<b>138,86</b>	<b>4,3</b>	<b>518,74</b>	<b>839,7</b>	<b>159,9</b>	<b>9,38</b>	

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ийнос ть	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>2 неделя - четверг</b>		<b>12 лет и старше</b>													
<b>Завтрак</b>															
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	7,7	35,8	243,1	0,19	1,5	42,4	0,2	146,8	203,9	43	1,21	
96	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	15/20.	1,2	3,7	20,6	120,8	0,02	0,1	20	0,2	7	13,1	3	0,44	
108	Хлеб пшеничный	20.	1,3	0,2	10,3	47,9	0,04	0	0	0,2	4,2	14,2	2,8	0,22	
494	Чай с лимоном	200.	0,1	0	11,4	46,3	0	1,2	0	0	5,1	4,8	2,6	0,4	
		<b>455</b>	<b>10,4</b>	<b>11,6</b>	<b>78,1</b>	<b>458,1</b>	<b>0,25</b>	<b>2,8</b>	<b>62,4</b>	<b>0,6</b>	<b>163,1</b>	<b>236</b>	<b>51,4</b>	<b>2,27</b>	
<b>Обед</b>															
69	Салат овощной с зеленым горошком	50	1,4	3,6	3,6	52	0,04	4,2	10,6	1	9,1	31	8,5	0,4	
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	5	7,8	83	0,06	18,5	0	1,6	41,3	68,9	17,5	0,84	
369	Жаркое по-домашнему	230	22,4	22,2	17,4	358,4	0,17	10,4	29,27	0,7	36,6	299	54,5	3,55	
479	Сметана	7	0,14	1	0,2	10,6	0	0	6,7	0	5,9	4	0,6	0,01	
110	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	50	2,5	0,6	25	115	0,09	0	0	0,4	11,8	57,9	7,5	0,8	
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	6,4	2	
		<b>787</b>	<b>29,14</b>	<b>32,6</b>	<b>74,2</b>	<b>705,6</b>	<b>0,38</b>	<b>37,1</b>	<b>46,57</b>	<b>3,9</b>	<b>118,7</b>	<b>474,8</b>	<b>95</b>	<b>7,6</b>	
<b>Полдник</b>															
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
		<b>1242</b>	<b>39,54</b>	<b>44,2</b>	<b>152,3</b>	<b>1163,7</b>	<b>0,63</b>	<b>39,9</b>	<b>108,97</b>	<b>4,5</b>	<b>281,8</b>	<b>710,8</b>	<b>146,4</b>	<b>9,87</b>	

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ийнос ть	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>2 неделя - пятница 7- 11 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
248	Каша гречневая вязкая	150	6,8	9,7	24,4	211,8	0,14	0,5	44,25	0,4	91,2	179,1	83	2,55
108	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	20,6	95,8	0,08	0	0	0,4	8,3	28,3	5,6	0,44
495	Чай с молоком	200.	1,5	1,3	11,6	63,8	0,02	0,3	10,2	0	91	46,8	8,5	0,4
100	Сыр сычужный твердый (порциями)	15.	2,3	3	0	35,8	0,005	0,1	23	0,05	101	70	3,5	0,1
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,5	0,07	1,4	39,9	0	260,5	201	26,5	0,19
		<b>605</b>	<b>19</b>	<b>19,3</b>	<b>66,2</b>	<b>513,7</b>	<b>0,315</b>	<b>2,3</b>	<b>117,35</b>	<b>0,85</b>	<b>552</b>	<b>525,2</b>	<b>127,1</b>	<b>3,68</b>
<b>Обед</b>														
1	Салат из белокочанной капусты	80	0,8	6,6	4,8	81,5	0,02	14,9	0	2,1	24,8	42	7,9	0,98
155	Суп с крупой с мясными фрикадельками	250	6,6	8,7	13,3	157,6	0,04	0,8	5,03	2,4	22	102,2	19,1	1,05
343	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	10,2	6,1	5,2	117	0,07	3,8	0,008	3,6	32	174	31,5	0,72
415	Рис припущенный	150	3,5	5,4	28,5	176,7	0,02	0	27	0,3	3,3	59,9	18,2	0,51
512	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,1	18,5	75,9	0,02	0	0	0,1	11,9	28	6	0,47
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2	0,5	20	92	0,07	0	0	0,3	9,44	46,3	6	0,7
		<b>840</b>												
<b>Полдник</b>														
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		<b>1445</b>	<b>19</b>	<b>19,3</b>	<b>66,2</b>	<b>513,7</b>	<b>0,315</b>	<b>2,3</b>	<b>117,35</b>	<b>0,85</b>	<b>552</b>	<b>525,2</b>	<b>127,1</b>	<b>3,68</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>2 неделя - пятница 12 лет и старше</b>														
<b>Завтрак</b>														
248	Каша гречневая вязкая	200	9	12,9	32,6	282,4	0,19	0,7	59	0,5	121,6	238,8	110,7	3,4
108	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	20,6	95,8	0,08	0	0	0,4	8,3	28,3	5,6	0,44
495	Чай с молоком	200.	1,5	1,3	11,6	63,8	0,02	0,3	10,2	0	91	46,8	8,5	0,4
100	Сыр сычужный твердый (порциями)	20.	4,6	6	0	71,6	0,01	0,2	46	0,1	202	140	7	0,2
		<b>460</b>	<b>17,7</b>	<b>20,5</b>	<b>64,8</b>	<b>513,6</b>	<b>0,3</b>	<b>1,2</b>	<b>115,2</b>	<b>1</b>	<b>422,9</b>	<b>453,9</b>	<b>131,8</b>	<b>4,44</b>
<b>Обед</b>														
1	Салат из белокочанной капусты	80	0,8	6,6	4,8	81,5	0,02	14,9	0	2,1	24,8	42	7,9	0,98
155	Суп с крупой с мясными фрикадельками	250	6,6	8,7	13,3	157,6	0,04	0,8	5,03	2,4	22	102,2	19,1	1,05
343	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	10,2	6,1	5,2	117	0,07	3,8	6,46	3,6	32	174	31,5	0,72
415	Рис припущенный	150	3,5	5,4	28,5	176,7	0,02	0	27	0,3	3,3	59,9	18,2	0,51
512	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,1	18,5	75,9	0,02	0	0	0,1	11,9	28	6	0,47
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	2	0,5	20	92	0,07	0	0	0,3	9,44	46,3	6	0,7
		<b>850</b>												
<b>Полдник</b>														
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		<b>1310</b>	<b>17,7</b>	<b>20,5</b>	<b>64,8</b>	<b>513,6</b>	<b>0,3</b>	<b>1,2</b>	<b>115,2</b>	<b>1</b>	<b>422,9</b>	<b>453,9</b>	<b>131,8</b>	<b>4,44</b>